

Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog : Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Optimisme?

by Nur Ismaulah

Submission date: 27-Jan-2026 08:20AM (UTC+0700)

Submission ID: 2864538522

File name: fesi_Psikolog_Bagaimana_Peran_Regulasi_Emosi_dan_Optimisme.docx (4.32M)

Word count: 4232

Character count: 28196

Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog : Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Optimisme?

Nur Ismaulah¹, Niken Titi Pratitis², Isrida Yul Arifiana³

^{1,2,3}Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

¹ismaulah47@gmail.com ²nikenpratitis@untag-sby.ac.id ³isrida@untag-sby.ac.id

ABSTRACT

Students enrolled in the Professional Psychology Education Program are required to cope with demanding academic responsibilities as well as complex field-based practice. These conditions make students more susceptible to academic stress which, when not properly managed, may result in decreased academic performance. This study aims to examine the relationship between emotion regulation, optimism, and academic stress among Professional Psychology Education students in East Java. This study employed a quantitative approach with a correlational research design and involved 217 Professional Psychology Education students in East Java who were recruited using a snowball sampling technique. Data were collected through emotion regulation scales, optimism scales, and academic stress scales. The data were analyzed using multiple regression analysis. The results of the simultaneous analysis indicate that emotion regulation and optimism are jointly correlated with academic stress. Partial analysis further shows that emotion regulation serves as a highly significant negative predictor of academic stress. Optimism likewise functions as a highly significant negative predictor of academic stress. These findings suggest that Professional Psychology Education students who are able to regulate their emotional responses to academic pressure tend to perceive academic demands in a more positive manner. Emotion regulation assists students in restructuring their perceptions of stressors, while optimism fosters the belief that difficulties are temporary and can be overcome. This study is expected to contribute to the development of a deeper understanding of the importance of emotion regulation and optimism in reducing academic stress among Professional Psychology Education students in East Java.

Keywords: Academic Stress, Emotion Regulation, Optimism, Students of the Professional Psychology Education Program

ABSTRAK

Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog menghadapi tuntutan akademik yang berat dan praktik lapangan yang kompleks, sehingga mereka rentan mengalami stres akademik, bila tidak terkelola dengan baik, dapat berdampak pada penurunan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 217 mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur yang diperoleh melalui teknik *snowball sampling*. Instrumen pengambilan data pada penelitian ini adalah skala regulasi emosi, skala optimisme, dan skala stres akademik. Hasil analisis data memakai teknik analisis regresi berganda, secara simultan menunjukkan bahwa regulasi emosi dan optimisme secara bersama-sama berkorelasi dengan stres akademik. Secara parsial, regulasi emosi menjadi prediktor negatif yang sangat signifikan bagi stres akademik. Optimisme juga menjadi prediktor negatif yang sangat signifikan bagi stres akademik. Penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa pendidikan profesi psikolog yang mampu mengelola respon emosinya terhadap tekanan akan memandang tekanan akademik dengan cara pandang positif. Regulasi emosi akan membantu mahasiswa pendidikan profesi psikolog menata ulang persepsi terhadap *stressor* dan optimisme membentuk keyakinan bahwa kesulitan hanya sementara dan dapat dilalui. Harapannya penelitian ini berkontribusi bagi pengembangan pemahaman mengenai pentingnya regulasi emosi dan optimisme dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur.

Kata kunci : Mahasiswa Profesi Psikolog, Optimisme, Regulasi emosi, Stres Akademik

ARTICLE INFO

Article history

Received

Revised

Accepted

Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lingkungan akademik yang penuh dinamika dan tantangan yang kompleks, karena tidak hanya menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik, tetapi juga harus menyesuaikan diri dalam mempersiapkan diri menghadapi lingkungan kerja maupun melanjutkan pendidikan ke jenjang lanjutan seperti jenjang pendidikan Profesi Psikolog (Veena & Shastri, 2016). Pendidikan Profesi Psikolog memiliki masa studi yang singkat yaitu 3 semester, pada semester pertama, mahasiswa Profesi Psikolog tidak hanya belajar tentang teori psikodiagnostik, tetapi juga mempelajari berbagai macam teknik intervensi psikologis, pelaporan untuk magang, pemahaman yang lebih dalam mengenai kode etik, dan praktikum yang menuntut penguasaan berbagai macam alat tes psikologi. Kombinasi antara teori yang luas, kegiatan praktikum yang intens, serta

penugasan *blind case* yang memiliki tenggat waktu yang ketat dapat menjadi beban akademik yang berat bagi mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog.

Kompleksitas pembelajaran berlanjut pada semester kedua dan ketiga, mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog diwajibkan untuk mengikuti magang atau LPPPU yang dilakukan pada empat *setting* dan menangani tujuh kasus klinis sebagai bagian dari ujian kompetensi, setiap pergantian *setting* mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog akan dihadapkan dengan *case conference*. Selain itu, mereka juga dihadapkan dengan ujian kompetensi berbasis komputer serta ujian lisan yang melibatkan penguji *internal* dari program studi dan penguji *eksternal* dari Himpunan Psikologi Indonesia (Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia, 2025). Kondisi tersebut menyebabkan banyak mahasiswa pendidikan profesi psikolog yang mengalami tekanan akibat beban tugas yang menumpuk, tenggat waktu pengumpulan tugas yang ketat, ujian-ujian, maupun berbagai macam praktik lapangan yang intensif, sehingga dapat memicu terjadinya stres akademik (Oktawiranto, 2020). Banyaknya tuntutan akademik tersebut dapat menjadi beban psikologis yang dapat memicu terjadinya stres akademik bagi mahasiswa Pendidikan Profesi Psikologis.

Ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik secara optimal berpotensi memicu terjadinya kecemasan, penurunan motivasi belajar, hingga depresi (Pascoe dkk., 2020). Stres akademik juga berdampak pada penurunan kemampuan kognitif, kesehatan fisik, psikis, emosional, gangguan tidur, bahkan penurunan performa akademik yang dapat menyebabkan masa studi jadi lebih panjang (Benítez-agudelo dkk., 2025; Reddy dkk., 2018). Pendidikan Profesi Psikolog memiliki tolak ukur kesiapan calon Psikolog yang menuntut kemampuan komunikasi interpersonal, empati, pendengar yang baik, kestabilan emosi, dan kemampuan *problem solving* (Fouad dkk., 2009). Apabila mahasiswa pendidikan profesi psikolog tidak mampu mengatasi situasi tersebut, ini akan menjadi salah satu sumber distress yang berpotensi memicu terjadinya stres akademik (Adiguna & Fun, 2022).

Ying dkk., (2020) menjelaskan bahwa stres akademik yang dialami remaja-remaja di China telah memicu prevalensi percobaan bunuh diri, sekitar 2,9% dan sekitar 17,5% remaja di China terindikasi memiliki ide bunuh diri dalam enam bulan terakhir. Selanjutnya survey yang dilakukan Yuda, dkk (2023) mengungkapkan bahwa 37,7% sampai dengan 71,6% mahasiswa di Indonesia cenderung mengalami stres akademik. Temuan serupa juga terungkap dalam penelitian Ajuha, dkk (2022) dengan subjek mahasiswa pascasarjana mengemukakan bahwa 10,8% mahasiswa pascasarjana mengalami stres akademik tinggi, 84,4% mengalami stres akademik sedang, dan 4,4% mengalami stres akademik rendah.

Fenomena tersebut diperkuat oleh hasil wawancara pada 10 mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur, yang menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang padat, tenggat waktu laporan yang terbatas, dan jadwal praktik yang berdekatan memicu kelelahan fisik, psikologis, dan emosional, disertai perasaan putus asa, rendah diri, kekhawatiran terhadap masa depan, penurunan kesehatan fisik, serta kesulitan menyeimbangkan peran akademik dan keluarga, yang secara keseluruhan mencerminkan keterbatasan mahasiswa dalam mengelola beban akademik dan tingginya kerentanan terhadap stres akademik, temuan tersebut selaras dengan penelitian Lazarus & Folkman (1984), bahwa stres akademik dapat dipicu salah satunya oleh rasa ketidakmampuan individu dalam meyakinkan dirinya untuk menyelesaikan berbagai macam tuntutan maupun beban akademik. Selain banyaknya tekanan dan tuntutan, stres akademik dapat muncul akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan eksternal dan sumber daya internal (Rahmawati, 2021).

Salah satu faktor terjadinya stres akademik yaitu regulasi emosi yang buruk. Gross, (2008) menyatakan bahwa regulasi emosi didefinisikan sebagai proses dan kecakapan individu dalam mengelola pengalaman emosi yang disadari maupun tidak disadari. Mahasiswa yang memiliki beban akademik yang berat cenderung merasa khawatir, ragu-ragu, hilang harapan, dan perasaan rendah diri (Aprilia & Yoenanto, 2022). Emosi negatif tersebut sangat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya stres akademik (Corno & Anderman, 2015). ⁷ Temuan ini selaras dengan penelitian Zahara dkk., (2022), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosinya yang stabil akan lebih mampu menyesuaikan dan memposisikan dirinya terhadap tekanan akademik yang kompleks. Sementara itu, apabila mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang buruk akan lebih beresiko mengalami kecemasan, frustrasi, kelelahan fisik dan mental yang berpotensi memperburuk stres akademik.

Faktor penyebab stres akademik lainnya yaitu optimisme, sebagaimana dinyatakan, Ningsing dkk., (2025) yang menyoroti peran optimisme sebagai mekanisme kunci dalam mengelola stres akademik. Mahasiswa yang menunjukkan sikap optimis umumnya mengadopsi strategi koping yang lebih adaptif, memungkinkan mereka mengubah tekanan menjadi peluang untuk tantangan dan pertumbuhan, serta mempertahankan ketahanan dalam menghadapi tantangan di masa depan (Carver & Scheier, 2014). Optimisme berperan dalam mengurangi intensitas stres akademik yang dialami dan mengubah pandangan negatif menjadi perspektif positif (Gustama, 2024). Individu dengan orientasi optimis memandang hidup dari sudut positif, mempertahankan harapan mereka, dan menafsirkan tekanan sebagai

kesempatan untuk kemajuan, berdasarkan keyakinan bahwa tujuan yang ditetapkan akan tercapai dan aspirasi masa depan dapat direalisasikan (Takril & Herdi, 2022).

20
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara regulasi emosi dan optimisme terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Kajian ini diharapkan mampu berkontribusi terhadap kemajuan bidang Psikologi Pendidikan dengan memperkaya pemahaman konseptual mengenai hubungan antara regulasi emosi, optimisme, dan stres akademik di kalangan mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Bagi mahasiswa program pendidikan psikologi profesional, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis terkait pentingnya kompetensi regulasi emosi dan optimisme dalam mengelola tingkat stres akademik. Sementara itu, bagi Universitas, penelitian ini dapat menjadi landasan dalam merancang program pelatihan yang menekankan pengembangan regulasi emosi dan sikap optimis sebagai komponen strategis dalam upaya mengurangi stres akademik.

Metode

Kajian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penetapan besaran 9 sampel mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan (1970) berdasarkan jumlah populasi sebanyak 523 mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur dan didapatkan sampel sebanyak 217 mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling*, yaitu responden pertama 19 diminta untuk menyarankan orang lain yang sesuai dengan kriteria (Sugiyono, 2019). Variabel yang diteliti pada penelitian meliputi Stres Akademik (Y) sebagai variabel dependen, dan Regulasi Emosi (X1) serta Optimisme (X2) sebagai variabel independen. Instrumen untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan 12 skala Likert yang menyediakan lima pilihan jawaban : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Skala stres akademik pada penelitian ini merupakan tekanan yang timbul akibat tuntutan dan harapan akademik yang tidak sesuai dengan kapasitas individu. Skala ini disusun menggunakan aspek Badewy & Gabriel (2015) dan terdiri dari 48 aitem dengan lima alternatif jawaban. Skala regulasi emosi pada penelitian ini yaitu kemampuan untuk mengontrol, mengatur, mengevaluasi, dan mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi yang tepat secara sadar maupun tidak sadar. Skala ini disusun menggunakan aspek Gross & John (2003) dan terdiri dari 36 aitem dengan lima alternatif jawaban. Skala optimisme pada penelitian ini yaitu cara individu berpikir positif dalam merespon kejadian yang sudah

dialami maupun kejadian yang belum dialami di masa depan. Skala ini disusun menggunakan aspek Seligman (1993) dan terdiri dari 40 aitem dengan lima alternatif jawaban.

Data yang dikumpulkan akan dievaluasi melalui uji validitas dan reliabilitas, kemudian item yang valid akan diuji terhadap asumsi klasik yang mencakup empat uji meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 25 for Windows.

Hasil

Uji Deskriptif

Uji deskriptif bertujuan untuk menyajikan gambaran secara umum terkait tingkat regulasi emosi, optimisme, dan stres akademik responden melalui perbandingan antara mean hipotetik (MH) dan mean empiris (ME).

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mean empirik stres akademik (86,36) lebih rendah dibandingkan mean hipotetik (87), sehingga stres akademik responden berada pada kategori rendah. Sementara itu, mean empirik regulasi emosi (56,56) dan optimisme (59,60) lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik (54), yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan optimisme berada pada kategori tinggi. Secara umum, temuan ini konsisten dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan hubungan negatif antara regulasi emosi dan optimisme dengan stres akademik.

Tabel 1

Uji Deskriptif Stres Akademik

Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empirik	Kategori
Stres Akademik	87	86,36	Rendah
Regulasi Emosi	54	56,56	Tinggi
Optimisme	54	59,60	Tinggi

Uji Asumsi Klasik

Sebelum dilakukan uji analisis regresi berganda, data penelitian terlebih dahulu diuji untuk memastikan data memenuhi uji asumsi klasik. Pengujian normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov memperoleh hasil statistik sebesar 0,058 dengan $p = 0,069$ ($p > 0,05$), dapat diasumsikan bahwa data regulasi emosi (X1), optimisme (X2), dan stres akademik (Y) berdistribusi normal. Pengujian selanjutnya dilakukan untuk melihat linieritas hubungan antar variabel. Uji linieritas antara regulasi emosi dengan stres akademik memperoleh nilai probabilitas sebesar 0,100 ($> 0,05$) sementara hubungan antara Optimisme dengan Stres Akademik menghasilkan nilai probabilitas sebesar 0,561 ($> 0,05$), yang mengindikasikan

bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel Regulasi Emosi dengan Stres Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik.

Pengujian selanjutnya untuk mengidentifikasi apakah terjadi multikolinieritas antar variabel bebas dengan menganalisis nilai ¹⁸tolerance sebesar 0,300 ($>0,10$) dan nilai $VIF = 3,336$ ($<10,00$). Kombinasi kedua variabel ini menunjukkan ²⁷bahwa tidak terjadi korelasi antara variabel regulasi emosi dan optimisme. Pengujian terakhir yaitu uji heteroskedastisitas, variabel regulasi Emosi memperoleh signifikansi 0,357 ($>0,05$) sedangkan variabel Optimisme memperoleh signifikansi 0,202 ($>0,05$) artinya tidak terjadi Heteroskedastisitas atau ketidaksamaan variasi model.

Berikut hasil uji asumsi klasik :

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas

Statistic Kolmogrov-smironov	p	Keterangan
0,058	0,069	$p > 0,05$; Terdistribusi ¹⁰ Normal

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Tabel 3

Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Deviation From Linerity	p	Keterangan
Regulasi Emosi – Stres Akademik	1,311	0,100	Linier ($p > 0,05$)
Optimisme – Stres Akademik	0,960	0,561	Linier ($p > 0,05$)

²²
Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Tabel 4

Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Regulasi Emosi – Optimisme	0,300	3,336	¹⁷ Tidak Terjadi Multikolinieritas

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Tabel 5

Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Heteroskedastisitas		
	Rho	p	Keterangan
Regulasi Emosi	0,063	0,357	Tidak terjadi
Optimisme	0,087	0,202	heteroskedastisitas

Sumber: Output Statistic SPSS 25.0 For Windows

Uji Hipotesis

Hasil dari uji regresi simultan, didapatkan nilai koefisien $F = 176,816$ pada $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hasil tersebut mengindikasikan bahwa variabel Regulasi Emosi dan Optimisme memberikan kontribusi simultan terhadap Stres Akademik, maka hipotesis pertama pada penelitian ini diterima. Pengujian regresi parsial pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik ($t = -5,532$; $p = 0,000$), begitupula dengan hubungan antara optimisme dengan stres akademik yang menunjukkan terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan ($t = -5,211$; $p = 0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan optimisme yang baik dapat menurunkan intensitas stres akademik yang dirasakan mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dan ketiga dinyatakan diterima.

Persamaan regresi yang terbentuk yaitu $Y = 153,023 - 0,589X_1 - 0,559X_2$, persamaan ini menggambarkan bahwa setiap kenaikan satu skor pada regulasi emosi berkontribusi menurunkan skor stres akademik sebesar 0,589, begitu pula dengan kenaikan satu skor optimisme akan menurunkan stres akademik sebesar 0,559.

Koefisien determinasi penelitian ini diperoleh 0,623 yang mengindikasikan bahwa kombinasi antara regulasi emosi dan optimisme memengaruhi stres akademik sebesar 62,3%. Dilihat secara parsial, regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 32,14% terhadap stres akademik, sedangkan optimisme menyumbang sebesar 30,13% terhadap stres akademik. Adapun sebesar 37,73% tidak lepas dari oleh variabel lain seperti kepribadian *hardiness*, *self-efficacy*, dukungan sosial, dan lain sebagainya.

Berikut hasil uji hipotesis :

Tabel 6
Analisis simultan

F	Keterangan
176,816 0,000	Signifikan ($p < 0,05$)

Sumber : Output SPSS Sesi 25 IBM for Windows

Tabel 7

Hasil Analisis Regresi Parsial			
Variabel	t	p	Keterangan
Regulasi Emosi – Stres Akademik	-5,532	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)
Optimisme – Stres Akademik	-5,211	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)

Sumber : Output SPSS Sesi 25 IBM for Windows

Tabel 8

Sumbangan Efektif

Variabel	SE	SE Total (R ²)
Regulasi Emosi – Stres Akademik	32,14%	0,623
Optimisme – Stres Akademik	30,13%	

Sumber : Output SPSS Sesi 25 IBM for Windows

Pembahasan

7 Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Hasil uji hipotesis, menunjukkan hipotesis pertama pada penelitian dinyatakan diterima. Hipotesis pertama menyebutkan 1 bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dan optimisme dengan stres akademik. Regulasi emosi berperan sebagai mekanisme pengendalian respon emosional, sementara optimisme berperan dalam membentuk pemikiran positif terhadap tekanan akademik. Kedua variabel tersebut berperan dalam membantu individu mengorganisir tekanan akademik yang muncul selama menjalani studi. Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog dihadapkan dengan beratnya tuntutan dan tekanan akademik yang dapat memicu terjadinya stres akademik apabila tidak dibarengi dengan regulasi emosi dan sikap optimis. Penelitian yang mengkaji regulasi emosi dan optimisme secara bersamaan dengan stres akademik terutama pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur masih terbatas, sehingga penelitian ini memiliki unsur kebaruan.

Hasil uji hipotesis secara parsial menunjukkan hipotesis kedua diterima. Hipotesis kedua 1 menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Hasil tersebut diperkuat dengan penelitian Putra, dkk., (2024) yang menunjukkan 28 korelasi negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ma'rufa & Nashori (2024) menunjukkan regulasi emosi berhubungan negatif dan berpengaruh terhadap 1 stres akademik, semakin tinggi regulasi emosi maka stres akademik dapat diminimalisir. Mahasiswa yang mampu mengendalikan emosi negatif cenderung lebih adaptif dalam memaknai tuntutan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan profesional, hal ini dikarenakan mahasiswa mampu menata ulang persepsi terhadap stressor dan mampu memaknai tuntutan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran.

Hipotesis ketiga penelitian ini juga dinyatakan diterima, hipotesis ketiga menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara optimisme dengan stres akademik. Orientasi optimis memungkinkan individu mempertahankan harapan positif serta melihat beban akademik

sebagai kondisi yang bersifat sementara dan dapat diselesaikan. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian Kencana & Muzzamil (2022),¹ terdapat pengaruh antara optimisme terhadap stres akademik, yang artinya optimisme berperan¹ untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Guntama (2024) yang menunjukkan bahwa hubungan antara *hardiness* dan optimisme terhadap stres akademik memiliki hubungan yang kuat, semakin tinggi *hardiness* dan optimisme mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Mahasiswa yang memandang masa depan dengan penuh keyakinan dan harapan positif akan memandang kesulitan hanya bersifat sementara. Mahasiswa dengan sikap optimis akan memandang tekanan akademik sebagai hal yang dapat diperbaiki dan sebagai suatu hal untuk mengembangkan kemampuan dirinya.

Ditinjau dari karakteristik responden, mahasiswa usia dewasa awal 22–29 tahun umumnya masih berada pada tahap penyesuaian terhadap tuntutan pendidikan profesi dan dalam proses membangun pola pikir optimis yang stabil, sedangkan mahasiswa usia 30–45 tahun memiliki pengalaman hidup dan akademik yang lebih beragam sehingga cenderung lebih adaptif dalam mengelola tekanan dan memiliki optimisme yang lebih matang. Pengalaman tersebut membantu individu memandang tekanan akademik sebagai bagian dari proses pembelajaran yang dapat dilalui, sehingga stres akademik dapat diminimalisir. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sesuai dengan karakteristik bidang psikologi yang lebih banyak diminati oleh perempuan, namun kondisi tersebut tidak menafsirkan bahwa stres akademik dominan dialami oleh perempuan. Stres akademik disebabkan oleh beban akademik dan tekanan profesional selama pendidikan profesi, baik pada mahasiswa perempuan maupun laki-laki.

Ditinjau dari kontribusi variabel, regulasi emosi dan optimisme memberikan sumbangan yang relatif seimbang terhadap stres akademik. Regulasi emosi menyumbang sebesar 32,14% dan optimisme menyumbang sebesar 30,13% dengan total sumbangan efektif pada penelitian ini sebesar 62,3%. Adapun 37,73% mengindikasikan adanya faktor lain yang turut memengaruhi stres akademik, seperti *hardiness*, efikasi diri, serta dukungan sosial. Faktor-faktor tersebut berperan dalam memperkuat ketahanan individu, meningkatkan keyakinan diri dalam menyelesaikan tuntutan akademik, serta memberikan dukungan emosional yang membantu menekan tingkat stres.

Berdasarkan keseluruhan pembahasan,¹ terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan optimisme dengan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Regulasi emosi membantu individu mengatur respons emosional pada tekanan

akademik, sementara optimisme berperan membentuk cara pandang yang lebih positif terhadap tuntutan akademik. Dengan demikian, regulasi emosi yang baik dan sikap optimis merupakan strategi penting dalam menurunkan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur.

Kesimpulan

Regulasi emosi dan optimisme merupakan faktor psikologis yang berhubungan secara negatif dengan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Kedua variabel tersebut berkontribusi dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara adaptif, baik melalui pengendalian respons emosional maupun melalui pembentukan orientasi kognitif yang positif. Dengan demikian, regulasi emosi dan optimisme dapat dipandang sebagai faktor psikologis yang memiliki ¹¹peran penting dalam menurunkan kecenderungan stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur.

Berdasarkan hasil penelitian, Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog diharapkan dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi sebagai upaya mengelola tekanan akademik yang dihadapi selama proses pendidikan profesi melalui pengelolaan emosi yang adaptif serta dapat menumbuhkan sikap optimis dalam menjalani proses Pendidikan Profesi agar dapat menghadapi tekanan akademik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas kajian mengenai stres akademik dengan mengeksplorasi berbagai variabel tambahan yang belum sempat dibahas pada penelitian ini, agar faktor yang memengaruhi stres akademik dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh. Tidak hanya itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengkaji stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog dengan cakupan wilayah yang lebih luas, sehingga hasil penelitian dapat memberikan deskripsi yang lebih komprehensif mengenai kondisi mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog.

Referensi

- Adiela Christy, L. E., & Soetjiningsih, C. H. (2024). *Academic self-efficacy dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir*. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129–135. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Akademik, S., Didik, P., Pertama, T., & Berasrama, S. (2022). *DI BOARDING SCHOOL Abstrak Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling 11 (2) Desember 2022 163 Hubungan Resiliensi Akademik dan Optimisme dengan Stres Akademik Peserta Didik Sekolah Menengah Atas Tahun Pertama di Boarding School Insight : Jurnal Bimbingan dan*

- Konseling 11 (2) Desember 2022. 11(2).*
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. 2(1), 19–30.*
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). *Stres akademik mahasiswa kesehatan terhadap perubahan psikologis, fisiologis, perubahan motivasi dan kualitas belajar mahasiswa. JITK Bhamada, 14(2), 11–20.* <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/jik>
- Baiju, M., & Rajan, D. (2021). *Stres akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Jurnal Internasional Psikologi India, 195–202.*
- Barus, D. A. B., Rai Sia, R. L., Gaib, Y. K., Runon, M. B., Vransiska, J. R., & Febrina, Y. C. (2024). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Nusa Nipa. JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial, 3(1), 55–59.* <https://jurnal.jomparmd.com/index.php/jp>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. Health*
- Benítez-agudelo, J. C., Restrepo, D., & Navarro-jimenez, E. (2025). *Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being , physiological markers , health behaviors , and academic performance in university students.*
- Busari, A. O. (2014). *Academic stress among undergraduate students: Measuring the effects of stress inoculation techniques. Mediterranean Journal of Social Sciences, 5(27), 599–607.* <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Carver, C., & Scheier, M. F. (2014). *20,200. January 2009.*
- Corno, L., & Anderman, E. M. (2015). *Handbook of Educational Psychology.* Taylor & Francis. <https://books.google.co.id/books?id=cvAsCgAAQBAJ>
- Fouad, N. A., Grus, C. L., Hatcher, R. L., Kaslow, N. J., Hutchings, P. S., Madson, M. B., Collins, F. L., & Crossman, R. E. (2009). *Competency Benchmarks : A Model for Understanding and Measuring Competence in Professional Psychology Across Training Levels. 3(4), 5–26.* <https://doi.org/10.1037/a0015832>
- Gross, J. J. (2008). *Emotion Regulation. Handbook of Emotions, 497–512.*
- Gustama, D. (2024). *Hubungan Hardiness dan Optimisme Dengan Stress Akademik Mahasiswa UIN Sumatera Utara Medan. 2(1).*
- Hatifah, S., & Nirwana, D. (2014). *Pemahaman Hadis tentang optimisme. Studia Insania, 2(2), 115–130.* <https://doi.org/10.18592/jsi.v2i2.1096>
- Hidayatul Ma'rufa, N., & Fitria, N. (2024). *Peran regulasi emosi terhadap stres akademik*

- pada mahasiswa pemegang beasiswa. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 201–214.
- Karlina, A. (2016). Hubungan antara optimisme dan self-efficacy dengan flow akademik siswa SMA. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 5(1).
- Kencana, S. C., & Mulyani, F. (2022). Pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 353–361.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Maulana, R. D., & Arifin, R. (2024). Hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1414–1427.
- McGinnis, A. (1995). *The power of optimism: How to look at the bright side in every situation*. Augsburg Fortress.
- Michael, F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *American Psychological Society*, 2(1), 26–30.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Mohamed, M. G., Al-Yafeai, T. M., Adam, S., Hossain, M. M., Ravi, R. K., Jalo, F. M., & Osman, A. E. (2025). The significance of emotional intelligence in academic stress, resilience, and safe transition from high school to university: An SEM analysis among Northern Emirati university students. *Global Transitions*, 7, 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.glt.2025.02.003>
- Ningsing, W., Halawa, H., & Akbar, R. F. (2025). Pengaruh Self Disclosure dan Dukungan Emosional Dari Dosen Pembimbing Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Psikologi Universitas Indonesia Membangun Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir. 7(3), 1522–1534.
- Novitasari, N. E., & Lestari, N. (2025). Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 141–155.
- Oktawiranto, R. (2020). ARE YOU STRESS ON ACADEMIC? STUDY OF ACADEMIC WORKLOAD FOR. 1076(1), 1–7.

- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., Parker, A. G., Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., The, A. G. P., & Pascoe, M. C. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Psikologi, F., & Kristen, U. (2022). *PERSONALITY TRAITS DAN ACADEMIC BURNOUT PADA*. 15(2), 300–309.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). No TitleAcademic stress and its sources among university students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Tujuan, A., Sidoarjo, U. M., & Sidoarjo, U. M. (2024). *Correspondent Author*: 8(3), 1413–1427.
- Veena, N., & Shastri, S. (2016). Stress and Academic Performance. *International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 74–82. <https://doi.org/10.25215/0303.068>
- Ying, J., Anda, J., & Guo, J. (2020). *Tinjauan Layanan Anak dan Remaja efikasi diri emosional regulasi , dan risiko bunuh diri : Model mediasi yang dimoderasi*. 119(November), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105660>
- Zahara, Mutia; Martina; Martina; Alfiandi, R. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Syiah KualaTitle. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FKep*, 6(1), 1–10.

Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog : Bagaimana Peran Regulasi Emosi dan Optimisme?

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

3%

2

Nazula Hidayatul Ma'rufa, Fuad Nashori.
"Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres
Akademik Pada Mahasiswa Pemegang
Beasiswa", MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI, 2024

Publication

1%

3

repository.mercubuana.ac.id

Internet Source

1%

4

jurnal.unissula.ac.id

Internet Source

1%

5

123dok.com

Internet Source

1%

6

repository.untag-sby.ac.id

Internet Source

1%

7

jurnal.pabki.org

Internet Source

1%

8

ejournal.edutechjaya.com

Internet Source

1%

9

eprints.uny.ac.id

Internet Source

1%

10

jurnal.untag-sby.ac.id

Internet Source

1%

11

ejournal3.undip.ac.id

Internet Source

1%

12	indojournal.com Internet Source	1 %
13	Submitted to University of Keele Student Paper	<1 %
14	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1 %
15	jsret.knpub.com Internet Source	<1 %
16	jurnalp4i.com Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
18	Submitted to Universitas Negeri Surabaya Student Paper	<1 %
19	etd.iain-padangsidimpuan.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
21	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
22	journals.usm.ac.id Internet Source	<1 %
23	pt.scribd.com Internet Source	<1 %
24	auditfinanciar.cafr.ro Internet Source	<1 %
25	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
26	www.store.petersprague.com Internet Source	<1 %

27 Syafira Triesna Adinda, Endang Prastuti. "Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa", Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2021
Publication

<1 %

28 ejournal.unesa.ac.id
Internet Source

<1 %

29 journal.unj.ac.id
Internet Source

<1 %

30 jurnal.peneliti.net
Internet Source

<1 %

31 prin.or.id
Internet Source

<1 %

32 repository.unissula.ac.id
Internet Source

<1 %

33 Moh. Vickri Dwi Saputra, Ghozali Rusyid Affandi. "Efikasi Diri Lebih Efektif Mengurangi Stres Akademik Dibandingkan Dukungan Sosial", Journal of Islamic Psychology, 2024
Publication

<1 %

34 ejournal.pelitaindonesia.ac.id
Internet Source

<1 %

35 Ida Bagus Gde Agung Yoga Pramana, Putu Riana Artyanti Putri, Ratna Devy Winayanti, Ni Wayan Yuli Anggreni et al. "Peran Regulasi Emosi sebagai Moderator dalam Hubungan antara Stres Akademik dan Cyberslacking: Tantangan Sosial di Era Digital", Jurnal Humanitas: Katalisator Perubahan dan Inovator Pendidikan, 2025
Publication

<1 %

36 Tasya Kamila, Ayunda Ramadhani. "Social Support Management and Academic Stress:

<1 %

37

Yunita Dwi Rahmawati, Narastri Insan Utami. "OPTIMISME DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PESERTA MERDEKA BELAJAR-KAMPUS MERDEKA (MBKM)", Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis, 2024

Publication

<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1 words