

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa di Kota Makassar

The Effect Of Emotional Regulation on Academic Stress in Online Learning For Students in Makassar

Riska Handayani*, Patmawaty Taibe, Minarni
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Email: riskahandayani799@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran *online* pada mahasiswa di kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dan skala *Life Scale Inventory*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 450 responden yang sedang mengikuti perkuliahan online di Kota Makassar. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 22 dan Jamovi. Hasil penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai $P = 0,360 (>0,05)$ yang berarti data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($<0,05$) yang berarti signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu ada pengaruh antara regulasi emosi dengan stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Stres Akademik, Pembelajaran Online, *Covid-19*.

Abstract

This study aimed to determine the effect of emotion regulation on academic stress in online learning for students in Makassar City. The data was collected by using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale and the Life Scale Inventory scale. The sample in this study amounted to 450 respondents who were taking online lectures in Makassar City. The data in this study were analyzed using SPSS 22 and Jamovi applications. The results of this study indicated that there was an influence between emotional regulation on academic stress in online learning for students in Makassar City. Based on the results of the normality test, the P value = 0.360 (> 0.05) which means the data was normally distributed with a significance value of 0.005 (<0.05) which meant that it was significant. This showed that H_0 was rejected and H_1 was accepted, so there was an impact between emotional regulation and academic stress in online learning for students in Makassar City.

Keywords: Emotion Regulation, Academic Stress, Online Learning, *Covid-19*.

PENDAHULUAN

Pandemi *Covid-19* melanda sejak awal tahun 2020 hingga kini, salah satu dampak signifikan akibat pandemi ini adalah pembelajaran sistem online yang diberlakukan di dunia pendidikan diseluruh dunia. Demi menghindari penyebaran virus *Covid-19* pembelajaran online diimplementasikan dengan beragam cara oleh tenaga pendidik ditengah penutupan lembaga pendidikan untuk mengantisipasi virus *covid-19*, namun berdasarkan beberapa tahun pelaksanaannya implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik maupun peserta didik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadi, 2020).

Terdapat beberapa kendala yang dialami oleh pelajar dalam pembelajaran online. Seperti akses jaringan internet yang lambat, tugas yang banyak, kekurangan kuota internet, suasana belajar yang tidak kondusif di rumah, serta kurangnya fokus belajar, dan berbagai tuntutan akademik lainnya yang

menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Stres akademik dapat terjadi disemua kalangan termasuk mahasiswa. Perguruan tinggi dapat menjadi tempat penuh tekanan bagi mahasiswa ketika mereka melewati proses adaptasi dengan lingkungan pendidikan dan sosial mereka.

Stres akademik yang dialami mahasiswa biasanya bersumber dari kehidupan akademiknya, yang bisa berasal dari tuntutan eksternal dan internalnya. Eksternal bisa berasal dari tugas-tugas kuliah, tuntutan dari orang tua yang menginginkan untuk mendapatkan nilai yang bagus hingga penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Sedangkan tuntutan internal dapat berupa kemampuan mahasiswa itu sendiri untuk memahami pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akan memberikan dampak negatif jika tidak ditangani dengan baik. Stres yang terjadi akan berdampak negatif terhadap pengerjaan tugas-tugas perkuliahan bahkan berdampak terhadap kelangsungan hidupnya sendiri. Greenberg (2002) mendefinisikan stres secara umum sebagai suatu situasi yang memberikan tekanan pada seseorang sehingga menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah atau berkurang, hingga susah tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarwiah, dkk(2020) menyatakan bahwa berbagai stressor muncul dari ujian, tugas, teman sebaya, sarana dan prasarana, proses perkuliahan, prestasi akademik, praktikum, serta finansial dan organisasi. Namun yang paling dominan yaitu karena tugas, dalam hal ini meliputi jumlah tugas serta proses perkuliahan yang tidak beraturan.

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres dan menerima dampak stres, meskipun memiliki sumber stres yang sama. Salah satu faktor yang memengaruhi adanya perbedaan dampak tersebut adalah regulasi emosi. Dalam hal ini kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi dampak stresor yang mereka alami. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Berdasarkan uraian diatas dapat memberikan gambaran regulasi emosi memiliki keterkaitan terhadap stres akademik pada mahasiswa dan hal ini menjadi dasar mengapa penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik penting untuk dilakukan. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar.

Stres Akademik

Gadzela dan Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut. Wilks (2008) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang melebihi batas optimal seseorang. Stres akademik berhubungan dengan segala sesuatu yang memengaruhi kehidupan akademik serta diartikan sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik yang secara langsung berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govarest & Gregoire, 2004).

Olejnik dan Holschuc (2007) mengatakan bahwa stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga seseorang merasa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Stres akademik biasanya muncul dari hasil interaksi antara pendidik dan peserta didik, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam suatu kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi seseorang tentang kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik akademik (Lin & Chen, 2009).

Regulasi Emosi

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih

aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Kostiuk & Greory (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatasi segala tuntutan yang sedang terjadi di kehidupan dan berbagai emosi yang dirasakan dengan cara yang fleksibel untuk meminimalisir reaksi spontan yang tidak diinginkan. Wilson (1999) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif dan negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat agar mencapai suatu tujuan.

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Regulasi emosi melibatkan seluruh bagian penting dan kognisi manusia seperti persepsi, perhatian, memori, pembuatan keputusan, dan kesadaran. Kemudian dengan konsep *dual memory* ia juga menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dicapai secara tidak langsung dengan melakukan umpan balik yang memelihara dan meningkatkan aktivasi bagian penting (Philippot, dalam Lewis, Dkk 2008).

METODE PENELITIAN

Responden

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang dikemukakan Hadi (2004) yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Jumlah sampel pada penelitian ini bisa ditentukan dengan menggunakan rumus $N \geq \frac{1}{\alpha^2}$ apabila jumlah populasinya tidak diketahui pasti. Minimum taraf kesalahan yang digunakan adalah 0.05, jadi jumlah sampel dari penelitian ini adalah minimal 400 mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran online di Kota Makassar (Abdullah dan Sutanto (2015).

Instrumen penelitian

Data penelitian diperoleh dari skala pengukuran psikologi yang terdiri dari skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* dan skala *Life Scale Inventory*. Skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang telah diadaptasi oleh Nurrahmah berdasarkan teori James J. Gross dan John (2003). Skala *Life Scale Inventory* diadaptasi oleh penulis sendiri menggunakan teori Bernadette M. Gadzella (1991).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan hasil penelitian berupa angka. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yaitu merupakan analisis yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai suatu subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tingkatan pada variabel. Data dalam penelitian dianalisis deskriptif dalam aplikasi *SPSS for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat 450 responden dengan lima jenis demografi, yaitu jenis kelamin, asal universitas, fakultas, jurusan, dan semester. Hasil analisis demografi dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Demografi Responden

Demografi	Karakterisrik	Jumlah	Persen
Jenis Kelamin	Laki-laki	126	28%
	Perempuan	324	72%

Asal Universitas	Negeri	200	44,4%
	Swasta	250	55,6%
Fakultas	Hukum	147	32,7%
	Ilmu Budaya	151	33,6%
	Ilmu Pendidikan	55	12,2%
Jurusan	Ekonomi Dan bisnis	97	21,6%
	Ilmu Hukum	96	21,3%
	Hukum Adm. Negara	50	11,1%
	PAUD	40	8,9%
	PGSD	33	7,3%
	PBSI	39	8,7%
	Pendidikan Bahasa Inggris	40	8,7%
	Sastra Daerah	55	12,2%
Semester	Manajemen	97	21,6%
	4	120	26,7%
	6	180	40%
	8	150	33,3%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif demografi pada tabel diatas, diketahui bahwa demografi jenis kelamin perempuan yang mendominasi yaitu 324 responden. Asal universitas swasta adalah demografi asal universitas yang paling mendominasi dengan jumlah 250 responden. Ilmu budaya adalah demografi fakultas yang paling mendominasi dengan jumlah 151 responden. Manajemen adalah demografi jurusan yang paling mendominasi dengan jumlah 97 responden. Semester 6 juga termasuk demografi semester yang paling mendominasi dengan jumlah 180 responden. Dibawah ini merupakan norma kategorisasi skor pada alat ukur stres akademik:

Tabel 2. kategorisasi stres akademik

Kategori	Frekuensi
Sangat tinggi	132
Tinggi	81
Sedang	73
Rendah	50
Sangat rendah	114

Di bawah ini merupakan norma kategorisasi skor pada alat ukur regulasi emosi:

Tabel 3. kategorisasi regulasi emosi

Kategori	Frekuensi
Sangat tinggi	299
Tinggi	34
Sedang	4
Rendah	5
Sangat rendah	108

Pada penelitian ini ditemukan bahwa stres akademik mempengaruhi regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang dalam pembelajaran online. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Pengaruh stres akademik terhadap regulasi emosi

Variabel	Constant	B	Nilai T	Sig	Keterangan
Regulasi Emosi	48,743	-0,057	-2,854	0,005	Signifikan

Hasil analisis uji hipotesis diatas menunjukkan bahwa hasil analisis dari pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.005 atau $p < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh

secara signifikan terhadap stres akademik. Sehingga H1 yang menyatakan ada pengaruh antara regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar diterima. Nilai R square pada analisis ini sebesar 0.018. berdasarkan nilai R square tersebut maka dengan demikian sumbangan relatif yang diberikan variabel regulasi terhadap stres akademik pada pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar 18%, sisanya 82% disebabkan faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel yang diteliti pada penelitian ini.

Tabel 5. Hasil persamaan regresi sederhana

Variabel	Constant	B	Nilai T	Sig	Keterangan
Regulasi Emosi	48,743	-0,057	-2,854	0,005	Signifikan

Pada tabel diatas diperoleh bahwa nilai konstant sebesar 48,743 dan nilai koefisien regresi sebesar -0,057. Dengan demikian persamaan regresi yang dapat dibentuk yaitu regulasi emosi (48,743) + stres akademik (-0,057) yang berarti terdapat hubungan yang searah, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran online dikota makassar, begitupun sebaliknya.

Pembahasan

Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota Makassar diterima. Dengan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($0,005 < 0,05$) sehingga dengan begitu H0 ditolak dan H1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar. Subjek dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang tinggi tetapi mereka juga memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, sehingga responden tetap mampu menjaga stabilitas emosinya sehingga dapat menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan emosional yang tidak ditangani dengan baik dapat menghasilkan efek jangka panjang pada diri mahasiswa, misalnya membuat mereka menjadi stres, cemas, frustrasi, bahkan depresi, dan mengalami gangguan emosional lainnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mampu melakukan regulasi emosi terutama selama masa pembelajaran online.

Hal ini sesuai dengan ungkapan Atkinson dkk, (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mereka dalam mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres, baik dalam bertindak maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres. Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi variabel penting dalam menunjukkan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya, sehingga ketika mahasiswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya mengontrol emosi yang muncul agar tidak melakukan tindakan yang akan membuat mereka semakin stres.

Aldao, Sheppes, dan Gross (2015) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi sangat penting untuk melakukan penyesuaian. Dalam hal ini mahasiswa harus melakukan penyesuaian dari proses pembelajaran online sehingga kemampuan strategi regulasi emosi dapat membantu untuk mengatasi segala permasalahan yang dihadapi (Wilson, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2014). Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emos mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Bonanno & Mayne, 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Wang & Saudino (2011) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara, beberapa responden mengatakan ketika ia sedang stres karena terlalu banyak tuntutan tugas, biasanya mereka mencari kesenangan yang mereka sukai atau dalam kata lain mereka meregulasi emosi dengan mengerjakan sesuatu yang mereka senangi, seperti menonton drama korea, jalan-jalan ke pantai, jalan-jalan ke mall, tidur, dan sebagainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti terkait pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar, dapat ditarik kesimpulan yaitu regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang kuliah online pada umumnya berada di kategori sangat tinggi. Stres akademik pada mahasiswa yang sedang kuliah online pada umumnya berada di kategori sangat tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Sutanto, T, E. (2015). *Statistika Tanpa Stresss*. Jakarta: Trans Media.
- Charismiadji. (2020). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Gadzela, B. M. (1991). Student-Life Stress Inventory- Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74(2). Pp. 395-402 [doi 10.2466_pr0.1994.74.2.395]
- Gadzela, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Govarest, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinicl Psychology*.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management. (7th Ed)*. Unites States: Mc Graw Hill Company Inc.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social consequence. *Psychophysiology*, 39. 281-291.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and respons-sefocused emotion regulation: divergent consequences for experiences, expression, and psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1), 224-237
- Gross, J. J., & Jhon, O. P. (2003). Individual differencess in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Gross , dkk. 2008. Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRIStudy of Cognitive Reappraisal. *GPIR Group Processes & Intergroup Relations*. Vol 11 (2) 143-162.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implication for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research (Jilid 1-4)*. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta.
- Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus Emotion-oriented coping straregies: The case of CollegeStudents. *Collage Student Journal*. Vol.39(1), pp.72-89.
- Kostiuk, L M & Gregory T F. 2002. Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative reports*. Volume 7. Number 1
- Lewis, M., M, J., Jones, H., & Barrett, L. F. (2008). *Handbook Of Emotion: Third Edition*. New York: The Guilford Press.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Student at Universities and Colleges of Technology. *World Transaction on Engginering and Technology Education*, vol. 7, No. 2.
- Olejnuk, S. N. & Holschuc, J. P (2007). *College rules! Edition how to study, survive, and succed*. New york: Ten Speed Press.
- Shaffer, K. A. (2005). *On the nature and function of emotion: A component process approach*. In K. R. Scherer & P. E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion*Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Wang, M., Kimberly J. Saudino (2011). Emotion Regulation and Stress. *Jurnal of Adult Development*. 18:95-103. Doi:10.1007/s10804-010-9114-7.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9 (2), 106-125.
- Wilson, J. W. (1999). *Emotion Related Regulation: An Emerging Construct*. *Developmental Psychology*.