

Ketika Sempurna Menjadi Beban Mahasiswa Akhir: Peran Perfeksionisme dan Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik di Universitas Buana Perjuangan Karawang

Hani Hanifah¹, Nur Ainy Sadijah², Haryanti Mustika³

¹⁻³Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia.

Article Info

Article history:

Received Agustus, 2025

Revised September, 2025

Accepted September, 2025

Kata Kunci:

Stres Akademik, Regulasi Emosi, Perfeksionisme, Mahasiswa Tingkat Akhir

Keywords:

Academic Stress, Emotion Regulation, Perfectionism, Final Year Students

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka stres akademik pada mahasiswa, terutama di tingkat akhir, yang berdampak pada kesehatan mental dan prestasi akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan, Karawang. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain kausal dengan populasi 1,538 mahasiswa dan sampel berjumlah 283 mahasiswa yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Stres akademik diukur menggunakan *Perception Academic Stress Scale* (PASS), perfeksionisme dengan *College Academic Perfectionism Scale* (CAPS), dan regulasi emosi dengan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ). Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda melalui SPSS versi 26.0. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh signifikan 0,000 perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik, baik secara parsial maupun simultan, dengan kontribusi sebesar 33,0%. Keunikan penelitian ini terletak pada analisis simultan pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, yang relatif masih jarang diteliti. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang mendukung manajemen stres dan regulasi emosi pada mahasiswa.

ABSTRACT

This study was motivated by the high levels of academic stress among students, especially those in their final year, which has an impact on mental health and academic achievement. Therefore, this study aims to examine the influence of perfectionism and emotional regulation on academic stress among final-year students at Buana Perjuangan University, Karawang. This quantitative study employs a causal design with a population of 1,538 students and a sample of 283 students selected using purposive sampling. Academic stress is measured using the Perception of Academic Stress Scale (PASS), perfectionism using the College Academic Perfectionism Scale (CAPS), and emotional regulation using the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ). Data were analyzed using multiple linear regression via SPSS version 26.0. The results showed a significant influence of perfectionism and emotional regulation on academic stress, both partially and simultaneously, with a contribution of 33.0%. The uniqueness of this study lies in the simultaneous analysis of the influence of perfectionism

and emotional regulation on academic stress among final-year students, which has been relatively under-researched. These findings emphasize the importance of interventions that support stress management and emotional regulation among students.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nur Ainy Sadijah, S.Psi., M.Si

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa di awal semester membuat setiap individu merasa optimis dan antusias. Namun, kondisi ini sering berubah ketika mahasiswa memasuki semester akhir, di mana tantangan akademik menjadi lebih berat. Meningkatnya beban mahasiswa di semester akhir yaitu menyelesaikan berbagai tugas akademik, termasuk tugas akhir dan laporan laboratorium dengan tenggat waktu yang terbatas dan menyebabkan peningkatan stres akademik pada mahasiswa (Tanjung et al., 2018; Fiqih & Ratnawati, 2023).

Prevalensi stres di Indonesia meningkat, dengan 36,7-71,6% mahasiswa yang mengalaminya. Data dari Jawa Tengah menurut WHO, sekitar 32 juta penduduk, 3 per miliar menderita penyakit jiwa dan 19 per miliar mengalami stres. Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah juga melaporkan 608.000 kasus stres, dengan kelompok dewasa muda yang sedang menjalani perkuliahan (Putra et al., 2017). Stres akademik dapat muncul akibat ekspektasi yang berlebihan, stres akademik, ambisi yang tidak masuk akal, sedikit peluang, dan informasi yang berlebihan (Oktavia et al., 2019). Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanda-tanda awal stres akademik ditunjukkan dengan menurunnya semangat dan munculnya rasa jenuh saat bangun pagi, disertai kelelahan yang berlangsung hingga siang dan sore hari, serta kesulitan untuk merasa rileks di malam hari. (A.S et al., 2020).

Studi yang dilakukan di Malaysia Elias et al., (2011) menemukan bahwa mahasiswa di tahun terakhir studi mengalami stres akademik sedang atau berat, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan beban akademik. Menurut studi yang dilakukan oleh Danu et al., (2024) sebagian besar responden, mengalami stres akademik yang tinggi, seperti tekanan dari orang tua, kesulitan menentukan tema penelitian, dan kebingungan untuk memilih bertemu dengan dosen pembimbing. Selain itu sebagian besar mahasiswa memiliki alasan lain di antaranya ketidakmampuan untuk mengatur waktu, dan kekhawatiran tentang masa depan karir setelah lulus (Rahmawati et al., 2021; Gisela et al., 2025).

Fenomena yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa juga ditemui di Universitas Buana Perjuangan Karawang, hal ini berdasarkan hasil dari data kuesioner pra-penelitian yang telah peneliti sebar pada tanggal 15 Januari 2025, di Universitas Buana Perjuangan Karawang mendapatkan total 38 responden mahasiswa aktif yang menerangkan bahwa terdapat 23,7% responden mengalami stres akibat ekspektasi akademik, yang mencakup tekanan dari harapan diri sendiri dan harapan orang lain. Selain itu, 30,7% responden merasa tertekan oleh tuntutan tugas kuliah dan ujian yang mencakup perasaan kewalahan dengan jumlah tugas dan beban persiapan ujian. Dan yang terakhir 28,6% responden mengalami stres terkait persepsi diri

akademik, yang mencakup kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, perasaan kesal terhadap hasil akademik, dan pentingnya menetapkan standar tinggi.

Menurut Bedewy & Gabriel (2015), stres akademik timbul dari persepsi seseorang terhadap tuntutan dan tekanan pendidikan, seperti kurangnya waktu, beban kerja yang berat, kecemasan akan kegagalan, dan ketidakpastian masa depan. Ada tiga aspek yang dapat menyebabkan stres akademik: Mahasiswa menuntut diri sendiri dan orang lain untuk memenuhi standar yang tinggi untuk berhasil secara akademik ekspektasi akademik, tuntutan tugas kuliah dan ujian dan persepsi diri akademik. Faktor penyebab stres akademik menjadi dua: internal, seperti kepribadian dan pola pikir; serta eksternal, seperti tuntutan sosial dan tekanan untuk berprestasi. Kepribadian berkaitan dengan perfeksionisme, sementara pola pikir mempengaruhi regulasi emosi Menurut Puspitasari (Barseli et al., 2017).

Perfeksionisme, yang merupakan keinginan tinggi seseorang untuk menjadi individu yang sempurna di setiap aspek kehidupannya, termasuk di bidang akademik, memegang peran penting sebagai salah satu Faktor internal yang mungkin berdampak pada tingkat stres akademik mahasiswa. Perfeksionisme, menurut Liu & Berzenski (2022), mengungkapkan empat dimensi dalam perfeksionisme, yaitu *Academic self-criticism* (kritik diri secara akademik), *Self-oriented academic perfectionism* (perfeksionisme akademik yang berorientasi pada diri sendiri), *Doubt about action* (keraguan tentang tindakan), dan *Socially prescribed academic perfectionism* (perfeksionisme akademik yang ditentukan secara sosial).

Menurut penelitian sebelumnya, perfeksionisme berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa di Kota Malang Panglipuringtyas & Sera (2024), stres akademik dipengaruhi secara positif oleh perfeksionisme. Hal ini mengimplikasikan karena mahasiswa yang lebih stres secara akademis lebih perfeksionisme dan lebih rendah pada mahasiswa yang kurang perfeksionisme. Menurut penelitian Cahyadi et al., (2023) hasil analisis pengolahan data menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki dampak positif yang cukup besar terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir di Kota Makassar. Mahasiswa semester akhir mengalami stres akademik yang lebih tinggi jika semakin tinggi perfeksionisme yang mereka tunjukkan.

Menurut sebuah studi Kadi et al., (2020) stres akademik dan regulasi emosi memiliki korelasi yang signifikan di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Halu Oleo. Selanjutnya, Temuan penelitian menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang, semakin rendah tingkat stres akademiknya, sedangkan mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih tinggi cenderung kurang mampu mengendalikan emosi mereka. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahara & Alfiandi, (2022) yang menemukan korelasi yang menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan kemampuan regulasi emosi mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Studi lain Pratama (2022), stres akademik berkurang ketika regulasi emosi meningkat dan meningkat ketika regulasi emosi berkurang. Ini mengindikasikan bahwa orang yang memiliki keterampilan regulasi emosi mereka mampu mengatur dan menyeimbangkan perasaannya saat menghadapi berbagai masalah. Selain itu, saat memikirkan masalah yang berkaitan dengan stres akademik mereka, mahasiswa cenderung lebih praktis dan objektif.

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan hubungan antara perfeksionisme, regulasi emosi dan stres akademik, masih sedikit studi yang mengkaji bagaimana kedua faktor ini secara bersamaan mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik secara simultan dalam konteks tersebut. Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut. (1) terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap stres akademik, (2) terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik, dan (3) terdapat pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

Stres akademik adalah persepsi mahasiswa ketika mereka merasakan tekanan dan tuntutan yang berlebihan, meliputi tenggat waktu yang ketat, beban tugas yang berat, kesulitan akademik yang melampaui kemampuan, rasa takut gagal, ketidakpastian masa depan, dan penurunan prestasi. Stres akademik ini terdiri dari tiga aspek: ekspektasi akademik, tuntutan tugas kuliah dan ujian, serta persepsi diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya menurut Bedewy & Gabriel (2015).

2.2 Perfeksionisme

Perfeksionisme didefinisikan sebagai keinginan kuat seseorang untuk menjadi individu yang sempurna di setiap aspek kehidupannya, khususnya di bidang akademik. Terdapat empat dimensi dalam perfeksionisme, yaitu *Academic self-criticism* (kritik diri secara akademik), *Self-oriented academic perfectionism* (perfeksionisme akademik yang berorientasi pada diri sendiri), *Doubt about action* (keraguan tentang tindakan), dan *Socially prescribed academic perfectionism* (perfeksionisme akademik yang ditentukan secara sosial) menurut Liu & Berzenski (2022).

2.3 Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah proses yang melibatkan pengelolaan emosi untuk mencapai respons emosional yang diinginkan, aspek regulasi emosi ialah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan proses pertimbangan ulang melalui proses berpikir untuk mengubah cara pandang terhadap situasi pemicu emosi, sehingga respons emosional yang muncul dapat dikendalikan. Sementara itu, *expressive suppression* adalah penekanan ekspresi emosi secara sadar, yang bertujuan untuk mengendalikan emosi agar tidak terlihat secara eksternal, meskipun tetap dirasakan secara internal menurut Gross & John (2003).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Stres akademik merupakan variabel dependen dalam penelitian ini, sedangkan perfeksionisme dan regulasi emosi merupakan variabel independent. 1.538 mahasiswa tingkat akhir Universitas Buana Perjuangan Karawang menjadi populasi studi ini. Studi ini menggunakan *non-probability* menggunakan metode *purposive sampling*. Peneliti menggunakan rumus Isaac dan Michael digunakan untuk menghitung ukuran sampel, yang hasilnya adalah 283 mahasiswa.

Dalam penelitian ini tiga skala psikologis yang digunakan dalam pengumpulan data, yaitu pertama variabel stres akademik menggunakan *Perception Academic Stress Scale* (PASS). Terdiri 18 aitem yang diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia berdasarkan teori Bedewy & Gabriel (2015), skala likert pada *Perception Academic Stress Scale* (PASS). Menggunakan alternatif lima jawaban skala likert. Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur stres akademik yakni "Saya merasa jumlah tugas yang harus diselesaikan terlalu banyak", dan "Saya merasa takut akan gagal di perkuliahan tahun ini". Berdasarkan hasil uji validitas aitem skala ini terdiri dari 18 aitem menunjukkan *nilai corrected item total correction* yang bergerak dari korelasi 0,324 s/d 0,519. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,793.

Variable perfeksionisme diukur menggunakan *College Academic Perfectionism Scale* (CAPS). Menurut teori Liu & Berzenski (2022), skala CAPS ini berjumlah 27 item yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan dimodifikasi dengan menambahkan dua item pada dimensi *doubt about actions* dan dua item pada dimensi *socially prescribed academic perfectionism* yang pada akhirnya menjadikan total item dari instrumen CAPS yaitu 32 item. Dengan enam alternatif jawaban skala likert. Contoh aitem yang digunakan untuk mengukur perfeksionisme yakni "Nilai ujian yang tidak sempurna membuat saya merasa kurang berharga", dan "Saya memiliki kebutuhan yang kuat untuk mendapatkan nilai A di kampus". Berdasarkan hasil uji validitas aitem skala ini terdiri dari 32 aitem

menunjukkan *nilai corrected item total correction* yang bergerak dari korelasi koefisien 0,300 s/d 0,712. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,919.

Variable regulasi emosi diukur menggunakan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ). Terdiri 10 aitem yang diadopsi Radde & Saudi (2021), berdasarkan teori Gross & John (2003), skala liker pada *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) menggunakan alternatif tujuh pilihan jawaban skala. Contoh aitem yang digunakan pada skala regulasi emosi yakni “Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar”, dan “Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya”. Berdasarkan hasil uji validitas aitem Skala ini terdiri dari 10 aitem menunjukkan *nilai corrected item total correction* yang bergerak dari korelasi koefisien 0,316 s/d 0,457. Adapun hasil uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,734.

Sebelum skala digunakan, peneliti melakukan uji keterbacaan yang ditujukan kepada 10 responden dan dilakukan uji validitas serta uji reliabilitas. Uji analisis aitem menggunakan data diskriminasi dengan metode *Corrected Item-Total Correlation*. Apabila semua aitem mencapai nilai koefisien korelasi $> 0,30$ maka aitem dinyatakan valid menurut Azwar (2019). Selanjutnya, menganalisis data mengacu pada teori menurut Sugiyono (2021), langkah pertama yang dilakukan yakni uji normalitas, jika nilai signifikansi 0,05, artinya data berdistribusi normal dan linearitas, jika nilai signifikan *Linearity* $> 0,05$, artinya data tergolong linear, lalu untuk menguji hipotesis menggunakan uji regresi berganda yakni uji parsial (T) dan simultan (F), masing-masing dengan nilai signifikansi 0,05. Tambahan pula, penelitian ini menggunakan analisis data tambahan yakni uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi dari masing-masing variabel. Untuk menganalisis data menggunakan *software SPSS versi 26.0 for windows*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini dilakukan untuk menguji pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang dengan jumlah responden 283 rentang usia 18 – 40 tahun.

Tabel 1. Data Demografi

No	Demografi		Frekuensi	Persentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	105	37,1%
		Perempuan	178	62,9%
	Total		283	100%
2.	Usia	18-22	205	72,4%
		23-27	75	26,2%
		33-40	3	1,1%
	Total		283	100%
3.	Fakultas	FEB	62	21,9%
		FIK	33	11,7%
		FT	27	9,5%
		FH	28	9,9%
		FKIP	21	7,4%
		FPsi	87	30,7%
		FF	25	8,8%
	Total		283	100%
4.	Tahun Angkatan	2021	248	87,6%
		< 2021	34	12,0%
	Total		283	100%

Sumber Data: Hasil olah data, 2025

Penelitian ini melibatkan 283 mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang, terdiri dari 105 laki-laki dan 178 perempuan, dengan rentang usia 18 hingga 40 tahun. Responden berasal dari 7 fakultas, yaitu FEB (62 mahasiswa), FIK (33), FT (27), FH (28), FKIP (21), Psikologi (87), dan FF (25). Sebanyak 248 mahasiswa berasal dari angkatan 2021, dan 34 mahasiswa dari angkatan sebelum 2021.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

<i>N</i>	283
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.200 ^{c,d}

Sumber Data: Hasil olah data, 2025

Berdasarkan tabel 2 diatas, nilai signifikansi sebanyak 0,200 artinya ketiga data berdistribusi normal, yang berarti data pada penelitian ini menggunakan *statistic* parametrik. Hasil uji linearitas pada variabel perfeksionisme, regulasi emosi terhadap stres akademik, diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas X1, X2 dengan Y

		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Perfeksionisme	<i>Deviation from Linearity</i>	45	.876	.696
Regulasi Emosi	<i>Deviation from Linearity</i>	32	1.211	.210

Sumber Data: Hasil olah data, 2025

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa variabel perfeksionisme dan stres akademik memiliki nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar $0,621 < 0,05$, maka disimpulkan bahwa adanya hubungan secara linear antara stres akademik (Y) dan perfeksionisme (X1). Sedangkan variabel regulasi emosi juga memiliki nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar $0,322 < 0,05$, maka disimpulkan adanya hubungan secara linear antara stres akademik (Y) dan regulasi emosi (X2).

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Berganda (Uji Parsial)

<i>Model</i>		<i>B</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>(Constant)</i>	26.803	.000
	PERFEKSIONISME	.331	.000
	REGULASI EMOSI	-.144	.000

Sumber Data: Hasil olah data, 2025

Pada tabel 4 di atas, perfeksionisme memiliki skor beta (β) 0.331 artinya koefisien regresi bernilai positif nilai signifikan sebesar 0,000. Dengan demikian ada pengaruh positif perfeksionisme terhadap stres akademik (Ha1 diterima dan H01 ditolak). Lalu regulasi emosi memiliki skor beta (β) -0.144 artinya koefisien regresi bernilai negatif dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik (Ha2 diterima dan H02 ditolak).

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Berganda (uji Simultan)

<i>Model</i>		<i>df</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	<i>Regression</i>	2	69.085	.000 ^b

Sumber Data: Hasil olah data, 2025

Berdasarkan tabel 5 diatas, nilai signifikansi sebesar 0,000 artinya disimpulkan ada pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang (Ha3 diterima dan H03 ditolak). Hasil uji koefisien determinasi perfeksionisme, regulasi emosi terhadap stres akademik, diperoleh sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Koefisien Determinasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>
1	.575 ^a	.330

Sumber Data: Hasil olah data, 2025

Pada table 6 diatas, nilai *R Square* sebesar 0.330, artinya pengaruh perfeksionisme dan regulasi emosi secara bersamaan sebesar 33,0% terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Tabel 7. Hasil Uji Kategorisasi X1, X2 dan Y

Variabel	Kategorisasi		Total
	Rendah (%)	Tinggi (%)	
Perfeksionisme	143 (50,5%)	140 (49,5%)	283
Regulasi Emosi	118 (41,7%)	165 (58,3%)	283
Stres Akademik	136 (48,1%)	147 (51,9%)	283

Sumber Data : Hasil olah data, 2025

Berdasarkan tabel 7, 143 mahasiswa (50,5%) menunjukkan tingkat perfeksionisme yang rendah, sedangkan 140 mahasiswa (49,5%) menunjukkan tingkat perfeksionisme yang tinggi. Selain itu, 118 mahasiswa (41,7%) menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah, sedangkan 165 mahasiswa (58,3%) menunjukkan tingkat regulasi emosi yang tinggi. Dan 136 mahasiswa (48,1%) menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah, sedangkan 147 mahasiswa (51,9%) menunjukkan tingkat stres akademik yang tinggi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perfeksionisme berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Buana Perjuangan Karawang. Temuan ini mendukung hipotesis alternatif (Ha1) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti hipotesis nol (H01) ditolak. Hasil ini memperkuat pernyataan Felt (Cahyadi et al., 2023) bahwa perfeksionisme dapat menimbulkan stres akademik akibat kecenderungan individu menilai diri secara keras dan terlalu fokus pada kekurangan dalam pencapaian akademiknya. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Pangalipuringtyas & Sera (2024), yang menemukan adanya hubungan positif antara perfeksionisme dan stres akademik di kalangan mahasiswa di Kota Malang. Selain itu, Handayani et al., (2023) menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme, semakin besar pula tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

Selain perfeksionisme, hasil uji parsial juga menemukan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap stres akademik (Ha2 diterima, nilai sig. = 0,000 $< 0,05$). Artinya, kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya sangat menentukan tingkat stres akademik yang mereka alami. Temuan ini konsisten dengan pendapat Wang dan Saudino (Mardhiyah & Falah, 2024) yang menyatakan bahwa regulasi emosi yang efektif dapat membantu individu merespons tekanan akademik secara adaptif. Penelitian Handayani et al., (2023) juga menunjukkan bahwa keterampilan mengatur emosi berperan penting dalam meredam stres, baik melalui perilaku maupun interaksi dengan lingkungan sekitar.

Lebih lanjut, uji regresi simultan menunjukkan bahwa perfeksionisme dan regulasi emosi secara bersama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik (Ha3 diterima, sig. = 0,000 $< 0,05$). Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut menjelaskan 33,0% variasi stres akademik, sedangkan 67,0% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu faktor eksternal seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari dosen atau pengajar, lingkungan belajar yang kurang kondusif, dukungan sosial menurut Barseli et al., (2017). Hal ini menegaskan bahwa stres akademik bersifat multidimensional dan memerlukan pendekatan intervensi yang holistik.

Namun demikian, hasil kategorisasi menunjukkan dinamika yang menarik. Dari 283 mahasiswa, 50,5% memiliki perfeksionisme rendah, sedangkan 49,5% memiliki perfeksionisme tinggi. Sementara itu, 58,3% mahasiswa memiliki regulasi emosi tinggi, dan 41,7% tergolong rendah. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dan perfeksionisme yang tergolong rendah, sebanyak 51,9% mahasiswa tetap mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti perfeksionisme dan regulasi emosi, namun juga oleh tekanan akademik eksternal yang meningkat menjelang akhir masa studi.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program psikologis di lingkungan kampus, khususnya dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik. Pelatihan regulasi emosi serta intervensi terhadap perfeksionisme maladaptif dapat menjadi strategi preventif dan kuratif yang efektif. Praktisi psikologi dan pihak kampus diharapkan dapat memberikan dukungan yang memadai agar mahasiswa mampu menjalani masa akhir studi dengan lebih adaptif dan sehat secara psikologis.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan pengaruh signifikan 0,000 perfeksionisme dan regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir memberikan kontribusi sebesar 33,0%, dengan perfeksionisme meningkatkan dan regulasi emosi mengurangi stres. Analisis simultan kedua faktor ini merupakan kontribusi penting. Temuan ini mengimplikasikan perlunya intervensi terintegrasi, seperti pelatihan manajemen stres dan peningkatan regulasi emosi. Namun, keterbatasan penelitian meliputi ukuran sampel 283 mahasiswa, pengabaian faktor lain, dan desain kausal yang hanya menunjukkan hubungan, bukan sebab akibat pasti. Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan cakupan sampel dan variabel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- A.S, R. M., Irmayanti, N., & Zuroida, A. (2020). Hubungan antara stres belajar dengan prestasi belajar siswa full day scholl di Sd Al Kautsar Kota Surabaya. *Psikowipa (Psikologi Wijaya Putra)*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i1.5>
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cahyadi, I., Hazairin Zubair, A. G., & Purwasetiawati, T. F. (2023). Pengaruh Academic Perfectionism terhadap Academic Stress pada Mahasiswa Semester Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 650–659.
- Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (n.d.). *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Handayani, R., Taibe, P., & Minarni, M. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 261–266. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122>
- Ilyas, I., Marisa, F., & Purnomo, D. (2018). Implementasi Metode Trend Moment (Peramalan) Mahasiswa Baru Universitas Widyagama Malang. *JOINTECS (Journal of Information Technology and Computer Science)*, 3(2). <https://doi.org/10.31328/jointecs.v3i2.785>
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan anatara regulasi eMusic dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas halu oleo. *Jurnal Sublimapsi*, 1(2). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>

- Liu, C., & Berzenski, S. R. (2022). College Academic Perfectionism Scale: Development and Validation. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 40(4), 465–481. <https://doi.org/10.1177/07342829211069799>
- Mardhiyah, N., & Falah, F. (2024). *Regulasi Emosi dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. 6.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*.
- Pangalipuringtyas, O., & Sera, D. C. (2024). *Perfeksionisme pada Stres Akademik Mahasiswa di Kota Malang*.
- Prastuti, E., & Febrinan, J. (2020). The Role of Emotion Regulation on Job Stress of Elementary School Teachers/ Peran Regulasi Emosi terhadap Stres Kerja Guru Sekolah Dasar. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(2), 86–99. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v17i2.10183>
- Putra, W. Y. D., Hadiati, T., & As, W. S. (2017). *Perbedaan tingkat stres akademik dan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas diponogoro yang berasal dari semarang dan non semarang*. 6(2).
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis.
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi covid-19 di SMK X Kota Bekasi. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), Article 2.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa stkip PGRI Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i2.3937>
- Zahara, M., & Alfiandi, R. (2022). *Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala*. 1.