

Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Nipa

Deby Angelina Br Barus^{1*}, Renata Iodhu Rai sia², Yohana Kedlin Gaib³, Melania Bunga Ruron⁴, Julia Resa Vransiska⁵, Yohana Casi Febrina⁶

^{1,2,3,4,5,6}Ilmu-Ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa Maumere
Email: debibarusok@gmail.com^{1*}

Abstrak

Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan pendidikan yang diakibatkan oleh tekanan selama menjalani Pendidikan. stres akademik terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan akademik. faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (waktu dan uang, Pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, stresor) dan faktor yang berasal dari luar (Afek, kepribadian, optimisme, kontrol diri, harga diri, strategi coping). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui sejauh mana pelatihan regulasi emosi dapat mempengaruhi stress akademik mahasiswa psikologi semester v. populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa psikologi dengan jumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 orang. Teknik yang digunakan Teknik simple random sampling. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperiment, dengan desain eksperimen satu kelompok yaitu : pre-test dan post-test. Metode analisis data yaitu dengan menggunakan uji t. Dalam penelitian ini skala regulasi emosi menjadi salah satu alat ukur yang digunakan. Hasil yang ditemukan bahwa pelatihan Regulasi emosi dapat menurunkan stress akademik pada mahasiswa psikologi semester v dengan t hitung 7,800 dengan nilai t Tabel 1,796. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai t hitung 7,800 > 1,796. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengaruh positif antara regulasi emosi terhadap stress akademik.

Keywords: *Regulasi emosi, Stres akademik*

PENDAHULUAN

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan seorang pelajar yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Dalam UU RI No. 12 tentang pendidikan tinggi menyebutkan bahwa sebagai seorang dewasa, mahasiswa diposisikan sebagai individu mandiri yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi dirinya untuk dapat menjadi seorang dengan intelektual yang tinggi, ilmunan, praktisi dan professional. Selama menjalani perkuliahan mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang harus dipenuhi agar mendapatkan capaian akademik yang baik. Mahasiswa dituntut

untuk mampu berkompetisi agar mendapatkan nilai yang tinggi, mampu menampilkan yang terbaik, menentukan karir, menguasai materi saat presentasi, dan memenuhi ketersediaan fasilitas selama melakukan proses perkuliahan (Veena & Shastri, 2016). Tiap mahasiswa pasti memiliki banyak permasalahan didalam proses perkuliahannya. Permasalahan mahasiswa ini berasal dari beratnya beban tugas yang sangat banyak dan harus dikumpulkan sesuai waktu yang sudah ditentukan. Mahasiswa menganggap bahwa tugas dan juga tuntutan waktu dalam mengerjakannya bisa membuat mereka stres. Stres yang dihadapi oleh mahasiswa

seringkali menimbulkan emosi seperti, marah, sedih, kecewa dan juga tertekan. selain itu saat menghadapi situasi yang menyulitkan, mahasiswa bisa mengalami ketidakstabilan dalam mengelolah emosi . Tidak semua mahasiswa mampu memenuhi tanggung jawab yang diemban selama menjalani perkuliahan. Tanggung jawab tersebut dapat memberikan tekanan kepada mahasiswa karena adanya ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi tanggung jawab tersebut (Geng & Midford, 2015). Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres yang disebut dengan stres akademik.

Menurut Sinaga (2015) Stres akademik adalah stres yang terjadi di lingkungan pendidikan yang diakibatkan oleh tekanan selama menjalani Pendidikan. stres akademik terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa psikologi di Universitas Nusa Nipa khususnya di semester 5 ditemukan bahwa mereka belum bisa mengendalikan kemampuan dalam mengelolah emosi pada diri mereka. Hal ini dikarenakan stres yang muncul akibat terlalu banyak tugas dan tuntutan yang harus dikrjakan oleh mereka. Adanya tuntutan tugas yang terlalu banyak sehingga membuat mereka tidak dapat meregulasi emosi dengan baik. Kemampuan meregulasi emosi adalah kemampuan individu dalam menangani perasaan yang mereka rasakan dalam membentuk emosi dan mengetahui bagaimana mengespresikan emosinya pada situasi dan kondisi tertentu. bila

seorang mahasiswa mempunyai emosi yang stabil, maka ia mampu menyesuaikan diri terhadap suatu yang diinginkan dengan fakta yang ada, sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapinya dengan tenang. Bagi mahasiswa yang tidak mengendalikan emosinya Ketika menghadapi suatu permasalahan, maka mahasiswa tersebut dikatakan belum mampu mengelolah emosinya dengan baik. Hal tersebut terjadi karena adanya hambatan yang mereka miliki dalam mengendalikan emosi tersebut.

Menurut Gross (2014) Regulasi emosi adalah suatu proses dimana individu dapat mengatur atau mempengaruhi jenis emosi yang mereka miliki, kapan emosi tersebut muncul dan bagaimana cara mereka mengekspresikan emosi tersebut. Meregulasi emosi sangat penting pada perkembangan diri mahasiswa. Mahasiswa sepatutnya harus mampu mengelolah emosi mereka dengan baik karena mahasiswa sudah memasuki masa dewasa awal, yaitu masa dimana mahasiswa sudah bisa mengontrol emosinya pada saat dan waktu yang tepat. Tetapi realitanya banyak mahasiswa yang masih kurang mampu dalam mengelola emosinya dengan baik, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka. Untuk itu mahasiswa memerlukan pelatihan regulasi emosi agar mereka bisa mengelolah emosi dengan baik. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2014) yaitu tentang pelatihan regulasi emosi pada mahasiswa yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengenali, mengekspresikan, dan mengotrol emosi serta

stres yang muncul, agar terciptanya suasana yang kondusif akibat emosi yang dirasakannya

Untuk itu mahasiswa memerlukan pelatihan penerapan strategi regulasi emosi yang tepat yang dapat membantu mereka mengatur atau mengubah emosi sesuai dengan kondisi yang sedang dialami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen dengan desain one grup pre test dan post test. Objek dan ruang lingkup penelitian ini mencakup dua variabel. Variable independent (X) yaitu Regulasi Emosi dan variable dependen (Y) yaitu Stres Akademik. Pelatihan ini dilakukan di Aula SMK Bina Maritim, Kab.Sika. Waktu pelaksanaan pelatihan pada sabtu, 06 Januari 2024. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan kusioner. Responden dari penelitian ini semua peserta yang mengikuti pelatihan dengan jumlah sebanyak 11 orang. Skala yang digunakan adalah skala likert. Uji kualitas instrument dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan rumus statistic uji validitas dan reliabilitas. Dan metode analisis data menggunakan uji-t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas yang didapat 10 valid dan 2 data yang gugur dari 12 item. Karena memperoleh hasil r hitung $> r$ tabel (0,30). Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa instrument pelatihan variable X yang yang bisa digunakan adalah item valid.

Tabel 1. Hasil uji reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Item	Keterangan
Regulasi Emosi	0.874	0,877	Reabilitas

Dari uji reabilitas menunjukkan bahwa variable (x) Regulasi Emosi memiliki nilai Cronbach's Alpha $> 0,8$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah reabilitas. Berdasarkan dari tabel ini, dapat diketahui bahwa semua data yang distribusi normal.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Posttest	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	1	.180	11	.200*	.938	11
	2	.445	11	.000	.672	11

Tabel 3. Hasil uji t

Paired Differences						
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df
			Lower	Upper		
3.54545	1.50756	.45455	2.53266	4.55824	7.800	10

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui nilai t hitung sebesar 7,800 dengan nilai t tabel 1,796. Maka disimpulkan bahwa nilai t hitung $7,800 > 1,796$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi terhadap stress akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap stress akademik pada mahasiswa psikologi semester v. Hasil penelitian bahwa pengujian asumsi klasik sudah terbebas dari permasalahan validitas, reabilitas, normalitas. Sehingga sudah tepat digunakan dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini.

Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap stress akademik pada mahasiswa psikologi semester v. berdasarkan hasil pengujian uji t -test melalui SPSS menyatakan bahwa variabel regulasi emosi berpengaruh

positif. Maka variabel regulasi emosi dikatakan berpengaruh positif dengan melihat nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka positif menunjukkan stress akademik akan semakin rendah apabila diikuti dengan regulasi emosi dari peserta pelatihan regulasi emosi, begitupun sebaliknya stres akademik akan semakin tinggi apabila diikuti dengan regulasi emosi yang semakin rendah.

Pelatihan ini dapat membantu mahasiswa psikologi semester V untuk mengembangkan keterampilan praktis yang relevan berkaitan dengan Pendidikan dan masa depan mereka. Terutama dalam membantu mengelola emosi, dan menemukan cara yang tepat untuk meregulasi emosi. Hal ini sesuai dengan psikologi modern yang semakin mengakui bahwa pentingnya integrasi antara aspek emosional dalam Kesehatan mental dan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian diatas dapat dilihat bahwa pelatihan regulasi emosi merupakan salah satu metode pelatihan yang aktif dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa Psikologi. Pelatihan Regulasi Emosi ini sangat penting dilakukan agar mahasiswa psikologi mampu memahami, mengetahui emosi yang dialami, dan mampu mengelola emosi yang dialami.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tabel 3 dapat diketahui nilai sig. variable Regulasi emosi (x) sebesar 7,800 dengan nilai t tabel 1,796. Maka disimpulkan bahwa nilai t hitung 7,800 > 1,796. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh

positif signifikan antara regulasi emosi terhadap stress akademik. Dari hasil analisis data kualitatif eksperimen menunjukkan bahwa peserta pelatihan mendapat banyak manfaat, dan pengetahuan baru dari pelatihan ini, terutama dalam hal pemahaman mengenai cara meregulasi emosi dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial, Universitas Nusa Nipa yang telah memberikan kesempatan sehingga kami dapat melaksanakan penelitian ini dengan baik. Terima kasih juga disampaikan untuk tim pelaksana penelitian dan partisipan yang telah bersedia mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir sesi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30.
- Handayani, R. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa).
- Kumala, H. K., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19-29.
- Pahlawanti, R. P. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Belajar Anak Secara Daring. *Jurnal Mahasiswa*, 1.
- Putra, D. E., Nelwati, N., & Fernandes, F. (2023). Hubungan Depresi, Stres Akademik dan Regulasi Emosi dengan

- Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 689-706.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 33–46.
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1).