



JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejurnal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Rini Setyowati^{1*}, Afia Fitriani², Fadjri Kirana Anggarani³

¹Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

^{1,2,3}Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret

ARTICLE INFO ABSTRACT

Article History

Be accepted:

November 2024

Approved:

April 2025

Published:

June 2025

Keywords:

academic stress; college student; emotion regulation training

This study aims to examine the effectiveness of emotion regulation training in reducing academic stress in university students. This quantitative study used a nonrandomised control group pretest-posttest experimental design, 32 students with moderate to high stress levels were divided into experimental and control groups. Data were collected using the academic stress scale ($\alpha = 0.891$) and Subject Matter Expert (SME) validity assessment sheets for the training module and scale. Mann-Whitney U analysis showed a significant difference in academic stress reduction between the experimental and control groups ($z = -2.218, p < 0.05$). Wilcoxon T analysis also showed a significant reduction in stress in the experimental group before and after the training ($z = -2.143, p < 0.05$). Qualitative data from subjects' sharing, observations, worksheets, and evaluations during the training supported these findings, showing an improvement in emotion regulation skills. The study concluded that emotion regulation training is effective in reducing students' academic stress. The programme is recommended as an intervention strategy to support students' academic achievement and mental health.

Alamat Korespondensi:

Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur Yogyakarta, 55281

Jl. Ir. Sutami No.36A, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Provinsi

Jawa Tengah, 57126

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

E-mail:

rini.setyowati@staff.uns.ac.id (correspondence)

afia.fitriani@staff.uns.ac.id

fadjri.kirana@staff.uns.ac.id

INFO ARTIKEL*Sejarah Artikel***Diterima:**

November 2024

Disetujui:

April 2025

Dipublikasikan:

Juni 2025

Kata Kunci:*mahasiswa; pelatihan regulasi emosi; stres akademik***ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan regulasi emosi dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain eksperimen *nonrandomized control group pretest-posttest*, sebanyak 32 mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga tinggi dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik ($\alpha = 0,891$) dan lembar penilaian validitas dari *Subject Matter Expert* (SME) untuk modul pelatihan dan skala. Analisis Mann-Whitney U menunjukkan perbedaan signifikan dalam penurunan stres akademik antara kelompok eksperimen dan kontrol ($z = -2,218, p < 0,05$). Analisis Wilcoxon T juga menunjukkan penurunan stres yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan ($z = -2,143, p < 0,05$). Data kualitatif dari *sharing*, observasi, worksheet, dan evaluasi subjek selama pelatihan mendukung temuan ini, menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Program ini direkomendasikan sebagai strategi intervensi untuk mendukung pencapaian akademik dan kesehatan mental mahasiswa.

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase krusial dalam kehidupan seseorang yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk meraih prestasi akademik yang optimal, tetapi juga harus mampu beradaptasi dengan dinamika kehidupan kampus, membangun relasi sosial yang sehat, dan mulai mengambil keputusan penting bagi masa depannya. Tekanan akademis dan sosial ini berkontribusi secara signifikan terhadap stres akademik. Stres akademik terutama muncul dari tekanan yang berkaitan dengan ujian, tugas, dan persaingan di antara teman, sering diperburuk oleh harapan dari keluarga dan masyarakat (Omar et al., 2020; Sailo & Varghese, 2024). Stres akademik secara berkelanjutan dapat berdampak pada kesejahteraan dan kinerja mahasiswa secara keseluruhan.

Studi yang dilakukan oleh Lubis et al. (2021) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik dalam taraf sedang (39%) dan tinggi (27%), sisanya berada dalam taraf sangat tinggi (6,9%), rendah (21%), dan sangat rendah (5,4%). Gejala stres akademik pada mahasiswa meliputi gangguan konsentrasi, kecemasan berlebih, kelelahan fisik, serta penarikan diri dari lingkungan sosial, yang muncul akibat tekanan akademik yang terus-menerus (Omar et al., 2020; Sailo & Varghese, 2024).

Stres akademik adalah stres yang terjadi karena persoalan terkait proses pembelajaran atau kegiatan belajar seperti tugas yang banyak, nilai ujian, pengembangan karier, dan lain sebagainya (Desmita, 2010). Stress akademik juga merujuk pada tekanan yang disebabkan oleh persepsi subjektif terhadap suatu situasi akademik yang menyebabkan reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif. (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Lebih lanjut, (Gadzella & Masten, 2005) membagi stres akademik menjadi dua aspek, yaitu stressor akademik dan respon terhadap stres akademik. Stressor akademik terdiri dari konflik (*conflict*), frustrasi (*frustration*), tekanan (*pressure*), pemaksaan diri (*self-imposed*), dan perubahan (*change*); dan respon terhadap stres terdiri dari respon fisik/fisiologis, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif.

Penyebab stres akademik terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal (Yusuf & Yusuf, 2020). Faktor internal termasuk kemandirian, optimisme, hardiness, prokrastinasi, keinginan untuk berprestasi, dan regulasi emosi; sedangkan faktor eksternal termasuk dukungan sosial orang tua. (Karamina & Martani, 2023; Yusuf & Yusuf, 2020). Salah satu faktor yang memengaruhi stress akademik adalah regulasi emosi. Regulasi emosi pada mahasiswa memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu mengatasi masalah yang dihadapi saat proses pembelajaran, diantaranya dapat mengurangi tingkat stress dan membangkitkan resiliensi mahasiswa Aryansah & Sari (2021). Strategi regulasi emosi yang efektif secara signifikan mempengaruhi stress akademik, menunjukkan bahwa siswa yang dapat mengelola emosi mereka mengalami tingkat stress yang lebih rendah (Sari, Zahra Bulantika, Dewantari, & Rimonda, 2017).

Mahasiswa cenderung memiliki peluang besar mendapati diri dalam situasi stress akademik. Stress dapat menciptakan emosi negatif, dan emosi negatif kronis dapat sangat menekan (Wade, Travis, & Maryanne, 2016). Oleh karena itu, emosi negatif yang dirasakan perlu diubah dengan cara melakukan regulasi emosi. Regulasi emosi, sebagaimana diuraikan oleh Gross (2014), mengacu pada penggunaan strategi yang disengaja atau tidak disengaja untuk mengelola respons emosional, yang mencakup pengalaman emosional dan perilaku. Meregulasi emosi tidak hanya berguna untuk mengubah emosi yang timbul akibat stress, tetapi juga dapat berguna sebagai salah satu cara untuk mengurangi stress secara tidak langsung. Seperti temuan penelitian dari Gao & Kerstetter (2018) yang mengungkapkan bahwa, turis menggunakan strategi regulasi emosi ketika mereka mengalami stress selama berwisata. Lebih lanjut, Piryaei et al. (2017) mengemukakan bahwa variasi kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam meregulasi emosi dan mengatasi stress dapat dianggap sebagai faktor kunci akademik kegagalan/keberhasilan dalam setting pendidikan.

Menurut Thompson (2011), individu dapat melakukan *coping* terhadap berbagai masalah dengan efektif apabila memiliki kemampuan regulasi emosi atau keterampilan mengelola emosi. Jika individu dapat mengelola emosinya dengan baik, individu tersebut akan lebih tahan terhadap depresi dan kecemasan. Khususnya, jika seseorang dapat mengendalikan emosi negatifnya, seperti kecewa, sedih, marah, benci, dan frustrasi. Menurut Compare et al. (2014), strategi regulasi emosi yang adaptif mengurangi emosi stress, yang dapat menyebabkan gangguan fisik, sedangkan strategi regulasi emosi yang kurang adaptif dapat menyebabkan stress, depresi, dan penyakit fisik. Pengembangan regulasi emosi yang efektif, seperti terapi berbasis kesadaran, terapi regulasi emosi, dan terapi focus emosi adalah metode intervensi untuk mengatasi stress. Penelitian tersebut menemukan bahwa berbagai strategi regulasi emosi dapat mempengaruhi stress, individu harus memiliki strategi regulasi emosi yang efektif pada saat mengalami stress.

Gross (2014) menjelaskan bahwa tiga sifat utama emosi adalah sebagai berikut: 1) emosi muncul ketika seseorang mengalami situasi yang dianggap terkait dengan tujuan hidupnya, 2) emosi terdiri dari berbagai aspek dan fenomena yang seluruh bagian tubuh seseorang sehingga memiliki kemampuan untuk mengganti pengalaman diri, sikap, dan struktur fisiologi saraf pusat dan tepi, dan 3) perubahan multisistem yang terkait dengan emosi jarang diperkirakan memiliki kedalaman yang signifikan. Ketika seseorang memiliki emosi, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengungkapkannya dikenal sebagai regulasi emosi (Gross, 2014). Oleh karena itu, regulasi emosi sangat berkaitan dengan bagaimana emosi mengatur dirinya sendiri. Ini berbeda dari regulasi oleh emosi atau bagaimana emosi mengatur hal lain.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh pelatihan regulasi emosi dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Dalam penelitian ini, pelatihan regulasi emosi adalah kegiatan yang mengajarkan kemampuan, pemahaman, dan pengetahuan subjek tentang cara meregulasi emosi. Teknik ini meliputi *situation change*, *attention deployment*, *cognitive change*, dan *response module*. Tujuan dari pelatihan ini adalah agar subjek dapat menerapkan teknik ini untuk meningkatkan dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka. Konsep yang digunakan adalah model proses regulasi emosi Gross (2014), yang memiliki kemampuan untuk mengatur emosi yang mencakup *situation selection*, *situation change*, *attention deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Proses pengaturan emosi terdiri dari (1) *situation selection*, yaitu tindakan yang kemungkinan besar akan membuat seseorang berakhir pada situasi yang diharapkan akan menyebabkan emosi yang diinginkan (atau tidak diinginkan); (2) *situation change*, yaitu mengubah situasi secara langsung untuk mempengaruhi emosi seseorang; (3) *attention deployment*, yaitu mengarahkan perhatian seseorang ke situasi tertentu untuk mempengaruhi; dan (4) *cognitive change* terdiri dari perubahan cara seseorang melihat suatu situasi sehingga mengubah signifikansi emosionalnya; dan (5) *response modulation* terjadi setelah kecenderungan respon dimulai, di akhir proses generatif emosi. Ini mengacu pada efek langsung dari komponen perilaku, pengalaman, atau fisiologis dari respons.

METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dengan jenis eksperimen kuasi yang menggunakan model *nonrandomized control group pretest-posttest*. Variabel yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini adalah stres akademik sebagai variabel dependen dan pelatihan regulasi emosi sebagai variabel bebas.

Subjek dalam penelitian ini adalah 32 orang, yang terdiri dari 16 orang kelompok kontrol dan 16 orang kelompok eksperimen. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) mahasiswa Fakultas Psikologi UNS; (2) memiliki tingkat stres akademik sedang atau tinggi berdasarkan skala stres akademik; dan (3) melengkapi lembar *informed consent* mengenai pelatihan regulasi emosi. Penggunaan subjek penelitian dengan tingkat stres akademik sedang atau tinggi ini dimaksudkan agar bersifat homogen.

Pengumpulan data menggunakan skala stres akademik dan lembar penilaian bagi *Subject Matter Expert* (SME) untuk menilai validitas modul pelatihan dan skala. Skala stres akademik ($\alpha=0,842$) disusun berdasarkan aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yang terbagi menjadi stressor akademik dan respon terhadap stres akademik. Stressor akademik terdiri dari konflik (*conflict*), frustrasi (*frustration*), tekanan (*pressure*), pemaksaan diri (*self-imposed*), dan perubahan (*change*); dan respon terhadap stres terdiri dari respon fisik/fisiologis, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif.

Validitas isi modul pelatihan dan skala stres akademik menggunakan *Subject Matter Expert* melalui metode *Aiken's V* dengan 7 ahli dari Dosen Fakultas Psikologi UNS yang memiliki keahlian di bidang pendidikan dan klinis. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha*. Koefisien validitas isi didasarkan pada hasil penilaian dari panelis terhadap konten yang didapatkan dari metode *Aiken's V* (Aiken, 1985). Penilaian SME mengacu pada 3 aspek yaitu relevan, kepentingan dan kejelasan, sebagai berikut:

Tabel 1
Aspek Penilaian SME

Aspek Penilaian	1	2	3
Relevan, mengacu pada kesesuaian aitem dengan apa yang diukur	Tidak Relevan	Kurang Relevan	Relevan
Kepentingan, mengacu pada seberapa penting aitem tersebut	Tidak Penting	Kurang Penting	Penting
Kejelasan, mengacu pada seberapa mudah kalimat aitem mudah dipahami	Tidak Jelas	Kurang Jelas	Jelas

Setelah SME memberikan penilaian terhadap aitem pada modul dan skala, hasil diolah menggunakan rumus Aiken's V:

Keterangan:

lo adalah penilaian validitas terendah

c adalah angka penilaian validitas tertinggi

r adalah angka dari seorang penilai

s adalah r-lo

Nilai yang dijadikan standar adalah 0,86. Hal ini didasarkan pada banyaknya penilai, jumlah pilihan kategori penilaian, dan batas kesalahan 5%.

Lembar kerja dan lembar evaluasi materi, proses, dan hasil yang ditulis oleh subjek selama proses pelatihan digunakan untuk mengumpulkan data tambahan dalam penelitian ini. Evaluasi materi dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemahaman subjek sebelum dan sesudah penyampaian materi yang disampaikan pada metode *activities communication*. Evaluasi proses dilakukan saat akhir pelatihan, dimana subjek mengisi lembar evaluasi proses berdasarkan keadaan dan perasaan yang dialami subjek setelah pertemuan pelatihan. Evaluasi hasil diberikan subjek setelah pelatihan selesai. Evaluasi ini dilakukan dengan tujuan melihat efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap pengembangan kemampuan meregulasi emosi yang melibatkan proses *situation selection, situation change, attention deployment, cognitive change, dan response modulation*.

Tahapan pelaksanaan penelitian terdiri dari: (1) Memberikan *pretest* dengan skala stres akademik pada kelompok subjek. (2) Kemudian subjek dikelompokkan menjadi kelompok kontrol dengan jumlah 16 orang dan kelompok eksperimen dengan jumlah 16 orang menurut tingkat stres akademik berdasarkan skor yang diperoleh, (3) Memberi perlakuan, yaitu pelatihan regulasi emosi

pada kelompok eksperimen. Pelatihan dengan pendekatan *experiential learning* terdiri dari 8 sesi merujuk pada model proses regulasi emosi (Gross, 2014) yang terdiri dari pembukaan, *situation selection, situation change, attention deployment, cognitive change, response modulation*. dan penutupan. Pelatihan dilakukan dengan metode *activities communication*, tayangan video, konferensi, studi kasus, *sharing*, simulasi dan *games*, serta berlatih relaksasi. (4) Memberikan *posttest* skala stres akademik pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan; (5) Terakhir, melakukan analisis hasil perlakuan untuk membuktikan pengaruh perlakuan pelatihan pada mahasiswa.

Analisis data yang diperoleh dalam penelitian dilakukan menggunakan statistik non-parametrik karena sampel berjumlah sedikit. Analisis kuantitatif diperoleh dari skor skala stres akademik dengan menggunakan *Mann-Whitney U Test* untuk melihat perbedaan penurunan stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan regulasi emosi dan dibandingkan kelompok kontrol. Penggunaan *Wilcoxon T Test* dilakukan untuk melihat apakah penurunan stres akademik pada subjek signifikan. Metode analisis tambahan untuk memperkuat uji hipotesis adalah analisis kualitatif. Analisis kualitatif dengan menganalisis hasil *sharing*, observasi, *worksheet* serta lembar evaluasi materi, proses dan hasil (diisi oleh subjek selama proses pelatihan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Skala Stres Akademik telah disusun dan dilakukan uji validitas isi dengan 7 *Subject Matter Expert* yang memiliki keahlian di bidang pendidikan dan klinis. Berikut adalah hasil rata-rata nilai Aiken's V dari skala stres akademik

Tabel 2.
Penilaian Aiken's V

Aspek Skala	Rata-rata Nilai Aiken's V		
	Relevance	Kepentingan	Kejelasan
Stres Akademik			
Stressor akademik	0.951	0.943	0.914
Respon terhadap stres akademik	0.991	0.991	0.946

Berdasarkan tabel Rata-rata nilai Aiken's V skala stres akademik menunjukkan bahwa aspek stressor akademik memiliki rata-rata nilai V 0.951 pada relevance, 0.943 pada kepentingan, 0.914 pada kejelasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh aitem pernyataan dalam aspek stressor akademik telah sesuai dengan apa yang diukur, penting dan jelas. Sedangkan pada aspek respon terhadap stres akademik memiliki rata-rata nilai V 0.991 pada relevance, 0.991 pada kepentingan dan 0,946 pada kejelasan, sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh aitem pernyataan dalam

aspek respon terhadap stressor akademik telah sesuai dengan apa yang diukur, penting dan jelas. Reliabilitas pada skala stres akademik dengan menggunakan *Cronbach Alpha* adalah 0,891 dengan rentang skor *corrected aitem total* 0,321 sampai dengan 0,635.

Modul pelatihan regulasi emosi telah disusun dan dilakukan uji validitas isi dengan 7 Subject Matter Expert yang memiliki keahlian di bidang pendidikan dan klinis. Berikut adalah hasil rata-rata nilai Aiken's V dari modul pelatihan regulasi emosi:

Tabel 3.
Penilaian Rata-Rata Aiken's V

Sesi Pelatihan Regulasi Emosi	Rata-rata Nilai Aiken's V		
	Relevance	Kepentingan	Kejelasan
Pembukaan	1	0.976	1
Pengenalan tentang kondisi stres akademik	1	1	1
<i>Situation selection</i>	1	1	1
<i>Situation change</i>	1	1	1
<i>Attention deployment</i>	1	1	1
<i>Cognitive change</i>	1	1	1
<i>Response modulation</i>	1	1	1
Penutupan	1	1	1

Berdasarkan tabel Rata-rata nilai Aiken's V modul pelatihan regulasi emosi menunjukkan bahwa keseluruhan sesi pelatihan regulasi emosi memiliki keseluruhan rata-rata nilai V 1 pada relevance, kepentingan, dan kejelasan, kecuali pada sesi pembukaan menunjukkan rata-rata nilai Aiken's V 0,976. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa seluruh sesi dalam pelatihan regulasi emosi telah sesuai dengan apa yang diukur, penting dan jelas.

Hasil analisis kuantitatif

Hasil analisis data kuantitatif menjawab hipotesis bahwa terdapat perbedaan penurunan skor stres akademik setelah diberi perlakuan pelatihan regulasi emosi. Berikut hasil perhitungan uji hipotesis:

Tabel 4.
Perhitungan Analisis Hipotesis

Stres Akademik	Pretest		Posttest	
	M	SD	M	SD
Kelompok Kontrol	71,5625	7,26607	72,1875	6,37933
Kelompok Eksperimen	74,000	9,986	70,125	10,404

Hasil perhitungan uji hipotesis dengan *Mann-Whitney U Test*, nilai z hitung $-2,218$ dan nilai probabilitas (p) $0,026 < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan stres akademik antara kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan regulasi emosi dibandingkan kelompok kontrol. Sedangkan hasil perhitungan uji hipotesis *Wilcoxon T Test*, nilai z hitung $-2,143$ dan nilai probabilitas (p) $0,032 < 0,05$, sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan penurunan stres akademik pada kelompok subjek sebelum dan setelah diberi perlakuan pelatihan regulasi emosi.

Hasil penelitian sesuai hasil penelitian Aryansah & Sari (2021) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berperan signifikan dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah yang dihadapi saat proses pembelajaran daring, diantaranya dapat mengurangi tingkat stress dan membangkitkan resiliensi mahasiswa. Individu yang mampu mengenal emosi dengan baik akan memberikan reaksi emosi yang baik dan tepat sehingga dapat terhindar dari keadaan distress psikologis (Hidayati, 2008; Setyowati, 2010).

Seperti hasil studi dari Joormann dan Gotlib (2010) dan Compare et al. (2014) yang juga menemukan bahwa penerapan strategi regulasi emosi yang adaptif, seperti evaluasi kembali, dapat membantu mengurangi stres emosi. Sebaliknya, penyebab depresi dan penyakit fisiologis disebabkan oleh metode regulasi emosi yang tidak sesuai, seperti perenungan dan penekanan emosi. Mereka yang mampu memahami situasi, mengendalikan emosi mereka, dan mengubah emosi negatif mereka menjadi emosi positif dengan memotivasi diri menunjukkan bahwa mereka menggunakan strategi regulasi adaptif, seperti penilaian Kembali, yang membantu subjek mengatasi stress akademik.

Piryaei et al. (2017) mengemukakan bahwa variasi kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam meregulasi emosi dan mengatasi stres dapat dianggap sebagai faktor kunci akademik kegagalan/keberhasilan dalam setting pendidikan. Lebih lanjut, Williams et al. (2009) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi membatasi kemampuan siswa untuk memanfaatkan keterampilan fungsi eksekutif, seperti strategi berpikir kritis untuk tindakan kompleks dan mengesampingkan respons emosional dari perilaku yang diarahkan pada tujuan. Subyek yang awalnya tidak menyadari perasaan dan mengalami stres akademik setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi menjadi lebih menyadari perasaan dan pikiran yang sebenarnya saat merasakan situasi yang menekan sehingga bisa mengarahkan stres ataupun emosi negatif yang dirasakan untuk hal lain yang bermanfaat untuk diri sendiri, memaafkan dan menerima kekurangan diri sendiri.

Hasil analisis kualitatif evaluasi proses menunjukkan bahwa semua subjek sepakat bahwa materi pelatihan sesuai dan memadai dengan tujuan pelatihan; fasilitator menyajikan

materi dengan cara yang mudah dipahami dan menarik; dan fasilitator ramah dan terarah. Setiap subjek menganggap materi yang disampaikan mudah dipahami dan dapat menambah pengetahuan mereka tentang topik tersebut. Sistematis dan alur pelatihan diberikan secara sistematis dan jelas, serta waktu yang digunakan secara efektif. Dengan terlaksananya kegiatan pelatihan keterampilan regulasi emosi ini, subyek menyatakan akan mempraktekkan keterampilan regulasi emosi yang sudah dipelajari dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya.

Berdasarkan hasil evaluasi materi mengenai pemahaman materi pelatihan menunjukkan bahwa rata-rata Nilai Materi Stres Akademik meningkat dari 83,59375 menjadi 90,625, rata-rata Nilai Materi Situation Modification and Attentional Deployment meningkat dari 90,17857143 menjadi 91,07142857 dan rata-rata Nilai Response Modulation dari 75,78125 menjadi 78,125. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dapat memahami apa yang disampaikan fasilitator. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa subjek secara aktif dan aktif memberikan komentar selama setiap sesi pelatihan. Selain itu, siswa diberi kesempatan untuk berlatih secara langsung melalui simulasi, studi kasus, dan pengisian tugas.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa subyek akan menerapkan keterampilan regulasi emosi dalam mengatasi stres akademik yang mereka alami. Subjek menyatakan bahwa keterampilan regulasi bermanfaat untuk memudahkan subyek dalam menghadapi stres akademik yang dialami selama masa perkuliahan. Keuntungan yang didapatkan oleh subyek tersebut antara lain : subyek lebih dapat mengenal diri sendiri dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan diri sehingga memudahkan subyek untuk melakukan regulasi emosi ketika menghadapi stres akademik, lebih memahami dan mengetahui jenis-jenis emosi dan cara meregulasi emosi yang baik, bisa lebih tenang saat stres dapat mengetahui langkah yang tepat untuk mengurangi stres akademik, menjadi lebih tahu perasaan dan pikiran yang sebenarnya saat merasakan situasi yang menekan, bisa mengarahkan stres ataupun emosi negatif yang dirasakan untuk hal lain yang bermanfaat untuk diri sendiri, dan memaafkan dan menerima kekurangan diri sendiri.

Subyek mengalami kemajuan dalam mengelola emosi dengan baik dan dapat meregulasi emosinya dengan baik, namun terdapat beberapa subyek yang lain menyatakan kadang-kadang masih merasa sedikit bingung dalam mengontrol dan meregulasi emosinya sehingga memerlukan pelatihan lebih lanjut. Sebagian besar subyek masih mengalami kesulitan dalam menerapkan keterampilan regulasi emosi. Kesulitan yang dialami antara lain: sulit mengontrol diri saat melakukan regulasi emosi, sulit fokus dan bingung apa yang harus dilakukan dalam meregulasi emosi, kesulitan memahami dan menerima emosi yang dirasakan, masih sulit menentukan keputusan yang tepat, adanya kecemasan yang menimbulkan pikiran negatif yang berlebihan, dan mengalami hambatan dari diri sendiri dan lingkungan sekitar dalam melakukan regulasi emosi untuk mengurangi stres akademik.

SIMPULAN

Pelatihan regulasi emosi terbukti efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa mulai dari fase *pretest* (sebelum pelaksanaan pelatihan regulasi emosi) sampai dengan *posttest* (sesudah pelaksanaan pelatihan regulasi emosi). Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi, kemampuan regulasi emosinya meningkat subyek. Berdasarkan observasi, lembar kerja, simulasi yang dilakukan oleh peserta, dan hasil evaluasi yang telah dilakukan, subjek tersebut memiliki kemampuan untuk mengenali emosi, menyadari dan mengubah situasi, memusatkan perhatian pada situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki, mengubah cara berpikir, dan mengatur perilaku untuk mengungkapkan emosi agar tidak

berlebihan secara positif atau negatif.

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan kemampuan regulasi emosi, seperti mengenali emosi, menyadari, memodifikasi situasi mengelola dan mengubah emosi negatif menjadi positif dalam menghadapi stres akademik yang dialaminya. Bagi instansi perlu memberikan program-program pelatihan regulasi emosi sebagai salah satu program penanganan stres akademik sehingga dapat mengoptimalkan prestasi akademik mahasiswa dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Penting bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pelatihan intensif dengan subjek, dengan fokus pada penerapan metode yang diperoleh dan pengembangan strategi regulasi emosi. Pelatihan intensif dilakukan agar dapat mengaplikasikan metode yang didapatkan selama pelatihan dengan tepat. Peneliti selanjutnya juga perlu mengembangkan pelatihan regulasi emosi untuk menyelesaikan gangguan psikologis secara lebih luas dengan melakukan adaptasi dan riset pengembangan dari beberapa materi dan metode dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1). Retrieved from <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0013164485451012>
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 6(1), 8–14. Retrieved from www.kemendikbud.go.id,
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. Retrieved from <https://doi.org/10.29210/119800>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., van Gordon, W., & Marconi, C. (2014). Emotional regulation and depression: A potential mediator between heart and mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*. Hindawi Publishing Corporation. Retrieved from <https://doi.org/10.1155/2014/324374>
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Roskadaya.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory*. *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH* (Vol. 1).
- Gao, J., & Kerstetter, D. L. (2018). From Sad To Happy To Happier: Emotion Regulation Strategies Ssed During A Vacation. *Annals of Tourism Research*, 69, 1–14. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.annals.2017.12.004>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation, Second Edition*. Retrieved from www.guilford.com/p/gross
- Hidayati, N. (2008). *Penanganan Stres Ibu-Ibu Korban Lumpur Panas Lapindo Dengan Pelatihan Regulasi Emosi*. Universitas Gajah Mada , Yogyakarta.
- Karamina, P. A., & Martani, W. (2023). The Role Of Emotion Regulation And Peer Social Support On Academic Stress Of Junior High School Students Wisjnu Martani, 3(2). Retrieved from www.ejournal.radenintan.ac.id.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. Retrieved from <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Omar, M., Hazimah Bahaman, A., Lubis, F. A., Ahmad, S., Ahmad, S., Ibrahim, F., ... Tamuri, B. (2020). *Perceived Academic Stress Among Students in Universiti Teknologi Malaysia*.
- Piryaei, S., Mohebbi, M., Khademi Ashkzari, M., & Khademi Ashkezari, E. (2017). Academic Stress and Emotion Regulation in the Iranian Female Students with High and Low Academic Performance. *European Psychiatry*, 41(S1), s787–s788. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.1506>
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124–132. Retrieved from <https://doi.org/10.52403/ijshr.20240316>
- Sari, P., Zahra Bulantika, S., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2017). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. Retrieved from <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli>
- Setyowati, R. (2010). *Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder*.

- Universitas Sebelas Maret Surakarta, Surakarta. Retrieved 8 January 2022 from <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/17483/Keefektifan-Pelatihan-Ketrampilan-Regulasi-Emosi-terhadap-Penurunan-Tingkat-Stres-Pada-Ibu-yang-Memiliki-Anak-Attention-Deficit-And-Hyperactive-Disorder>
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*. SAGE Publications Ltd. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Wade, C., Travis, C., & Maryanne, G. (2016). *Psikologi* (2nd ed.). Jakarta: Erlangga.
- Williams, P. G., Suchy, Y., & Rau, H. K. (2009, April). Individual differences in executive functioning: Implications for stress regulation. *Annals of Behavioral Medicine*. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9100-0>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2).