

	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 12, No 1, 2025
	Tersedia di https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK e-ISSN 2828-2965 p-ISSN 2548-4311	hlm. 62—72

Identifikasi Bentuk Stres dan Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung

Amanda Garcia^{1*}, Muhammad Nurwahidin¹, Ratna Widiastuti¹

¹Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, Lampung, Indonesia

*Penulis koresponden, e-mail: amandagr16@gmail.com

Abstract: *The high academic pressure experienced by final-year students during the thesis writing process often triggers stress that affects their mental health and academic performance. Accordingly, emotion regulation strategies become a crucial aspect that needs to be understood so that students can manage stress adaptively. This study aims to identify the forms of stress experienced and the emotion regulation strategies used by final-year students in the Department of Educational Sciences at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. This study uses a descriptive qualitative approach. Participants were selected from 15 students based on the results of the Student Academic Stress Scale, and the five with the highest stress scores (above 75/100) became the main participants. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using ATLAS.ti 9. The research results show that students face various forms of stress, such as academic, emotional, social, and time-related stress. In coping with that stress, students apply five emotion regulation strategies: situation modification, cognitive change, selective attention, response modulation, and situation selection. The most dominant strategy is situation modification (24.24%), such as setting deadlines, creating a conducive learning environment, and taking breaks. Other strategies, such as cognitive restructuring and selective attention, are also used to shift focus away from stressors. On the other hand, situation selection strategies (16.66%) are rarely used. These findings indicate that students tend to use an individual and active approach in managing their emotions, emphasizing the importance of understanding emotion regulation strategies to effectively cope with academic pressure.*

Keywords: *Emotion regulation, Academic Stress, Thesis*

Abstrak: Tingginya tekanan akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penulisan skripsi sering kali memicu stres yang berdampak pada kesehatan mental dan performa akademik mereka. Dalam konteks ini, strategi regulasi emosi menjadi aspek penting yang perlu dipahami agar mahasiswa mampu mengelola stres secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk stres yang dialami serta strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Partisipan dipilih dari 15 mahasiswa berdasarkan hasil Skala Stres Akademik Mahasiswa, dan lima dengan skor stres tertinggi (di atas 75/100) menjadi partisipan utama. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dianalisis menggunakan ATLAS.ti 9. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai bentuk stres, seperti stres akademik, emosional, sosial, dan stres waktu. Dalam mengatasi stres tersebut, mahasiswa menerapkan lima strategi regulasi

emosi: modifikasi situasi, perubahan kognitif, perhatian selektif, respons regulasi, dan pemilihan situasi. Strategi yang paling dominan adalah modifikasi situasi (24,24%), seperti menetapkan tenggat waktu, menciptakan lingkungan belajar kondusif, dan mengambil waktu istirahat. Strategi lainnya, seperti perubahan kognitif dan perhatian selektif, juga digunakan untuk mengalihkan fokus dari stresor. Sebaliknya, strategi pemilihan situasi (16,66%) jarang digunakan. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan pendekatan individual dan aktif dalam mengatur emosinya, menegaskan pentingnya pemahaman terhadap strategi regulasi emosi untuk menghadapi tekanan akademik secara efektif.

Kata kunci: Regulasi emosi, Stres Akademik, Skripsi

PENDAHULUAN

Penyusunan skripsi merupakan tahap yang krusial dalam perjalanan akademis mahasiswa, tak terkecuali mahasiswa pada Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung menghadapi berbagai tantangan selama proses ini. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyusunan skripsi merupakan proses yang penuh tantangan bagi mahasiswa. Rusitayanti et al. mengemukakan bahwa sekitar 72% mahasiswa mengalami kendala dalam penyusunan skripsi, terutama yang berkaitan dengan manajemen waktu, ketidakjelasan topik, serta tekanan dari lingkungan akademik dan keluarga (Rusitayanti et al., 2021). Temuan serupa disampaikan oleh Raditya et al., yang menyatakan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa cenderung meningkat akibat tingginya ekspektasi dari dosen pembimbing dan orang tua, serta keterbatasan dalam bimbingan akademik (Djoar & Anggarani, 2024). Secara umum, tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi mencakup tekanan waktu, tuntutan terhadap kualitas karya ilmiah, serta tekanan psikologis akibat ekspektasi dari dosen pembimbing serta orang tua. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola dan meregulasi emosi menjadi aspek yang sangat penting untuk diperhatikan guna mendukung kelancaran proses penyusunan skripsi. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosional mereka (Gross et al., 2014). Kemampuan ini secara signifikan mempengaruhi bagaimana mahasiswa mengatasi stres dan tantangan yang muncul selama proses penulisan skripsi.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres. Menemukan bahwa individu yang mampu meregulasi emosinya memiliki kinerja yang lebih baik dalam tugas-tugas yang membutuhkan perhatian dan konsentrasi (Giombini, 2015). Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga performa akademik. Dalam konteks penulisan skripsi, kemampuan mengelola emosi dapat membantu mahasiswa untuk tetap fokus, mengatasi kecemasan, dan meningkatkan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.

Di sisi lain, kurangnya regulasi emosi dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan. Penelitian Pekrun et al. menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi (Pekrun et al., 2023). Dampak ini dapat menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi yang pada akhirnya mempengaruhi kelulusan dan masa depan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Pemahaman terhadap strategi tersebut diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mendukung mahasiswa selama proses penulisan skripsi.

Regulasi emosi juga berkaitan dengan keterampilan sosial dan kemampuan beradaptasi. Menurut penelitian, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan lebih mampu menghadapi tantangan akademik (Dzulfikri & Affandi, 2023). Mereka juga memiliki tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap pengalaman belajar mereka. Hal ini menunjukkan

bahwa regulasi emosi tidak hanya berfungsi dalam konteks akademis, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan karakter dan keterampilan interpersonal yang penting di tempat kerja.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program bimbingan akademik yang lebih tepat sasaran. Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya regulasi emosi dalam konteks pendidikan tinggi. Mahasiswa tidak hanya dapat menyelesaikan skripsinya dengan baik, tetapi juga mengembangkan keterampilan emosional yang bermanfaat bagi kehidupan profesional mereka di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe deskriptif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola stres dan regulasi emosi selama proses penulisan skripsi. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi bentuk-bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir serta strategi regulasi emosi yang digunakan dalam proses penyusunan skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Subjek penelitian ini terdiri dari lima mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, berdasarkan kriteria mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dan bersedia berbagi pengalaman mengenai regulasi emosi.

Untuk mengidentifikasi tingkat stres akademik, peneliti terlebih dahulu melakukan pengukuran tingkat stres pada 15 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran ini adalah adaptasi dari Skala Stres Akademik Mahasiswa (SAA), yang mencakup tiga dimensi utama: tekanan akademik, beban tugas, dan kecemasan dalam menghadapi penyelesaian studi. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut, lima mahasiswa dengan skor tertinggi (di atas 75 pada skala 100) dipilih sebagai partisipan utama. Kelima mahasiswa tersebut menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi, terutama terkait dengan beban tugas yang menumpuk dan ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar. Partisipan yang dipilih dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi stres akademik serta strategi regulasi emosi yang relevan dengan fokus penelitian ini.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, yang memberikan keleluasaan kepada partisipan untuk mengungkapkan pengalaman mereka secara mendalam terkait bentuk-bentuk stres akademik dan strategi regulasi emosi yang digunakan selama proses penyusunan skripsi. Wawancara dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai tantangan yang dihadapi mahasiswa dan bagaimana mereka mengelola emosi mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Data wawancara kemudian dianalisis menggunakan teknik pengkodean dengan bantuan perangkat lunak ATLAS.ti 9. Setelah proses transkripsi, data diwawancarai diberi kode untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan stres akademik dan regulasi emosi. Kode-kode tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam kategori yang relevan dan dianalisis untuk menemukan pola-pola yang muncul dalam pengalaman mahasiswa. Proses analisis dilakukan secara berulang untuk memastikan bahwa temuan-temuan yang dihasilkan konsisten dan sesuai dengan pengalaman yang disampaikan oleh para partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data pada bagian ini, maka hasil penelitian diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. Koding Faktor Strategi Regulasi Emosi

No	Koding Faktor	Deskripsi	Subjek
1.	<i>Situation Selection</i>	Mengurangi tempat berisik, ramai, terganggu saat mengerjakan skripsi	S1,S4,S5
		Mengurangi keterlibatan dalam organisasi atau kegiatan yang kurang produktif	S1,S2,S3,S4,S5
		Mahasiswa bekerja sendiri karena merasa berbagi cerita menambah beban	S1,S4,S5
2.	<i>Situation Modification</i>	Menetapkan target waktu	S1,S3,S4,S5
		Mengambil waktu istirahat saat stres	S1,S2,S4,S5
		Mengurangi gangguan dari gadget	S1,S4,S5
		Menciptakan lingkungan yang nyaman	S1,S2,S3,S4,S5
3.	<i>Attentional Deployment</i>	Menggunakan mindset positif dan <i>self-talk</i>	S1,S2,S3,S4,S5
		Berinteraksi dengan teman	S2,S3,S4,S5
		Melakukan hobi	S2,S3,S4,S5
4.	<i>Cognitive Change</i>	Mengingat tujuan	S1,S3,S4,S5
		Melakukan evaluasi diri	S2,S3,S4
		Mengubah cara berpikir	S1,S2,S3,S4,S5
5.	<i>Response Modification</i>	Afirmasi positif	S1,S2,S3,S4,S5
		Sikap optimis dalam kesulitan	S1,S2,S3,S4,S5
		Mencari dukungan emosional	S2,S3,S4,S5

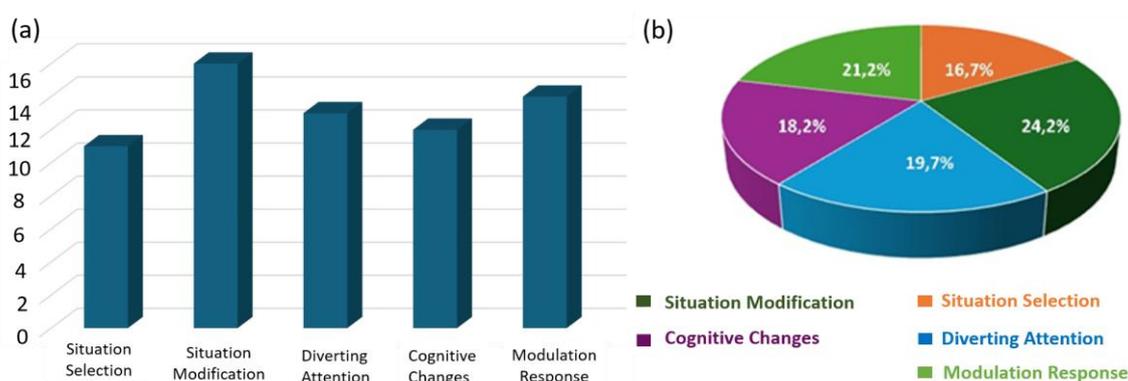
Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa penelitian ini melibatkan lima subjek. Data diperoleh melalui wawancara dan dianalisis menggunakan *software* ATLAS.ti 9 versi *Windows*. Langkah pertama yang dilakukan adalah *open coding* berdasarkan regulasi emosi dan menentukan subjek penelitian yang telah diberi kode tertentu: S1 untuk Subjek 1, S2 untuk Subjek 2, S3 untuk Subjek 3, S4 untuk Subjek 4, dan S5 untuk Subjek 5. Berdasarkan wawancara, faktor utama yang memengaruhi regulasi emosi mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Strategi ini penting dalam manajemen tekanan akademis, bertujuan mengubah lingkungan agar lebih mendukung kesejahteraan individu. Menurut penelitian Gross et al. menjelaskan bahwa modifikasi situasi merupakan bentuk regulasi emosi yang membantu individu menghadapi stres dengan lebih baik (Garcia et al., 2023). Selain itu, terdapat faktor lain seperti *response modification* (modifikasi respon), *cognitive change* (perubahan kognitif), *attentional deployment* (penyebaran perhatian), dan *situation selection* (pemilihan situasi), yang saling terkait dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademis secara efektif.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung menghadapi berbagai bentuk stres yang signifikan selama proses penulisan skripsi. Stres ini dapat dikategorikan menjadi empat jenis utama: stres akademik, stres emosional, stres sosial, dan stres waktu. Stres akademik muncul sebagai akibat dari kesulitan dalam memahami materi yang berkaitan dengan topik skripsi. Mahasiswa seringkali dihadapkan pada konsep-konsep yang rumit dan tuntutan untuk menghasilkan karya ilmiah yang berkualitas tinggi. Penelitian Fardani et al. menunjukkan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal (pola pikir, karakter, faktor fisik, persaingan teman sebaya, perubahan suasana kehidupan, dan kesulitan mengelola kehidupan) dan faktor eksternal (lingkungan, penugasan berlebih, manajemen waktu yang buruk, dan masalah manajemen keuangan) (Fardani et al., 2021).

Stres emosional terlihat dari kecemasan, ketakutan akan kegagalan, dan kekhawatiran menjelang ujian skripsi. Kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi mahasiswa,

yang pada akhirnya mempengaruhi performa akademik mereka. Stres emosional cenderung muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan yang dihadapinya, yang memicu perasaan cemas dan depresi (Gong et al., 2023). Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur, penurunan kesehatan mental, dan bahkan berujung pada keputusan untuk menunda atau berhenti menulis skripsi. Stres sosial disebabkan oleh tekanan dari keluarga, diri sendiri, atau lingkungan sekitar. Mahasiswa seringkali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi orang tua dan lingkungan sekitar, yang dapat menambah beban psikologis mereka. Selain itu, dukungan sosial yang rendah dapat meningkatkan tingkat stres, sedangkan dukungan yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik (Beiter et al., 2015). Dalam konteks ini, penting bagi mahasiswa untuk memiliki jaringan dukungan yang kuat, baik dari teman sebaya maupun keluarga.

Stres waktu berkaitan dengan kesulitan mengatur waktu antara tugas-tugas akademik dan non-akademik. Banyak mahasiswa yang merasa kesulitan untuk membagi waktu antara menulis skripsi, kuliah, dan kegiatan lainnya. Manajemen waktu yang buruk dapat meningkatkan stres pada mahasiswa, karena mereka merasa kehilangan kendali atas jadwal mereka (Himmah & Shofiah, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang efektif berkontribusi pada pengurangan stres akademik, sehingga penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik (Febriani et al., 2024). Dari berbagai bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung, mahasiswa menggunakan berbagai strategi regulasi emosi untuk mengatasi stres yang dialaminya. Strategi-strategi ini mencerminkan upaya mahasiswa dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan akademis yang kompleks selama proses penulisan skripsi. Penelitian ini mengidentifikasi lima strategi utama yang digunakan oleh mahasiswa, yaitu modifikasi situasi, modulasi respon, pengalihan perhatian, perubahan kognitif, dan *situation selection* (pemilihan situasi). Setiap strategi memiliki proporsi yang berbeda dan berkontribusi terhadap manajemen stres yang efektif.



Gambar 1. (a) Frekuensi Kemunculan Subjek dan (b) Persentase Frekuensi Kemunculan Pengkodean

Berdasarkan Gambar. 1, strategi modifikasi situasi merupakan pendekatan yang paling dominan, dengan frekuensi kemunculan (Gambar. 1a) sebanyak 16 kali yang digunakan oleh mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung, dengan proporsi (Gambar. 1b) mencapai 24,24%. Terdiri dari tiga tindakan utama yaitu menetapkan tenggat waktu yang realistis, istirahat secara teratur, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Strategi

ini telah menjadi pilihan utama di kalangan mahasiswa di jurusan Ilmu Pendidikan di FKIP Universitas Lampung karena efektivitasnya dalam regulasi emosi. Dalam menghadapi tekanan yang tinggi saat menulis skripsi, modifikasi situasi membantu mahasiswa mengurangi stres dan menciptakan kondisi belajar yang lebih baik, sehingga mendukung kesehatan mental dan berkontribusi pada hasil akademik yang lebih memuaskan.

Manajemen waktu yang baik berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kinerja dan pengurangan stres, karena individu yang mampu mengatur waktu dengan efektif cenderung lebih produktif dan memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik (Febriani et al., 2024). Penetapan tenggat waktu memungkinkan mahasiswa untuk mengurangi tekanan yang berlebihan dan meningkatkan fokus pada tugas-tugas yang ada. Hal ini memungkinkan mereka untuk bekerja lebih efisien dan terarah, sehingga menghasilkan skripsi yang lebih berkualitas. Istirahat secara teratur selama aktivitas mental yang berat, seperti menggunakan teknik Pomodoro dengan jeda 25 menit kerja dan 5 menit istirahat, efektif mengurangi beban mental dan membantu memulihkan fokus serta energi kognitif. Selain itu, tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk mengisi ulang sumber daya mental dan menghindari kelelahan kognitif, sehingga mendukung kesehatan mental secara keseluruhan (Batthyany et al., 2025). Perencanaan waktu istirahat memungkinkan mahasiswa tidak hanya menyegarkan pikiran, tetapi juga mencegah kelelahan mental yang dapat menghambat proses berpikir kreatif. Siklus produktivitas yang berkelanjutan dapat tercipta, di mana siswa dapat kembali dengan energi dan fokus yang lebih baik setelah beristirahat.

Lingkungan belajar yang tenang dan teratur sangat mempengaruhi produktivitas. Penciptaan ruang belajar yang nyaman dan minim gangguan berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi dan efektivitas penyelesaian tugas oleh siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Prayitno et al. yang menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang kondusif meliputi fasilitas yang memadai, pencahayaan yang cukup, suhu yang sesuai, kebersihan, serta minimnya gangguan kebisingan berdampak positif dan signifikan terhadap konsentrasi belajar (Prayitno & Astutik, 2024). Lingkungan belajar yang mendukung memudahkan siswa untuk fokus dan menyelesaikan tugas secara optimal. Hal ini memperkuat argumen bahwa kualitas ruang belajar merupakan faktor krusial dalam mendukung keberhasilan proses belajar. Secara keseluruhan, strategi modifikasi situasional yang diterapkan oleh mahasiswa mencerminkan upaya aktif dalam mengelola stres selama persiapan pengerjaan skripsi. Menetapkan tenggat waktu yang realistis, mengambil waktu istirahat secara teratur, dan menciptakan lingkungan yang mendukung, mahasiswa dapat meningkatkan fokus dan produktivitas mereka. Ketiga tindakan ini saling berhubungan, membentuk pendekatan holistik untuk manajemen stres.

Strategi modulasi respon menempati urutan kedua sebagai pendekatan yang paling sering digunakan oleh mahasiswa, dengan frekuensi kemunculan sebanyak 14 kali, dengan persentase 21,21%. Strategi ini berfokus pada pengelolaan reaksi emosional terhadap stres melalui teknik-teknik seperti afirmasi positif, sikap optimis, dan dukungan emosional dari teman atau keluarga. Relevansi penggunaan strategi ini juga tercermin dalam temuan Zheng et al. yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan tingkat stres akademik (Zheng et al., 2023). Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung lebih mampu mengendalikan respons negatif terhadap tekanan akademik, sehingga lebih siap dalam menghadapi tantangan selama proses belajar maupun penyusunan skripsi. Afirmasi positif membantu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi pikiran negatif, sementara sikap optimis memungkinkan siswa untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, yang berkontribusi pada ketahanan mental. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Alifah et al. yang

menunjukkan bahwa optimisme berhubungan positif dengan ketahanan akademik (Alifah et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres akademik dan mempertahankan kinerja mereka. Oleh karena itu, sikap optimis bukan hanya memperkuat ketahanan mental, tetapi juga meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi dalam proses belajar.

Sebuah penelitian yang bertujuan menguji peran optimisme sebagai mediator dalam hubungan antara resiliensi dan kesehatan mental menemukan bahwa optimisme memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa (Freire et al., 2020). Selain itu, pencarian dukungan emosional juga merupakan faktor penting yang dapat mengurangi gejala depresi sekaligus meningkatkan rasa keterhubungan sosial, yang pada akhirnya berkontribusi positif terhadap kesehatan mental individu (Acoba, 2024). Ketiga teknik ini saling mendukung dalam menciptakan pendekatan holistik terhadap manajemen stres, sehingga memungkinkan siswa untuk mengatasi tekanan akademis dengan lebih efektif.

Strategi regulasi emosi tertinggi ketiga adalah *situation selection* (pemilihan situasi) yang muncul sebanyak 13 kali, meliputi 19,69% mahasiswa di Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Penggunaan strategi ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara aktif memilih situasi yang mendukung, memanfaatkan teknik *self-talk* dan hobi sebagai cara yang efektif untuk mengatasi stres selama proses penulisan skripsi. *Self-talk* yang positif dapat membantu mahasiswa mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir yang lebih konstruktif. Berbicara kepada diri sendiri secara positif dapat membantu mahasiswa meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan (Fadli et al., 2023). Melakukan hobi atau kegiatan yang menyenangkan dapat menjadi cara yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari stres. Kegiatan ini memberikan kesempatan untuk bersantai dan menenangkan pikiran. Selain itu, melakukan aktivitas yang menyenangkan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi stres (Keng et al., 2011).

Strategi perubahan kognitif merupakan strategi kedua yang paling jarang digunakan oleh mahasiswa, dengan frekuensi kemunculan sebanyak 12 kali atau setara dengan 18,81%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung kurang memanfaatkan pendekatan ini dalam mengelola emosi selama proses penulisan skripsi. Strategi ini berfokus pada perubahan cara berpikir dan persepsi mahasiswa terhadap stres. Mahasiswa menerapkan teknik-teknik seperti mengingat kembali tujuan skripsi, evaluasi diri, serta mengubah persepsi mereka terhadap stres. Mengingat kembali tujuan skripsi merupakan faktor penting dalam meningkatkan motivasi mahasiswa. Penetapan tujuan yang jelas dan terstruktur dapat mendorong fokus belajar serta meningkatkan kinerja akademik secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa motivasi belajar berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Motivasi belajar yang tinggi mendorong mahasiswa untuk lebih giat dalam belajar dan menyelesaikan tugas akademik, sehingga meningkatkan prestasi akademik secara signifikan (Moreira-morales & García-Loor, 2024).

Tujuan yang spesifik membuat mahasiswa lebih fokus pada langkah-langkah yang perlu dilakukan, sehingga perasaan stres berkurang dan kepercayaan diri meningkat. Selain itu, evaluasi diri secara berkala dalam proses penulisan skripsi menjadi langkah penting untuk menilai kemajuan dan menyesuaikan strategi belajar guna mencapai tujuan akademik secara optimal (Mandalika & Sulistyaningrum, 2024). Oleh karena itu, kesadaran terhadap tujuan akademik yang ingin dicapai sekaligus kemampuan melakukan evaluasi diri berperan sebagai pendorong utama dalam mempertahankan semangat belajar dan pencapaian hasil yang optimal. Evaluasi diri berkaitan dengan mengingat tujuan; mahasiswa yang sadar akan kemajuannya akan lebih

termotivasi untuk berusaha. Mengubah persepsi tentang stres adalah teknik penting dalam manajemen emosi. Siswa yang memandang stres sebagai tantangan, bukan ancaman, akan lebih berhasil dalam mengatasi tekanan akademik.

Regulasi emosi yang melibatkan perubahan kognitif membantu individu mengelola tekanan secara adaptif dan menurunkan tingkat stres psikologis serta perilaku maladaptif (Hartini et al., 2025). Mahasiswa dapat memandang stres sebagai bagian dari proses pembelajaran dengan mengingat tujuan mereka dan melakukan evaluasi diri. Strategi perubahan kognitif yang diterapkan oleh mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan di FKIP Universitas Lampung menunjukkan upaya aktif dalam mengelola pemikiran mereka selama penyusunan skripsi. Mahasiswa dapat meningkatkan ketahanan mereka terhadap tekanan akademik melalui teknik-teknik tersebut. Ketiga teknik tersebut saling berhubungan, menciptakan pendekatan holistik untuk manajemen stres. Sementara itu strategi *situation selection* (pemilihan situasi) tercatat sebagai strategi yang paling jarang digunakan oleh mahasiswa, dengan frekuensi kemunculan hanya 11 kali atau sebesar 16,66%. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa kurang memanfaatkan strategi ini dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan akademis. Strategi ini melibatkan penghindaran stres dengan memilih situasi yang lebih mendukung.

Siswa berusaha untuk mengidentifikasi dan menghindari faktor-faktor yang dapat meningkatkan stres, menciptakan lingkungan yang kondusif untuk belajar. *Situation selection* (pemilihan situasi) melibatkan pengambilan tindakan untuk menghindari pemicu stres dengan memilih lingkungan atau aktivitas yang lebih mendukung. Siswa yang menerapkan strategi ini cenderung selektif dalam memilih interaksi sosial. Mereka dapat menjaga kesehatan mental dengan menghindari situasi yang menambah tekanan. Individu yang memilih lingkungan atau situasi yang mendukung cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini didukung oleh penelitian Wattimury et al. yang menemukan bahwa dukungan sosial dan kondisi lingkungan yang positif berkontribusi signifikan dalam menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan subjektif individu (Wattimury et al., 2024). Strategi pemilihan situasi merupakan pendekatan yang paling sedikit diadopsi oleh mahasiswa, disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, strategi ini menuntut tingkat kesadaran diri yang tinggi serta kemampuan untuk mengidentifikasi pemicu stres, yang sering kali belum berkembang secara optimal pada mahasiswa dalam konteks akademik yang penuh tekanan. Kedua, dalam lingkungan akademik yang kompetitif, mahasiswa sering kali terdorong untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang justru meningkatkan tingkat stres, sehingga mereka terjebak dalam situasi yang kurang mendukung kesejahteraan psikologis. Ketiga, mahasiswa cenderung lebih memilih strategi yang bersifat langsung dan aktif dalam mengelola stres, seperti modifikasi situasi dan regulasi modulas respons.

Strategi-strategi ini memungkinkan mereka untuk secara aktif mengelola kondisi eksternal dan reaksi emosional mereka, sehingga lebih efektif dalam mengatasi tekanan akademik dibandingkan dengan strategi yang bersifat pasif atau menghindar. Studi oleh Freire et al. menunjukkan bahwa pendekatan-pendekatan seperti modifikasi situasi dan modulasi respons memang lebih sering digunakan oleh mahasiswa karena memberikan kontrol lebih besar terhadap stres yang dialami (Freire et al., 2020). Penelitian lain juga mendukung bahwa regulasi emosi yang efektif, termasuk kemampuan mengubah situasi dan mengelola respons emosional, berhubungan negatif dengan tingkat stres akademik, artinya semakin baik regulasi emosi, semakin rendah stres yang dirasakan mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa strategi aktif dalam regulasi emosi menjadi pilihan utama mahasiswa dalam menghadapi stres akademik.

Meskipun pemilihan situasi merupakan strategi yang paling jarang dipilih, pemahaman akan pentingnya pendekatan ini tetap relevan. Peningkatan kesadaran diri dan kemampuan mengenali stresor memungkinkan mahasiswa menerapkan strategi pemilihan situasi secara lebih efektif dalam manajemen stres. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa modifikasi situasi merupakan strategi regulasi emosi yang paling sering diterapkan oleh mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung selama proses penulisan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa lebih cenderung mengubah atau menyesuaikan situasi eksternal untuk meregulasi emosinya. Di sisi lain, *situation selection* memiliki frekuensi terendah, mengindikasikan bahwa lebih sedikit mahasiswa yang memilih untuk menghindari atau memilih situasi tertentu sebagai strategi regulasi emosi. Secara keseluruhan, Gambar 1 dan 2 menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih cenderung menggunakan strategi yang berfokus pada perubahan situasi dan respon daripada strategi berbasis kognitif. Temuan-temuan ini mencerminkan bagaimana mahasiswa mengatasi tekanan dan tantangan selama proses penulisan skripsi. Memahami strategi ini sangat penting untuk merancang program dukungan yang lebih efektif bagi mahasiswa. Pengembangan kemampuan regulasi emosi diharapkan dapat membantu mahasiswa mengelola stres dengan lebih baik, meningkatkan kesehatan mental, serta mencapai kesuksesan akademik yang lebih tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Mahasiswa tingkat akhir Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung mengalami berbagai macam bentuk stres dalam menyusun skripsi, di antaranya stres akademik, emosional, sosial, dan waktu. Untuk mengatasi stres, mereka menggunakan strategi regulasi emosi, dengan modifikasi situasi (24,24%) sebagai strategi yang paling dominan. Strategi ini termasuk menetapkan batas waktu, mengambil waktu istirahat, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Strategi kedua adalah modulasi respon (21,21%), yang meliputi afirmasi positif dan dukungan emosional. Pengalihan perhatian (19,69%) dilakukan melalui *self-talk* dan hobi, sedangkan perubahan kognitif (18,81%) diterapkan dengan mengingat tujuan skripsi. *Situation selection* (pemilihan situasi) (16,66%) merupakan strategi yang paling rendah, yang disebabkan oleh kurangnya kontrol mahasiswa terhadap situasi dan tekanan dari lingkungan yang kompetitif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif dengan fokus pada kelompok bimbingan teman sebaya. Metode studi kasus dapat mengeksplorasi pengaruh dukungan emosional antar teman sebaya terhadap regulasi emosi dan penurunan stres akademik selama penyusunan skripsi.

DAFTAR RUJUKAN

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health : the mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Alifah, I., Hanoum, M., & Purwantini, L. (2022). Stres Akademik Dan Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 29–40.
- Bathyany, K., Turner, S., Saadati, S. M., & Sciences, H. (2025). *in Athletes*. 3(3), 1–9.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>

- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Fadli, A., Mailan, A. P., Nurazizah, S., & Widayanti, C. G. (2023). Self-Talk as a Medium for Coping Stress for Female Employee: A Systematic Literature Review. *Proceedings of International Conference on Psychological Studies*.
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140. <https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021>
- Febriani, O. K., Iriani, F., Dewi, R., Heng, P. H., Sains, M. P., & Tarumanagara, U. (2024). *Efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa*. 16, 1–12.
- Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., Núñez, J. C., & Miranda, A. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11(May), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3-20). The Guilford Press.
- Giombini, L. (2015). *Handbook of emotion regulation. Advances in Eating Disorders*, 3(1), 115–117. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Hartini, S., F, C., Xiesora, C., Kitaroe, A., Ginting, M., Mirza, R., & Ayu, L. (2025). Emotion Regulation as the Key to Coping with Work Stress in Working Students. *Regulasi Emosi sebagai Kunci Menghadapi Stres Kerja pada Mahasiswa yang Bekerja. Jurnal Psikologi Psikotudia*, 14(2), 206–212.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 31–38. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Mandalika, D., & Sulistyanningrum, S. D. (2024). Web-based Self-Reflection Assessment for EFL Students' Self-Development. *Academic Journal of English Language and Education*, 8(1), 155–166. <https://doi.org/10.29240/ef.v8i1>
- Moreira-morales, D. B., & García-Loor, M. I. (2024). Motivation in Academic Performance. *International Research Journal of Management, IT & Social Sciences*, 11(1), 30–38.
- Pekrun, R., Marsh, H. W., Elliot, A. J., Stockinger, K., Perry, R. P., Vogl, E., Goetz, T., van Tilburg, W. A. P., Lüdtke, O., & Vispoel, W. P. (2023). A Three-Dimensional Taxonomy of Achievement Emotions. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 124, Issue 1). <https://doi.org/10.1037/pspp0000448>
- Prayitno, A. E., & Astutik, A. P. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Santri. *Jurnal Program Studi PGMI*, 11(1), 10–37.
- Rusitayanti, N. W., Ariawati, N. W., Indrawathi, N. L., & Widiyanti, N. L. (2021). Faktor-Faktor Kesulitan Mahasiswa Menyusun Skripsi Mahadewa Indonesia Di Era Adaptasi Kebiasaan Baru Tahun 2021. *Jurnal Administrasi Pendidikan Indonesia*, 12(2), 138–148. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_ap/article/view/618
- Wattimury, L. G. I., Khristianingsih, S. A., & Kristinawati, W. (2024). *Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Daerah 3T (Tertinggal , Terdepan dan Terluar)*. 6(3), 1–7.
- Zheng, G., Zhang, Q., & Ran, G. (2023). The association between academic stress and test anxiety in college students: The mediating role of regulatory emotional self-efficacy and the moderating role of parental expectations. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–9.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1008679>