



The Effect of Emotion Regulation on Academic Stress among Guidance and Counseling Study Program Students at Universitas Jambi

Nadjwa Khairunnisa¹, Ninil Elfira², Freddi Sarman³

Nadjwakhairunnisa15@gmail.com

¹²³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia.

ABSTRACT

This study on the effect of emotion regulation on academic stress among university students is grounded in the fact that students face high academic demands while simultaneously undergoing a transitional phase into adulthood, which may trigger negative emotions. During this period, students may experience stress due to difficulties in adapting to these changes. In the educational context, students frequently encounter academic pressures, characterized by heavy coursework, rigorous examinations, and a competitive environment. These pressures can lead to negative impacts known as academic stress. One of the determining factors of academic stress is emotion regulation; therefore, students are required to enhance their emotional regulation abilities. Effective emotion regulation enables students to think more carefully and act objectively. This study employed a quantitative method with an ex post facto approach. The sample consisted of 182 students selected using simple random sampling. The instruments used were an emotion regulation questionnaire comprising 38 items and an academic stress questionnaire consisting of 46 items. Data were analyzed using simple regression analysis. The results showed an Asymp. Sig value of 0.200 and an R Square value of 0.381. The regression equation indicates that emotion regulation has a significant effect on academic stress, meaning that as emotion regulation increases, academic stress decreases.

Keywords: guidance and counseling students; effect; emotion regulation; academic stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah generasi penerus yang akan membawa perubahan dan kemajuan di berbagai bidang kehidupan. Menurut {FormattingCitation} terdapat empat peran yang melekat pada diri mahasiswa dan menjadi tumpuan harapan masyarakat, yaitu sebagai agen perubahan (agent of change), pengontrol sosial (social control), cadangan pemimpin masa depan yang tangguh (iron stock), serta sebagai kekuatan moral (moral force). Peran-peran ini menuntut mahasiswa untuk memiliki standar etika, integritas, dan kapasitas berpikir yang melampaui rata-rata.

Mahasiswa akan dihadapkan dengan serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya untuk mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Mahasiswa juga dituntut untuk menyelesaikan studi mereka sesegera mungkin (Saputra et al., 2024).

Pada kenyataannya banyak hambatan yang dialami sehingga mahasiswa mengalami keterlambatan. Tuntutan akademik yang tinggi, ditambah dengan transisi menuju kehidupan dewasa dapat memicu munculnya emosi negatif. Saat perubahan terjadi terlalu cepat, individu dapat mengalami stres karena tidak mampu beradaptasi dengan perubahan tersebut (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Sarafino dalam (Siregar & Putri, 2019) mengatakan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system sosial individu tersebut. Antara individu satu dan lainnya mengalami stres yang berbeda dan bermacam-macam.

Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, dan keyakinan) dan faktor eksternal (pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan tekanan dari orang tua). Dalam dunia pendidikan mahasiswa sering menghadapi beban akademik, ditandai dengan padatnya tugas, ketatnya ujian, dan lingkungan yang kompetitif. Tekanan ini dapat memicu dampak negatif pada kesehatan fisik, stabilitas emosional, dan kinerja studi, yang dikenal sebagai stres akademik.

Menurut Gadzella dan Masten dalam (Apriliana, 2021) mengatakan bahwa stres akademik adalah pandangan individu mengenai berbagai hal pemicu stres dan bagaimana reaksi atau respon terhadap stresor terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Isra dan Castillo dalam (Barseli et al., 2017) juga mengatakan bahwa stres akademik mencakup bagaimana pandangan mahasiswa tentang perlunya mempelajari banyak pengetahuan dan bagaimana mereka merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengembangkannya.

Govaerst & Gregoire dalam (Dina Dewi SLI, 2014) stres akademik adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa tertekan karena persepsi dan evaluasi mereka terhadap faktor-faktor penyebab stres akademik, yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi persyaratan, mengalami ketidakbahagiaan, atau menghadapi masalah fisik dan mental yang disebabkan oleh masalah yang berkaitan dengan bidang akademik mereka atau kesulitan yang mereka hadapi di perguruan tinggi (Lin & Chen, dalam (Puspita & Kumalasari, 2022)

Stres akademik merupakan permasalahan yang sangat sering terjadi di kalangan mahasiswa selama menimba ilmu di perkuliahan. Fenomena ini menjadi hal yang perlu diperhatikan lebih lanjut karena tekanan akademik yang dialami dapat menghambat pencapaian tujuan dan mengganggu stabilitas mental mahasiswa selama masa perkuliahan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Mufatihah et al., 2025), sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, namun stres dalam jangka panjang memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Afifah & Wardani dalam (Mufatihah et al., 2025) mengatakan jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat memicu dampak negatif seperti peningkatan perilaku cyberloafing, prokrastinasi akademik, dan bahkan gejala fisik seperti gejala gastrointestinal (sakit perut, asam lambung meningkat, mual, muntah, dll.).

Wawancara telah peneliti lakukan untuk mendapatkan data awal pada 26 November 2025 terhadap 18 mahasiswa angkatan 2023–2025, yang menunjukkan adanya fenomena stres akademik akibat beban tugas dan ketakutan akan kegagalan. Stres ini bermanifestasi dalam empat aspek utama: respon tubuh berupa sakit kepala dan gangguan tidur; aspek perasaan berupa kecemasan dan ketegangan berlebih; aspek pemikiran yang ditandai dengan kesulitan konsentrasi serta pikiran pesimis; dan respon perilaku seperti menjadi lebih sensitif hingga menarik diri dari lingkungan sosial.

Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa dituntut untuk meningkatkan salah satu kualitas dirinya yaitu regulasi emosi. Karena pada masa ini mahasiswa mengalami ketidakstabilan, terutama dalam hal emosi. Kemampuan untuk mengatur emosi pada individu dianggap sebagai perkembangan yang sangat penting. Individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengendalikan emosinya, berbeda halnya dengan individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi, mereka akan mampu melakukan coping emosi yang adaptif dan melakukannya dengan baik (Putri & Rahmasari, 2021). Hal ini sejalan dengan temuan Ginting dkk. (2022) yang menekankan bahwa kematangan emosi mencerminkan

kemampuan berpikir objektif dan perilaku rasional. Lebih lanjut, stabilitas emosi ini penting karena kesalahan dalam pengelolaan emosi dan pengambilan keputusan di masa mahasiswa dapat berdampak buruk bagi individu di sepanjang hidupnya.

Menurut Thompson dalam (Ayuningtiyas dkk, 2018) regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi reaksi emosionalnya agar dapat berperilaku sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi. Menurut (Gross, 2014), regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu, baik secara sadar maupun tidak, untuk mengelola respons emosinya. Hal ini mencakup upaya untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi aspek emosi tertentu, termasuk meningkatkan emosi positif dan mereduksi emosi negatif yang dirasakan. Kemampuan regulasi emosi yang efektif dianggap sebagai penanda penting dari kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Nur Hafizah dalam (Sari & Hayati, 2015) mendefinisikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam mengelola dan merespons pengalaman emosional secara efektif. Kemampuan ini berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan psikologis maupun fisik, sehingga membantu individu dalam mengatasi tekanan. Inti dari proses ini adalah mentransformasi emosi negatif menjadi positif, yang memberikan manfaat luas baik bagi diri sendiri maupun interaksi dengan orang lain.

Regulasi emosi yang baik akan berpengaruh pada kesuksesan akademik mahasiswa tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat Chaplin dalam (Putri & Rahmasari, 2021) bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengendalikan emosi mereka dengan cara berpikir dengan matang, sehingga dapat bersikap dengan objektif.

Regulasi emosi yang lemah akan secara langsung memicu dan memperparah stres akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irvan yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa.

Temuan ini menyatakan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosinya, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami (Putra et al., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menguji secara empiris bahwa perbaikan kemampuan regulasi emosi adalah jalur yang efektif untuk memitigasi dan mereduksi tekanan dan stres yang timbul akibat tuntutan akademik tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan stres akademik memiliki pengaruh yang erat. Individu yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung mengalami stres akademik yang tinggi. Dampak dari ketidakmampuan mengelola emosi ini bukan masalah sepele karena bisa berlanjut hingga sepanjang masa hidupnya jika tidak segera ditangani.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Selain untuk membuktikan hubungan antar variabel tersebut, penelitian ini juga dilakukan guna memberikan rekomendasi praktis yang dapat digunakan oleh pihak kampus maupun mahasiswa sendiri untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis serta ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin berat. Dengan adanya regulasi emosi yang baik, diharapkan mahasiswa tidak hanya mampu bertahan dari stres, tetapi juga bisa menjaga kesehatan mentalnya secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *ex-post facto* untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi yang berjumlah 337 responden, di mana

pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling sehingga diperoleh 182 responden sebagai representasi populasi.

Data dikumpulkan melalui dua alat ukur utama, yaitu instrumen angket regulasi emosi yang terdiri dari 38 butir pernyataan dan angket skala Likert stres akademik yang mencakup 46 butir pernyataan. Seluruh instrumen tersebut telah melalui tahap uji validitas dan uji reliabilitas guna memastikan kelayakan serta konsistensi alat ukur sebagai instrumen pengumpul data yang akurat. Selanjutnya, teknik analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh antara variabel regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Angket penelitian untuk variabel X (Regulasi Emosi) telah diisi oleh 182 responden dengan 38 pernyataan. Untuk melihat gambaran regulasi emosi, tertera pada tabel berikut:

Tabel 1. Persentase Regulasi Emosi

No	Indikator X	Skor						
		Idea l	Mak s	Min	$\Sigma(\text{Sigma})$	Mea n	%	Ket
1.	Pemilihan Situasi (<i>Situation Selection</i>)	50	50	26	7130	39,1	78,2	Baik
2.	Modifikasi Situasi (<i>Situation Modification</i>)	25	25	9	3088	16,9	67,6	Baik
3.	Penyebaran Perhatian (<i>Attentional Deployment</i>)	30	29	11	3695	20,3	67,7	Baik
4.	Perubahan Kognitif (<i>Cognitive Change</i>)	40	40	20	5542	30,4	76	Baik
5.	Modulasi Respons (<i>Response Modulation</i>)	45	45	22	6760	37,1	82,4	Baik
Jumlah Keseluruhan (38)		175	189	88	26.215	143,8	74,4	Baik

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus formula C, diketahui besaran variabel regulasi emosi secara keseluruhan sebesar 74,4% berada pada kategori baik. Jika dilihat Pada indikator pemilihan situasi (*situation selection*) memperoleh persentase 78,2% dikategori baik, pada indikator modifikasi situasi (*situation modification*) memperoleh persentase 67,6% dikategori baik, pada indikator penyebaran perhatian (*attentional deployment*) memperoleh persentase 67,7% dikategori baik, pada indikator perubahan kognitif (*cognitive change*) memperoleh persentase 76% dikategori baik, dan pada indikator modulasi respons (*response modulation*) memperoleh persentase 82,4% dikategori baik.

Angket penelitian pada variabel Y (Stres Akademik) diisi oleh 182 responden dengan 46 pernyataan. Untuk melihat gambaran stres akademik, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Persentase Stres Akademik

No	Indikator X	Skor						
		Idea l	Mak s	Min	$\Sigma(\text{Sigma})$	Mea n	%	Ket
1.	Pemikiran	75	57	23	7075	38,8	51,7	Kurang Baik

No	Indikator X	Skor						
		Ideal	Maks	Min	Σ (Sigma)	Mean	%	Ket
2.	Perilaku	65	50	18	6260	34,3	52,7	Sedang
3.	Respon Tubuh	40	30	8	3681	20,2	50,5	Kurang Baik
4.	Perasaan	50	39	13	5212	28,6	57,2	Sedang
Jumlah Keseluruhan (44)		230	176	62	22.228	121,9	42,4	Kurang Baik

Berdasarkan hasil analisis menggunakan rumus formula C, variabel stres akademik secara keseluruhan berada pada angka 42,4% dengan kategori kurang baik, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung mengalami tekanan dalam menjalani aktivitas studinya. Jika ditinjau per indikator, indikator pemikiran (51,7%) dan respon tubuh (50,5%) berada pada kategori kurang baik, menunjukkan adanya hambatan kognitif serta reaksi fisik negatif terhadap tekanan, sementara indikator perilaku (52,7%) dan perasaan (57,2%) berada pada kategori sedang. Data ini menegaskan pentingnya regulasi emosi, karena kemampuan mengelola emosi memungkinkan mahasiswa untuk tetap tenang, berpikir realistis, dan objektif dalam menganalisis masalah, sehingga mereka dapat fokus pada pencarian solusi tanpa terjebak dalam rasa panik atau putus asa yang berlebihan.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Sederhana

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F Sig.
1	Regression	26086.691	1	26086.691	110.85 .000 ^b
	Residual	42359.111	180	235.328	
	Total	68445.802	181		

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai constant (a) adalah 231.862 dan nilai regulasi emosi (b) adalah -0,762, Sehingga persamaan regresinya dapat ditulis $Y = 231.862 - 0,762X$. Koefisien regresi X sebesar -0.762 menunjukkan hubungan yang berlawanan arah. Artinya, setiap peningkatan satu satuan nilai Regulasi Emosi (X), maka Stres Akademik (Y) akan mengalami penurunan sebesar 0.762. Sebaliknya, jika Regulasi Emosi menurun, maka Stres Akademik akan meningkat.

Tabel 4. Hasil Koefisien Determinasi dan Korelasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.617 ^a	.381	.378	15.340

a. Predictors: (Constant), Regulasi Emosi

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan hasil perhitungan pada model summary diatas diketahui nilai koefisien

determinasi (R square) sebesar 0,381 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel regulasi emosi terhadap stres akademik adalah sebesar 38,1%. Sehingga dapat diketahui bahwa besar kontribusi pengaruh variabel regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa adalah 38,1% dan 61,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Hal ini dibuktikan melalui nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, di mana nilai tersebut jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan yaitu 0,05 ($0,000 < 0,05$).

Besarnya pengaruh atau kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik dalam penelitian ini dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,381. Angka tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi memberikan sumbangsih sebesar 38,1% terhadap naik turunnya tingkat stres akademik mahasiswa. Sementara itu, sisa persentase sebesar 61,9% dipengaruhi oleh hal-hal eksternal maupun internal lainnya yang tidak termasuk dalam cakupan penelitian ini. Meskipun kontribusinya berada pada angka 38,1%, namun peran pengendalian perasaan tetap dianggap sangat penting sebagai faktor penentu dari dalam diri mahasiswa.

Arah pengaruh yang dihasilkan dalam penelitian ini bersifat negatif, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,762 dengan persamaan linear $Y = 231,862 - 0,762X$. Hubungan negatif ini mengandung arti bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam menata emosinya, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka rasakan, begitupun sebaliknya. Data ini mempertegas bahwa kontrol emosi bertindak sebagai penekan bagi munculnya tekanan; ketika mahasiswa mampu mengelola gejolak perasaannya dengan baik, maka beban akademik yang ada tidak akan bertransformasi menjadi gangguan mental yang berlebihan.

Pembahasan

Tingkat Regulasi Emosi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2023, 2024, 2025.

Hasil analisis menunjukkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori 'Baik' (74,4%). Namun, indikator modifikasi situasi (situation modification) memperoleh persentase terendah (67,6%). Rendahnya indikator ini perlu diwaspadai karena mahasiswa BK sebagai calon konselor dituntut memiliki kematangan emosional dan stabilitas kepribadian yang tinggi (Makhmudah, 2017).

Ketidakmampuan memodifikasi situasi sering kali berakar dari pikiran irasional dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri (Anggreiny & Sulistyaningsih, 2013). Padahal, penguasaan strategi ini penting bagi profesionalisme konselor untuk menciptakan lingkungan bantu yang positif dan aman (Samadi et al., 2023). Kemampuan regulasi emosi tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik saat ini, tetapi juga menjadi prediktor kinerja profesional di masa depan. Elfira (2020) menegaskan bahwa suksesnya layanan bimbingan sangat bergantung pada kinerja konselor, yang dipengaruhi oleh latar belakang kesiapan pribadinya. Mengingat konselor di perguruan tinggi maupun sekolah nantinya akan menangani persoalan yang kompleks baik akademik maupun pribadi, maka mahasiswa BK wajib memiliki ketahanan mental dan regulasi emosi yang stabil agar mampu memberikan bantuan yang efektif kepada konseli. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosi secara cerdas tidak hanya bersikap pasif, tetapi aktif menyesuaikan kondisi lingkungan demi mencapai tujuan emosional yang positif (Gross, 2014).

Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi Angkatan 2023, 2024, 2025

Tingkat stres akademik mahasiswa secara umum berada pada kategori "Kurang Baik" (42,4%), yang berarti mahasiswa mengalami tekanan signifikan. Indikator perasaan (57,2%) menjadi manifestasi stres yang paling dominan, disusul oleh perilaku (52,7%), pemikiran (51,7%), dan respon tubuh (50,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung "merasakan" stres secara batin melalui kecemasan dan rasa kewalahan sebelum berdampak pada fisik.

Tingginya stres akademik berisiko menurunkan motivasi belajar dan meningkatkan prokrastinasi (Erindana et al., 2021). Meskipun indikator respon tubuh paling rendah, gejala fisiologis seperti sakit kepala dan gangguan tidur tetap muncul sebagai dampak tekanan mental (Tasalim & Cahyani, 2021). Oleh karena itu, kemampuan penerapan strategi coping yang efektif menjadi syarat mutlak bagi mahasiswa untuk menjaga kesejahteraan psikologis di lingkungan kompetitif.

Pengaruh Regulasi Emosi (X) terhadap Stres Akademik (Y)

Uji hipotesis menunjukkan pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap stres akademik dengan nilai Sig. 0,000 < 0,05. Nilai R Square sebesar 0,381 menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 38,1% terhadap stres akademik (kategori "cukup kuat"), sementara 61,9% sisanya dipengaruhi faktor lain.

Temuan ini membuktikan bahwa regulasi emosi berfungsi sebagai mekanisme kontrol internal. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi yang baik mampu mengelola respon emosional sehingga tetap tenang di bawah tekanan tugas (Putri & Yuline, 2021). Penggunaan strategi seperti cognitive reappraisal memungkinkan mahasiswa menilai kembali situasi menekan secara positif, sehingga mereka tetap fokus pada pencarian solusi daripada terjebak dalam kepanikan (Rachmawati & Cahyanti, 2021).

KESIMPULAN

Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi terbukti signifikan dengan arah hubungan yang negatif. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola regulasi emosi menjadi penentu utama rendahnya stres akademik yang mereka alami selama masa studi. Setiap peningkatan kapasitas pengendalian diri secara langsung akan menekan beban akademik sehingga tidak berubah menjadi gangguan psikologis yang menghambat produktivitas.

Kemampuan mengelola emosi memberikan kontribusi nyata sebesar 38,1% dalam memitigasi stres akademik, angka tersebut menunjukkan bahwa ketahanan mental mahasiswa sangat bergantung pada kematangan internal mereka. Meskipun terdapat faktor eksternal lain, pengendalian diri tetap menjadi tameng paling efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan yang kompleks. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan emosinya terbukti lebih tangguh dan konsisten dalam menjalankan kewajiban akademisnya.

Aspek pemilihan situasi menjadi langkah preventif yang paling menonjol dengan persentase 78,2%, menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki kecerdasan proaktif dalam menciptakan ekosistem belajar yang kondusif. Strategi menjauhi pemicu konflik dan memilih lingkungan yang mendukung terbukti mampu meredakan stres sebelum ia muncul ke permukaan. Keberhasilan pada tahap awal regulasi ini memberikan ruang bagi mahasiswa untuk tetap fokus pada pencapaian akademik tanpa terganggu oleh distraksi emosional yang tidak perlu.

Aspek modulasi respon yang mencapai angka tertinggi 82,4% mencerminkan profesionalisme mahasiswa BK dalam mengontrol manifestasi fisik dan perilaku saat menghadapi tekanan. Kemampuan menjaga ketenangan dan melakukan relaksasi diri menjamin performa akademik tetap stabil meskipun dalam kondisi penuh tuntutan. Sebagai

simpulan, penguatan strategi regulasi emosi yang adaptif merupakan kunci utama bagi mahasiswa untuk meraih keberhasilan studi sekaligus menjaga kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggreiny, N., & Sulistyaningsih, W. (2013). Rational Emotive Behavioural Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 5(2), 57–61.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. In *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental* (Vol. 2, Issue 1).
- Apriliana, D. N. (2021). Strategi Koping dan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Melaksanakan Kuliah Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 89. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i1.5669>
- Ayuningtiyas, C., Fitriana, S., & Dian, M. P. (2020). Regulasi Emosi Siswa Dalam Pembelajaran Daring. *Dharmas Education Journal*, 1(48), 153–161.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43.
- Dina Dewi SLI. (2014). Jurnal Keperawatan Soedirman (The SoAnalisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 120–126. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>
- Elfira, N. (2020). Kinerja Konselor pada Konseling Pranikah. *Jurnal Pamomong*, 1(1), 14–19.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment And Academic Stress In First-Year University Student. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–17.
- Ginting, S. B. B., Gutji, N., & Sarman, F. (2022). Hubungan Kematangan Emosi dengan Pilihan Karir Siswa di SMK Negeri 1 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 5522–5528.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd Editio). The Guilford Press.
- Makhmudah, U. (2017). Mempersiapkan Kompetensi Kepribadian Calon Konselor untuk Menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA). 1(1).
- Mufatihah, Z., Zelya, A. P., Puriani, R. A., & Putri, R. M. (2025). Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 6(1), 28–35.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13.
- Putra, I. A. D., Simanjuntak, V., Sinaga, T., Manullang, M. U. B., & 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*, 5(1), 116–125.
- Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self injury. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–16.
- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. K. A. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 96–103.

- Samadi, M. R., Nurishlah, L., & Mulyani, A. S. (2023). Peran Regulasi Emosi Dalam Profesionalisme Guru. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 207–217.
- Saputra, M., Ratumbusang, M. F. N. G., Rahmattullah, M., & Hasanah, M. (2024). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Pendidikan Ekonomi Fkip Ulm Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2).
- Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). Regulasi Emosi Pada Penderita HIV/AIDS. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(1). <https://media.neliti.com/media/publications/242061-regulasi-emosi-pada-penderita-hiv-aids-e3844881.pdf>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya. *Guepedia The First On-Publisher in Indonesia*.