

MENGURAI STRES AKADEMIK MAHASISWA: KOMBINASI REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL

Aliza Nurvalita Putri¹, Siti Nurlaila¹, Hadi Pranoto³

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Metro,
Jl. Ki Hajar Dewantara No.116 Iringmulyo Kota Metro Lampung

alizanurvalitaputri@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan pengendalian emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Metro. Penelitian ini menggabungkan strategi korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 40 partisipan dalam sampel dipilih secara acak, dan mereka terdaftar dalam program studi Teknik Mesin. Alat pengumpulan data meliputi skala dukungan sosial berdasarkan teori Sarafino, skala stres akademik berdasarkan Student Academic Stress Scale (SASS) Busari, dan skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross. Dengan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$) untuk regulasi emosi dan 0,010 ($p < 0,05$) untuk dukungan sosial, temuan analisis menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara stres akademik dan dukungan sosial. Selain itu, stres akademik mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh dukungan sosial dan regulasi emosi secara bersamaan, dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dilaporkan mahasiswa menurun seiring dengan peningkatan keterampilan regulasi emosi dan dukungan sosial yang lebih besar. Signifikansi dukungan sosial dan kontrol emosi sebagai penyangga stres akademik di lingkungan perguruan tinggi didukung oleh penelitian ini.

Kata Kunci: dukungan sosial; mahasiswa; regulasi emosi; stres akademik

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between social support and emotional control with academic stress among students at Muhammadiyah Metro University. This study combines a correlational strategy with a quantitative approach. A total of 40 participants were randomly selected from the sample, all of whom were enrolled in the Mechanical Engineering program. Data collection tools included a social support scale based on Sarafino's theory, an academic stress scale based on Busari's Student Academic Stress Scale (SASS), and an emotional regulation scale based on Gross's theory. With a significance level of 0.004 ($p < 0.05$) for emotional regulation and 0.010 ($p < 0.05$) for social support, the analysis findings revealed a strong negative relationship between academic stress and social support. Additionally, students' academic stress is significantly influenced by social support and emotional regulation simultaneously, with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$). These results indicate that the level of academic stress reported by students decreases as emotional regulation skills and social support increase. The significance of social support and emotional control as buffers against academic stress in the university environment is supported by this study.

Keywords: social support; students; emotion regulation; academic stress

LATAR BELAKANG

Beban akademik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi pengalaman belajar mahasiswa selama menempuh pendidikan tinggi. Tuntutan ini mencakup kehadiran dalam perkuliahan, penyelesaian tugas individu maupun kelompok, proyek, ujian, hingga pelaksanaan penelitian tugas akhir yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Setiap program studi memiliki karakteristik beban akademik yang berbeda tergantung kurikulum dan tuntutan keilmuannya. Ketika beban akademik terlalu padat dan kompleks, mahasiswa kerap mengalami tekanan yang berujung pada stres akademik, yaitu tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasa melampaui kemampuan individu (Busari dalam

Rahmawati dkk., 2024). Gejala stres akademik mencakup perubahan kognitif, emosional, perilaku, hingga fisik seperti kecemasan, sulit tidur, kehilangan fokus, atau menarik diri dari lingkungan sosial (Labiro & Kusumiati, 2022; Barseli et al., 2017)

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban tugas menjadi salah satu penyebab utama stres akademik. (Ambarwati dkk., 2019) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang berada pada kategori stres sedang, bahkan 6,9% mengalami stres berat. Hal serupa diungkapkan oleh (Merry & Mamahit, 2020) Penelitian menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi swasta di DKI Jakarta pada tahun ajaran 2018–2019 mengalami tingkat stres akademik yang signifikan. Hasil Penelitian (Olson et al., 2025) menemukan bahwa Mahasiswa di bidang Teknik dan Teknologi Informasi menunjukkan kecenderungan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, lebih sering mengalami gejala burnout.

Pemilihan mahasiswa Teknik Mesin sebagai subjek penelitian didasari pada alasan teoretis dan empiris. Secara teoretis, bidang teknik menuntut kemampuan analisis, ketelitian, serta keterlibatan dalam proyek-proyek praktikum yang kompleks. Tekanan akademik yang khas pada bidang ini, seperti tuntutan keberhasilan teknis, risiko kegagalan percobaan, dan ekspektasi hasil kerja yang presisi, menjadikan mahasiswa teknik lebih berpotensi mengalami stres (Olson et al., 2025). Selain itu, karakteristik mahasiswa teknik yang mayoritas laki-laki juga berpengaruh terhadap cara mereka mengelola emosi. Studi Gross (1998) menjelaskan bahwa laki-laki cenderung menekan ekspresi emosinya, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan stres psikologis.

Penelitian lain oleh (B Hamzah & Hamzah, 2020) juga menegaskan adanya hubungan antara beban akademik dan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Namun, respons terhadap stres akademik sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Menurut Gross (dalam Monica, 2015), Kemampuan untuk menilai, mengelola, dan memodifikasi secara tepat perwujudan emosi dalam tekanan dikenal sebagai pengaturan emosi. (Kadi et al., 2020) menunjukkan bahwa tingkat stres akademis seseorang berkurang seiring dengan peningkatan pengelolaan emosi.

Selain faktor internal, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga berperan penting dalam menurunkan tingkat stres. Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, kasih sayang, informasi, dan bantuan nyata dari lingkungan sekitar yang memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan diri (Yusuf & Yusuf, 2020; Cobb dalam Maria Rona Ayu Sekar Melati & Gendon Barus, 2024). Meski banyak penelitian telah membahas pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap stres secara terpisah, namun penelitian yang menguji peran keduanya secara simultan, khususnya pada mahasiswa dari program studi Teknik Mesin, masih terbatas.

Hasil pra-survei yang dilakukan pada 21 November 2024 terhadap 16 mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Metro mengungkapkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala stres akademik, seperti kelelahan, cemas, dan kesulitan memahami materi. Mahasiswa merasa kewalahan oleh banyaknya tugas, kurangnya fasilitas seperti laptop, hingga sulitnya membagi waktu antara akademik dan non-akademik.

Menurut Scheier, Carver, dan Weintraub (dalam Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati et al., 2024), *problem-focused coping* merupakan strategi penanganan stres yang dianggap tepat ketika individu memiliki peluang untuk mengendalikan situasi. Strategi ini dilakukan dengan

mengambil langkah nyata untuk mengatasi sumber masalah, seperti melakukan tindakan aktif, mencari dukungan yang relevan, mengendalikan diri agar tetap tenang, memusatkan perhatian pada solusi, serta menyusun perencanaan yang terarah. Pendekatan ini membantu individu mengelola stres secara konstruktif dengan fokus pada penyelesaian masalah, bukan hanya pada pengurangan gejala emosionalnya. Sementara itu Mayoritas responden pada penelitian ini memilih strategi penghindaran stres seperti berdiam diri, beristirahat, atau mendengarkan musik. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen stres mahasiswa belum optimal, baik dari aspek internal (regulasi emosi) maupun eksternal (dukungan sosial), dan menjadi celah penting (*gap*) yang perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan penelitian ini berfokus pada keterkaitan antara regulasi emosi, dukungan sosial, dan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Variasi kemampuan dalam mengatur emosi serta tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa diduga memiliki pengaruh terhadap tinggi rendahnya stres akademik yang dialami. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini mencakup tiga pertanyaan utama, yaitu: apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik; apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik; dan apakah regulasi emosi serta dukungan sosial secara bersama-sama memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Metro.

Sejalan dengan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan stres akademik dengan dukungan sosial dan regulasi emosi pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Metro.

METODE

Penelitian ini mengkaji dampak dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa menggunakan pendekatan kuantitatif dan metodologi korelasional. Populasi penelitian mencakup 158 mahasiswa Program Studi Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Metro angkatan 2021–2024. Sampel ditentukan dengan teknik *accidental sampling* melalui penyebaran angket *daring* kepada mahasiswa aktif, dan diperoleh 40 responden atau sekitar 25% dari total populasi, sesuai dengan pedoman Arikunto (dalam Hardiani & Iristian, 2023). Pemilihan angkatan 2021–2024 didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa dalam rentang tersebut masih aktif mengikuti perkuliahan dan kegiatan kampus, telah menjalani beban akademik inti, dan merepresentasikan variasi pengalaman studi yang relevan untuk mengukur tingkat stres akademik secara aktual.

Tiga skala membentuk alat penelitian: Skala Stres Akademik, Skala Dukungan Sosial, dan Skala Pengaturan Emosional. Skala Regulasi Emosi disusun berdasarkan teori (Gross, 1998) dan terdiri dari 20 item, dengan koefisien reliabilitas sebesar $r = 0,964$. Skala Dukungan Sosial merujuk pada teori Sarafino (Sarafino & Smith, 2014) dan terdiri dari 16 item, dengan reliabilitas $r = 0,955$. Sementara itu, Skala Stres Akademik disusun berdasarkan aspek dari instrumen SASS (*Student Academic Stress Scale*) oleh (Busari, 2016) dan terdiri dari 36 item, dengan koefisien reliabilitas $r = 0,948$. Semua instrumen disusun dalam Bahasa Indonesia dan telah diuji validitas serta reliabilitasnya melalui uji coba sebelumnya.

Uji Statistik Menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27, analisis korelasi berganda merupakan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana dua variabel independen, dukungan sosial dan regulasi emosi berkaitan dengan variabel dependen stres akademik.

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan pengendalian emosi dengan stres akademik pada mahasiswa teknik mesin Universitas Muhammadiyah Metro. Uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas merupakan uji asumsi tradisional yang dilakukan sebelum uji hipotesis. Analisis regresi linier berganda, yang terdiri dari uji R^2 , uji F, dan uji t, digunakan untuk melakukan uji hipotesis setelah uji asumsi tradisional selesai.

Tabel 1.
Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-wilk		
	Statistic	P>0.05	keterangan
Regulasi Emosi	0.948	0.062	0.062
Dukungan Sosial	0.974	0.484	0.484
Stres Akademik	0.967	0.291	0.291

Data dari ketiga variabel terdistribusi normal karena nilai signifikansi untuk masing-masing variabel lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Untuk memastikan apakah variabel independen memiliki hubungan yang kuat atau pengaruh timbal balik, uji multikolinearitas dilakukan. Jika nilai VIF (Variance Inflation Factor) kurang dari (<10) dan nilai toleransi lebih dari ($>0,10$), model dianggap bebas dari multikolinearitas.

Tabel 2.
Uji Multikolinieritas

Variabel	Nilai ViF (<10.00)	Nilai Tolerance (>0.10)	Keterangan
Regulasi Emosi	3.334	0.300	Tidak Terjadi Multikolinieritas
Dukungan Sosial	3.334	0.300	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Mengingat variabel bebas dukungan sosial dan regulasi emosi mempunyai nilai VIF kurang dari 10 dan nilai toleransi lebih besar dari 0,10, maka dapat dikatakan bahwa model regresi yang digunakan tidak menunjukkan adanya multikolinearitas.

Untuk mengetahui adanya variasi atau ketidaksetaraan dalam varians residual antar observasi dalam model regresi, digunakan uji heteroskedastisitas. Model regresi dapat dianggap sangat baik dan layak digunakan jika tidak terdapat heteroskedastisitas. Jika nilai signifikansi (Sig.) suatu model kurang dari 0,05, model tersebut dikatakan heteroskedastisitas (Ghozali 2018).

Tabel 3.
Uji Heterokedastisitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Regulasi Emosi	0.141	Tidak terjadi heterokedastisitas
Dukungan Sosial	0.662	Tidak terjadi heterokedastisitas

Nilai signifikansi kedua nilai tersebut lebih tinggi dari 0,05 ($p > 0,05$), berdasarkan hasil uji Glejser. Oleh karena itu, dapat dikatakan tidak terdapat tanda-tanda heteroskedastisitas dalam model regresi ini.

Untuk mengetahui seberapa baik model regresi dapat memperhitungkan fluktuasi variabel dependen, digunakan uji koefisien determinasi. Nilai koefisien determinasi berada di antara 0 dan 1. Kontribusi variabel independen terhadap informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variabel dependen meningkat seiring dengan dekatnya nilai ke 1.

Tabel 4.

Uji Koefisien determinasi (R^2)

Model	R	R Square	Adjust R Square
1	0.859 ^a	0.737	0,723

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,737, yang berarti dukungan sosial dan pengendalian emosi berperan sebesar 73,7% terhadap variasi stres akademik, sedangkan faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini memengaruhi sisanya sebesar 26,3%.

Tabel 5.

Sumbangan Efektif Masing-Masing Variabel

Variabel Independent	Sumbangan Efektif (SE)	Sumbangan Efektif (SE) %
Regulasi Emosi (X1)	0,397	39,7%
Dukungan Sosial (X2)	0,339	33,9%
Total	0,737	73,7%

Hasil ini menunjukkan bahwa Regulasi emosi memberikan pengaruh sedikit lebih besar (39,7%) dibandingkan Dukungan Sosial (33,9%). Menurut nilai koefisien beta negatif untuk kedua faktor tersebut, siswa akan mengalami lebih sedikit stres akademis jika pengendalian emosi mereka lebih baik atau dukungan sosial mereka lebih banyak.

Tujuan uji kelayakan model, juga dikenal sebagai uji-f, adalah untuk memastikan apakah suatu model regresi reliabel dan sesuai untuk digunakan. Dengan kata lain, model yang diestimasi dapat menjelaskan secara memadai bagaimana variabel independen memengaruhi variabel terkait. Jika nilai sig kurang dari 0,05 atau $p < 0,05$, uji-f harus dihindari.

Tabel 6.

Uji F

Model	df	F	Sig
1 Regression	2	51.900	0.001 ^b

Temuan analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial dan pengendalian emosi keduanya berdampak signifikan terhadap stres akademis, dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ ($p < 0,05$).

Dengan tingkat signifikansi 0,05, uji-t umumnya digunakan untuk menunjukkan sejauh mana satu variabel independen memengaruhi variasi variabel dependen. Baik satu variabel independen maupun variabel dependen akan terpengaruh jika nilai signifikansi t kurang dari 0,05.

Tabel 7.

Uji Hipotesis (Uji t)

Model	t	sig
Regulasi Emosi	-3.119	0,004
Dukungan Sosial	-2.702	0.010

Diperoleh signifikansi Kedua variabel dependen $p < 0,05$ yang berarti kedua variabel tersebut, Regulasi Emosi & Dukungan Sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap Stres Akademik.

Temuan penelitian menunjukkan korelasi negatif yang substansial antara stres akademik dan pengendalian emosi, dengan uji-t sebesar -3,119 dan nilai signifikansi 0,004 ($p < 0,05$). Hal ini menyiratkan bahwa tingkat stres akademik siswa menurun seiring dengan meningkatnya kemampuan pengendalian emosi. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik mahasiswa. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Hasil ini konsisten dengan temuan Kadi et al. (2020), yang menegaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berperan penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa kedokteran. Individu yang mampu menilai situasi akademik dengan cara yang lebih rasional dan positif cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Gross (1998) menjelaskan bahwa regulasi emosi melalui strategi cognitive reappraisal memungkinkan seseorang untuk mengubah cara pandang terhadap situasi stresor sehingga tekanan psikologis menjadi lebih terkendali. Dengan demikian, pengendalian emosi bukan hanya berfungsi untuk menahan ekspresi emosional, tetapi juga sebagai mekanisme adaptif yang membantu mahasiswa menavigasi tuntutan akademik yang kompleks.

Penelitian Zahara et al. (2022) turut mendukung temuan ini dengan menunjukkan hubungan moderat antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi secara adaptif terbukti lebih siap menghadapi tekanan akademik, seperti tugas berat, ujian bertubi-tubi, dan kesulitan dalam memahami materi. Regulasi emosi memungkinkan individu menjaga kestabilan psikologis dalam menghadapi beban akademik yang tinggi, khususnya pada mahasiswa teknik yang dituntut berpikir logis dan bekerja dalam situasi penuh tekanan. Dengan kata lain, kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu strategi koping internal yang paling efektif dalam meminimalkan dampak stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.

Selain regulasi emosi, dukungan sosial juga ditemukan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi 0,010 ($p < 0,05$). Hasil ini memperkuat teori *buffering hypothesis* (Cohen & Wills, 1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung psikologis terhadap efek negatif stres. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah stres yang dirasakan individu. Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun dosen dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu mahasiswa dalam memecahkan masalah akademik (Yusuf & Yusuf, 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Ellis dkk. (2023) dan Audina (2023), yang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi menunjukkan tingkat stres akademik lebih rendah. Dukungan dari lingkungan sosial berperan tidak hanya sebagai sumber kenyamanan emosional, tetapi juga sebagai saluran informasi dan bantuan praktis yang dapat

mengurangi tekanan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperparah stres karena individu merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbagi beban psikologis. Dalam konteks mahasiswa Teknik Mesin, dukungan sosial dari teman seangkatan dan dosen pembimbing dapat membantu menyeimbangkan tekanan akibat tuntutan akademik dan proyek berbasis praktik yang menantang.

Secara simultan, hasil uji F menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial bersama-sama memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 73,7% ($R^2 = 0,737$). Hal ini berarti kedua variabel tersebut merupakan prediktor dominan terhadap tingkat stres akademik. Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 39,7%, sedangkan dukungan sosial sebesar 33,9%. Nilai koefisien beta negatif menunjukkan bahwa peningkatan pada kedua variabel tersebut berdampak langsung pada penurunan stres akademik. Kondisi ini menegaskan bahwa keseimbangan antara faktor internal (kemampuan mengelola emosi) dan faktor eksternal (dukungan sosial) berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Aprilia dan Yoenanto (2022), yang menemukan bahwa selama proses penyusunan skripsi, stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam mengatur emosi serta persepsi terhadap dukungan sosial. Namun, hasil penelitian Aprilia dan Yoenanto menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial lebih kuat dibanding regulasi emosi. Perbedaan hasil tersebut dapat disebabkan oleh konteks akademik dan karakteristik subjek penelitian yang berbeda. Mahasiswa Teknik Mesin, misalnya, lebih sering menghadapi tekanan dari aspek teknis dan praktis sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi lebih dominan dibandingkan faktor sosial. Hal ini menandakan bahwa kontribusi setiap variabel terhadap stres akademik dapat bervariasi tergantung pada konteks akademik dan pola tuntutan yang dihadapi mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial saling melengkapi dalam menurunkan tingkat stres akademik. Regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme internal untuk menstabilkan reaksi emosional terhadap tekanan, sementara dukungan sosial menyediakan sumber eksternal berupa empati, bantuan, dan rasa kebersamaan. Keduanya membentuk sistem koping yang efektif untuk menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan tinggi untuk mengembangkan program penguatan regulasi emosi dan peningkatan dukungan sosial, misalnya melalui pelatihan pengelolaan stres, kelompok belajar kolaboratif, dan layanan konseling berbasis komunitas.

Oleh karena itu, terbukti bahwa dukungan sosial dan regulasi emosi, dua faktor independen dalam penelitian ini, secara signifikan memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Semua pertanyaan penelitian terjawab oleh temuan ini, yang juga memperkuat teori yang diajukan. Mahasiswa lebih mungkin menjaga keseimbangan psikologis dan mengurangi dampak negatif stres akademik jika mereka memiliki kontrol emosi yang kuat dan menerima dukungan sosial yang memadai.

Meskipun penelitian ini memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap stres akademik, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa dari satu program studi, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke seluruh bidang keilmuan. Jumlah sampel yang terbatas juga dapat memengaruhi kekuatan generalisasi temuan. Selain itu, penggunaan metode survei melalui kuesioner daring berpotensi menimbulkan bias subjektivitas responden. Faktor

lain seperti strategi koping, efikasi diri, dan dukungan akademik dari dosen belum dimasukkan ke dalam model penelitian, sehingga pengaruh variabel-variabel tersebut terhadap stres akademik belum dapat dijelaskan secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih luas serta mempertimbangkan pendekatan campuran atau longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika stres akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, stres akademik mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Metro berkorelasi signifikan dengan dukungan sosial dan pengendalian emosi. Semakin kuat kemampuan regulasi emosi mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Demikian pula, mahasiswa melaporkan lebih sedikit stres akademik jika semakin banyak dukungan sosial yang mereka terima dari lingkungan sekitar. Selain itu, secara simultan, kedua variabel tersebut secara signifikan berkontribusi dalam menjelaskan tingkat stres akademik, di mana kombinasi regulasi emosi yang baik dan dukungan sosial yang memadai dapat menurunkan stres akademik. Secara teoretis, temuan ini menegaskan peran penting regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai mekanisme penyangga terhadap tekanan akademik, sekaligus memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan layanan konseling, pelatihan pengelolaan emosi, serta program dukungan sosial antar mahasiswa agar mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Selain itu, penelitian lanjutan diharapkan dapat melibatkan populasi yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel lain seperti strategi koping dan efikasi diri untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dinamika stres akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- 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. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Audina, M. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan stres akademik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1183–1190. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1673>
- B Hamzah., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari, A. O. (2016). Academic stress and internet addiction among adolescents: Solution focused social interest programme as treatment option. *Journal of Mental Disorders and Treatment*, 2(2). <https://doi.org/10.4172/2471-271X.1000114>
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *PEDAGOGIKA: Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110. <https://doi.org/10.30598/pedagogikavol11issue1page102-110>

- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Ismi Aisya Saptyaning Ambarwati, Sabila Jannati, & Khairina, N. (2024). Coping mechanism terhadap stress akademik pada mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58. <https://doi.org/10.17977/um070v4i22024p47-58>
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Labi, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Maria Rona Ayu Sekar Melati & Gendon Barus. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau: (Studi deskripsi korelasi pada mahasiswa baru angkatan 2023 prodi bk universitas sanata dharma yogyakarta). *Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.615>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 6(1), 6–13. <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Monica, A. T. (2015). *Regulasi emosi pada wanita pengidap katarsisidaphobia* [Thesis, Universitas Medan Area]. <https://repository.uma.ac.id/handle/123456789/2050>
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC Psychology*, 13(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8. ed). Wiley.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syariah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55–63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKKep/article/view/20658>