

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 DEPARTEMEN TEKNIK GEOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Intan Nabila Nurazizah¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

intannabilan999@gmail.com

Abstrak

Pada tahun 2045, Indonesia berada pada fase bonus demografi yang dapat dijadikan kesempatan besar untuk menjadi negara maju. Kualitas pendidikan menjadi salah satu faktor utama dalam memanfaatkan bonus demografi dimana dibutuhkan peningkatan kualitas dari perguruan tinggi yang tentunya akan beriringan dengan penambahan tuntutan dan tanggung jawab. Kurikulum merdeka diusung pemerintah untuk mengejar ketertinggalan kualitas pendidikan di Indonesia dimana kebijakan baru ini juga akan memberikan konsekuensi lain terutama bagi mahasiswa untuk bisa bersaing di lingkungan yang kompetitif. Kondisi tersebut akan dapat mengarahkan mahasiswa kepada kondisi stres. Stres akademik adalah suatu kondisi pada individu yang merasakan adanya kesenjangan antara tuntutan yang didapatkan dari lingkungan dengan sumber daya psikologis, biologis, dan sistem sosialnya. Stres akademik adalah suatu fenomena yang rentan dialami oleh mahasiswa dan menimbulkan dampak buruk seperti penurunan prestasi akademik, depresi, bahkan bunuh diri. Indikasi stres akademik tersebut ditemukan pada mahasiswa angkatan 2021 Departemen Teknik Geologi Universitas Diponegoro karena adanya beban akademik yang berat disertai dengan penerapan kurikulum merdeka, kegiatan praktikum, kegiatan lapangan dengan risiko tinggi akibat medan sulit yang dilalui, adanya kemungkinan *learning loss* akibat pandemi, serta rangkaian kaderisasi yang terus berlanjut dengan penerapan perlakuan yang lebih keras. Selain itu iklim prestatif yang dimiliki mahasiswa angkatan 2021 Departemen Teknik Geologi Universitas Diponegoro ini juga menjadi tantangan tambahan yang harus dijalani. Regulasi emosi adalah salah satu dari beberapa variabel yang dapat berkorelasi dengan stres akademik. Regulasi emosi merupakan sebuah proses intrinsik dan proses ekstrinsik melalui adanya pemantauan, pengevaluasian, dan pemodifikasian dari reaksi-reaksi emosional yang muncul sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh individu tersebut. Mahasiswa yang pandai dalam mengelola emosi akan lebih siap untuk menghadapi ketegangan emosi. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang kuat ini mampu merespon emosi secara tepat, yang pada akhirnya membantu mereka menghindari dan mengurangi stres. Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa angkatan 2021 Departemen Teknik Geologi Universitas Diponegoro. Subjek pada penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data menggunakan dua skala psikologi yaitu skala regulasi emosi (29 aitem valid, $\alpha = 0,93$) dan skala stres akademik (20 aitem valid, $\alpha = 0,89$). Teknik analisis regresi sederhana dengan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 25 dilakukan untuk menganalisis data penelitian. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik, $R^2 = .184$ $F(1,68) = 15.320$ $p < 0.001$. Regulasi emosi dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar 18,4% terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 2021 Departemen Teknik Geologi Universitas Diponegoro.

Kata kunci: regulasi emosi; stres akademik; mahasiswa geologi

THE CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION AND ACADEMIC STRESS IN 2021 BATCH OF STUDENTS OF THE DEPARTEMENT OF GEOLOGICAL ENGINEERING, DIPONEGORO UNIVERSITY

Intan Nabila Nurazizah¹, Endang Sri Indrawati¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jl. Prof. Mr. Sunario, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

intannabilan999@gmail.com

Abstract

In 2045, Indonesia will face the demographic bonus phase which can be used as a great opportunity to become a developed country. One of the main factors to achieve it is high quality education where it is essential to enhance the quality of higher education which certainly will go along with additional demands and responsibilities. The independent curriculum is promoted by the government to catch up with the quality of education in Indonesia where this new policy will also have other consequences, especially for students to be able to compete in a competitive environment. These conditions could lead students to stress conditions. Academic stress is a condition in individuals who feel a gap between the demands obtained from the environment and their psychological, biological, and social system resources. Academic stress is a phenomenon that is prone to be experienced by students and has adverse effects such as decreased academic performance, depression, and even suicide. Indications of academic stress were found in the 2021 batch of students of the Department of Geological Engineering, Diponegoro University due to the heavy academic load accompanied by the implementation of an independent curriculum, practicum activities, field activities with high risks due to the difficult terrain being traversed, the possibility of learning loss due to the pandemic, and a series of organizational regeneration that continues with the usage of harsher treatment. In addition, the prestigious environment owned by the 2021 batch of students of the Department of Geological Engineering, Diponegoro University is also an additional challenge that must be endured. Emotion regulation is one of several variables that can correlate with academic stress. Emotion regulation is an intrinsic process and an extrinsic process through monitoring, evaluating, and modifying the emotional reactions that arise in accordance with the goals that the individual wants to achieve. Students who are good at managing emotions will be better prepared to deal with emotional tension. Students with strong emotion regulation skills are able to respond to emotions appropriately, which in turn helps them avoid and reduce stress. The aim of this research is knowing the relationship between emotion regulation and academic stress in 2021 students of the Department of Geological Engineering, Diponegoro University. The subjects in this study amounted to 70 students selected using simple random sampling technique. Two psychological instruments used to acquire the data, namely the emotion regulation scale (29 valid items, $\alpha = 0.93$) and the academic stress scale (20 valid items, $\alpha = 0.89$). Simple regression analysis technique with the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 25 application was conducted to analyze the research data. The outcomes revealed that there is a significant negative correlation between emotion regulation and academic stress, $R^2 = .184$ $F(1,68) = 15.320$ $p < 0.001$. Emotion regulation in this study made an effective contribution of 18.4% to academic stress in 2021 students of the Department of Geological Engineering, Diponegoro University.

Keywords: emotion regulation; academic stress; geology students