

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS MUSLIM
NUSANTARA AL- WASHLIYAH MEDAN**

Regita Cahyati¹, Nurul Azmi Saragih², Vinda Chairunnisa³, Khairina Ulfa Syaimi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan

¹regitacahyati@umnaw.ac.id, ²nurulazmisaragih@umnaw.ac.id,
³vindachairunnisa@umnaw.ac.id, ⁴khairinaulfasyaimi12@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotional regulation and academic stress among students in the Guidance and Counseling study program at Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan. The study is grounded in the importance of emotional regulation skills in helping students cope with the various academic demands that can trigger academic stress. Students with effective emotional regulation tend to be better at controlling their emotions, managing pressure, and facing academic challenges adaptively, thereby potentially experiencing lower levels of academic stress. This study employs a quantitative approach using a correlational method. A sample of 33 students was selected using purposive sampling. The instruments used were questionnaires measuring emotional regulation and academic stress, designed based on a Likert scale. The results indicate that the data are normally distributed and the relationship between the two variables is linear. The Pearson Product-Moment correlation test yielded a correlation coefficient (r) of -0.601 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These results demonstrate a significant negative relationship between emotional regulation and academic stress among the students. The coefficient of determination of 36.1% indicates that emotional regulation contributes to academic stress, while the remaining 63.9% is influenced by factors not examined in this study. The findings suggest that the better a student's ability to manage their emotions, the lower the level of academic stress they experience. Therefore, emotional regulation skills should be continuously developed to enable students to better handle academic demands and minimize the occurrence of academic stress.

Keywords: *Emotion Regulation, Academic Stress, University Students*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres akademik. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, mengelola tekanan, serta menghadapi berbagai tantangan akademik secara lebih adaptif, sehingga berpotensi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian sebanyak 33 mahasiswa dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket regulasi emosi dan stres akademik yang disusun berdasarkan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Berdasarkan uji korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi (r) = -0,601 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa. Nilai koefisien determinasi sebesar 36,1% menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap stres akademik, sedangkan 63,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi perlu terus dikembangkan agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih baik dan meminimalkan munculnya stres akademik.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Stres Akademik, Mahasiswa.*

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengalami perubahan menuju usia dewasa, yang terlihat dari meningkatnya tantangan dalam hal akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa diharapkan mampu menjalani proses perkuliahan dengan baik, mengatur berbagai tuntutan akademik dengan baik, serta

memiliki keseimbangan emosional yang baik untuk mencegah stres akademik yang berlebihan.

Namun pada kenyataannya dalam proses pendidikan tinggi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan seperti tugas yang menumpuk, ujian yang padat, dan tuntutan pencapaian prestasi yang tinggi. Kondisi tersebut dapat memicu

munculnya stres akademik, yaitu keadaan ketika mahasiswa merasa tertekan akibat tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya (Sarafino & Smith, 2011) dalam (Fajri & Nurhidaya, 2025). Sinaga (2024) menjelaskan bahwa stres akademik adalah pikiran stres, tekanan fisik dan sentimental, kecemasan dan ketakutan yang memuaskan dan menyelesaikan tugas tepat waktu, pekerjaan rumah dengan cepat dan dikelas tidak teratur. Kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan dan kenyataan. Di satu sisi, mahasiswa diharapkan mampu mengelola tuntutan akademik dengan baik, tetapi di sisi lain masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan tersebut.

Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam munculnya stress akademik menurut Wang dan Saudino adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur dan mengelola emosinya atau yang dikenal dengan regulasi emosi. Regulasi Emosi yaitu suatu proses seseorang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan atau

memengaruhi berbagai emosi yang dialaminya, kapan emosi tersebut muncul, isi dan cara menghasilkannya Gross (2014) . Dengan demikian, dapat dipahami bahwa ketidakmampuan dalam mengatur emosi dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingginya tingkat stress akademik pada mahasiswa. Hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik menjadi fokus penting dalam upaya memahami kualitas kesejahteraan mahasiswa di perguruan tinggi. Pemahaman yang mendalam mengenai hubungan ini dapat memberikan gambaran yang lebih konkret bagi dosen, konselor, dan pihak kampus dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih adaptif sehingga mampu menurunkan tingkat stres akademik yang mereka alami.

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik cukup tinggi dialami mahasiswa di Indonesia. Misalnya, Putra et al. (2024) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Prima Indonesia, di mana mahasiswa dengan regulasi

emosi yang baik cenderung memiliki tingkat stres akademik lebih rendah. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di luar kelas setelah kegiatan perkuliahan dan diskusi informal dengan beberapa mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling UMN Al Washliyah Medan, ditemukan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik.

Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan menyeimbangkan tugas perkuliahan, merasa cemas berlebihan ketika menghadapi deadline tugas, sulit mempertahankan konsentrasi saat belajar, serta menunjukkan reaksi emosional yang kurang stabil ketika menghadapi tekanan akademik. Fenomena ini juga tercermin dari meningkatnya keluhan mengenai kelelahan mental dan tekanan selama mengikuti proses perkuliahan.

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat adanya ketidaksesuaian antara harapan agar mahasiswa mampu menjalani perkuliahan tanpa mengalami stres akademik dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Selain itu, regulasi emosi diduga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik

yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan”

B. Metode Penelitian

Metode yang peneliti gunakan yaitu metode pendekatan kuantitatif. Menurut Fira Husaini (2020:12) dalam (Silalahi & Saragih 2022) pendekatan Kuantitatif merupakan penelitian yang menghasilkan temuan-temuan yang baru dengan menggunakan prosedur-prosedur secara statistik atau cara lainnya dari suatu pengukuran. Menurut Darmadi (2014) penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan sejumlah data untuk mengetahui serta menentukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih guna mengukur seberapa besar tingkat hubungan kedua variabel yang diukur tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan beberapa Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muslim Nusantara Al-

Washliyah Medan. Anggeani & Asyah dalam (Fitriana & Saragih, 2025) menjelaskan bahwa populasi adalah kumpulan individu dengan karakter serta kualitas yang telah ditetapkan oleh seorang peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2019) *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. artinya teknik ini digunakan karena memungkinkan pemilihan sampel berdasarkan kriteria spesifik yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa tingkat atas semester 5 dan 7 yang mengalami stres akademik. Adapun instrument yang digunakan berupa kuesioner atau angket dengan penilaian menggunakan *skala likert* dengan skor penilaian yaitu SS (4), S (3), TS (2), STS (1) yang dirancang dan dikembangkan untuk mengukur dua variabel yaitu regulasi emosi dan stress akademik. Koesioner atau

angket yang digunakan untuk pengambilan data dibuat oleh penulis sendiri dengan masing-masing variabel berjumlah 40 item pernyataan. Angket tersebut disebar dan dihitung melalui uji validitas, Menurut Arikunto (2015) dalam (Anggraini & Hutasuhut, 2022) Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditasan atau kesahian suatu instrumen. Imam Ghozali (2017) dalam (Suryani, 2019) suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur. Dan uji reliabilitas, Menurut sugiyono dalam (Dilasari & Yosita, 2020) Untuk menguji reliabilitas digunakan uji statistik *Cronbach's alpha*, dengan dasar: *Cronbach's alpha* > 0,60 maka dikatakan reliabel. *Cronbach's alpha* < 0,60 maka tidak dikatakan reliabel. Dan hasil Uji validitas terhadap angket stress akademik terdapat 9 item butir pernyataan yang tidak valid yaitu 11,15,21,23,25,31,33,34,35. Dan mendapatkan nilai pada uji reliabilitas dengan *Cronbach's alpha*, sebesar 0.892. selanjutnya untuk uji analisis data, penulis menggunakan uji

normalitas, uji linearitas dan hipotesis berupa korelasi *product moment*. Pengujian ini dibantu dengan program SPSS Version 26.00 For Windows. Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model regresi, variabel dependen, variabel independen mempunyai distribusi normal atau tidak (Suryani Lilis, 2019). Dan uji Linearitas, Menurut Pratama & Saragih, (2022) Uji Linieritas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti. selanjutnya pada uji hipotesis, Pada penelitian ini uji hipotesis yang digunakan untuk penelitian adalah menggunakan teknik korelasi product moment (Pasaribu & Hidayati, 2024)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Perhitungan uji normalitas dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program SPSS version 27.00 for windows. Santoso (dalam Silalahi & Saragih, 2022) menjelaskan bahwa jika (p) atau nilai sig (2 tailed) > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, sebaliknya jika (p) atau nilai sig (2

tailed) < 0,05 maka data tersebut berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Regulasi Emosi	Stres Akademik
N		33	33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	99,1818	80,0303
	Std. Deviation	18,00426	12,43856
Most Extreme Differences	Absolute	,143	,105
	Positive	,102	,105
	Negative	-,143	-,073
Test Statistic		,143	,105
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		,085	,200 ^d
a. Test distribution is Normal			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction			
d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 200000			

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikan normalitas ini memperoleh nilai signifikan dari regulasi emosi yaitu 0,085 > 0,05 dan nilai signifikan dari stres akademik yaitu 0,200 > 0,05, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Selanjutnya Uji Linieritas dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji *test for linearity* dengan bantuan SPSS version 27.00 for windows. Menurut Pratama & Saragih, (2022) Uji Linieritas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan

yang terjadi di antara variabel yang sedang diteliti.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	3947,303	21	187,967	2,060	,108
	Groups	Linearity	1789,318	1	1789,318	19,611	,001
		Deviation from Linearity	2157,985	20	107,899	1,183	,399
		Within Groups		1003,667	11	91,242	
	Total			4950,970	32		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan uji linieritas untuk stres akademik dan regulasi emosi, memperoleh nilai signifikan *deviation from linearity* 0,399 lebih besar dari 0,05 ($0,399 > 0,05$) maka data tersebut dikatakan linear.

Uji korelasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan rumus uji korelasi *product moment* dengan bantuan program *SPSS version 26.00 for windows*. Yang menjadi dasar pengambilan keputusan pada analisis korelasi adalah, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka variabel x dan y memiliki korelasi atau berhubungan tetapi jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak berkorelasi atau tidak memiliki hubungan, Jika nilai signifikansi tepat 0,05 maka kita dapat membandingkan jika Uji Korelasi *Pearson* $> r$ tabel maka

berhubungan dan jika Uji Korelasi *Pearson* $< r$ tabel maka tidak berhubungan. Adapun hasil uji korelasi *product moment* pada tabel SPSS sebagai berikut:

Correlations			
		Regulasi_Emosi	Stres_Akademik
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-,601**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	33	33
Stres Akademik	Pearson Correlation	-,601**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	33	33

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan perhitungan manual uji korelasi *product moment* dan tabel diatas, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $- 0,601$ dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$. Artinya dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dan stres akademik

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala *Likert*. Angket stres akademik disusun oleh peneliti sehingga terlebih dahulu diuji coba untuk

mengetahui kelayakannya, sedangkan angket regulasi emosi diadopsi dari penelitian sebelumnya sehingga tidak dilakukan uji coba kembali. Uji coba angket peneliti lakukan dengan menyebar angket kepada 47 responden. Responden uji coba angket tidak termasuk dalam sampel penelitian. Data hasil uji coba kemudian dianalisis melalui uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS Version 27.00 for Windows*. Hasil uji validitas angket stres akademik menunjukkan terdapat beberapa butir pernyataan yang tidak valid, yaitu nomor 11, 15, 21, 23, 25, 31, 33, 34, dan 35 karena nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ pada taraf signifikan 0,05. Sementara itu, uji reliabilitas angket stres akademik memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,892 yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel karena nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Adapun uji validitas dan reliabilitas angket regulasi emosi tidak dilakukan karena instrumen tersebut diadopsi dari penelitian sebelumnya. Setelah uji validitas dan reliabilitas, peneliti melakukan pengumpulan data terhadap 33 responden

menggunakan angket yang telah diuji. Selanjutnya dilakukan uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan linearitas dengan bantuan *SPSS Version 27.00 for Windows*. Hasil uji normalitas One Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data regulasi emosi dan stres akademik berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi masing-masing sebesar 0,085 dan 0,200 $> 0,05$. Uji linearitas juga menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel dengan nilai deviation from linearity sebesar 0,399 $> 0,05$. Jika dilihat pada tabel pedoman pemberian interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2022) tingkat hubungan kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan pada kategori kuat karena termasuk kedalam 0,60 - 0,799. Dilihat dari nilai koefisien determinasi yang memperoleh 0,361 yang artinya 36,1% stres akademik dipengaruhi oleh regulasi emosi dan 63,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Penelitian ini didukung oleh teori Gross (2014) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk

mengelola, mengendalikan, serta mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi bukan hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan perilaku, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola pikiran, perasaan, dan respons emosional agar individu mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam kehidupan akademik, kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan, seperti beban tugas, tekanan ujian, maupun tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, rumusan masalah telah terjawab dan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan dalam tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung

mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang sehingga tingkat stres akademiknya lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi emosi yang kurang baik cenderung lebih mudah mengalami tekanan dalam menghadapi tuntutan perkuliahan

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima dan rumusan masalah penelitian telah terjawab. Hasil tersebut dibuktikan melalui analisis korelasi Pearson Product Moment yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,601. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres

akademik. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, apabila kemampuan regulasi emosi mahasiswa rendah, maka tingkat stres akademiknya cenderung lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Darmadi, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial : Teori Konsep Dasar dan Implementasi*. Bandung : Penerbit Alfabeta.

Dilasari, E. M., & Yosita, G. (2022). Pengaruh cita rasa dan promosi melalui media sosial terhadap keputusan pembelian konsumen Kopi Janji Jiwa Bandar Lampung. *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam*, 3(1), 25–40.

Fajri, L., & Nurhidayani. (2025). Hubungan kecerdasan emosi dan self-efficacy dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir STPI. *IKRAITH-HUMANIORA*, 9(2), 905–915.

<https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>

Fitriana, D., Saragih, N. A., Dewi, I. S., & Asyah, N. (2025). Hubungan regulasi diri dengan kecerdasan emosional siswa SMA Swasta Istiqal Delitua. *Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan (JKIP)*, 6(3), 1055–1064.

Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation** (2nd ed.). The Guilford Press.

Pasaribu, Y. F. H., & Hidayati, D. (2024). Hubungan antara teman sebaya dengan keterampilan komunikasi interpersonal siswa di SMA Negeri 14 Medan tahun pembelajaran 2022/2023. *Variable Research Journal*, 1(1), 99–108.

Putra, A. I. D., Sinaga, T., Manullang, M. U. B., Simanjuntak, V., & Mirza, R. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat satu di

Universitas Prima Indonesia.
Jurnal Penelitian Pendidikan,
Psikologi dan Kesehatan (J-
P3K), 5(1), 116–125.
[https://doi.org/10.51849/j-
p3k.v5i1.290](https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.290)

Silalahi, N. B., & Saragih, N. A.
(2022). Hubungan manajemen
waktu dengan prokrastinasi
akademik pada siswa kelas X
SMK Negeri 6 Medan tahun
ajaran 2021–2022. *ALACRITY:
Journal of Education*, 78–84.

Sugiyono. (2019). Metode
penelitian kuantitatif, kualitatif,
dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2022). Metode
penelitian kuantitatif, kualitatif,
dan R&D* (Edisi ke-20).
Alfabeta.