

## Regulasi Emosi dan Resiliensi: Faktor Kunci dalam Kesuksesan Akademik Mahasiswa Akhir

**Angelica Putricia Axl Rose**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Isrida Yul Arifiana**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Mamang Efendy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [angelicaputricia@gmail.com](mailto:angelicaputricia@gmail.com)

### **Abstract**

*Student performance is influenced by two important components, namely emotion regulation and academic resilience, especially for students who are completing a thesis. The purpose of this study is to investigate the relationship between academic resilience and emotion regulation in final year students in Surabaya. The quantitative design used for this study was correlational. The research subjects consisted of 172 final students from various study programs at Surabayai university. The measuring instruments used were the Emotion Regulation Scale and the Academic Resilience Scale, both of which have been tested for validity and reliability. The data analysis technique used was the spearman rho correlation technique to test the relationship between variables. The results showed a significant positive relationship between emotion regulation and academic resilience ( $p < 0.05$ ). Students who can control their emotions tend to have higher academic resilience. This study found that the ability to control emotions can improve the academic resilience of final year students and help them solve problems.*

**Keywords:** Emotion Regulation; Academic Resilience; Final Year Students; Surabaya; Thesis.

### **Abstrak**

Kinerja mahasiswa dipengaruhi oleh dua komponen penting yaitu regulasi emosi dan resiliensi akademik, terutama bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara resiliensi akademik dan regulasi emosi pada mahasiswa akhir di Surabaya. Desain kuantitatif yang digunakan untuk penelitian ini adalah korelasional. Subjek penelitian terdiri dari 172 mahasiswa akhir dari berbagai program studi di universitas Surabayai. Alat ukur yang digunakan adalah skala Regulasi Emosi dan Skala Resiliensi Akademik, yang keduanya telah diuji untuk validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi spearman rho untuk menguji hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik ( $p < 0,05$ ). Mahasiswa yang dapat mengendalikan emosi mereka cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih tinggi. Penelitian ini menemukan bahwa kemampuan pengendalian emosi dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa akhir dan membantu mereka menyelesaikan masalah.

**Kata kunci:** Mahasiswa Akhir; Regulasi Emosi; Resiliensi Akademik; Skripsi.

## Pendahuluan

Mahasiswa program sarjana pada umumnya memiliki masa studi paling lama 7 tahun akademik atau setara dengan 3,5 tahun dan memiliki beban belajar yang harus dicapai minimal 144 sks. Mahasiswa dapat dinyatakan lulus apabila telah menyelesaikan tugas akhir atau yang sering disebut dengan skripsi. Tidak semua mahasiswa mampu untuk lulus tepat waktu dikarenakan terdapat hambatan dalam pengerjaan skripsi. Wakhyudin dan Putri (2020) menyebutkan bahwa hambatan ini dapat berupa mahasiswa yang tidak dapat fokus dalam menemukan judul penelitiannya, kesulitan untuk menyusun latar belakang penelitian, dan pengetahuan yang rendah akan literasi yang berhubungan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Kemampuan untuk bertahan dalam situasi tekanan tinggi yang dihadapi mahasiswa di universitas disebut resiliensi akademik. Resiliensi akademik mengacu pada kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan keinginan mereka untuk berhasil dan sukses di universitas, meskipun ada faktor risiko yang menempatkan mereka dalam risiko untuk gagal dan keluar dari sistem pendidikan.

Silviana & Ainun (2020) menyatakan bahwa membutuhkan pemahaman dan komunikasi interpersonal yang tepat dalam hubungan serta sikap dosen dengan mahasiswa. Fenomena ini diduga terjadi akibat buruknya komunikasi interpersonal antara dosen dengan mahasiswa, serta kurangnya resiliensi mahasiswa. Rikumahu & Rahayu (2022) menyatakan bahwa keinginan untuk mencapai tujuan memotivasi mahasiswa dalam mencari bantuan dari teman, dosen, atau orang lain yang mampu membantunya dalam menghadapi tantangan. Hal ini sejalan dengan temuan Linggi, dkk (2021) yang mengatakan bahwa individu yang tangguh secara akademis akan memiliki suatu hubungan yang positif dengan keluarga, teman, dan masyarakat.

Kesuksesan akademik mahasiswa akhir sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah kemampuan regulasi emosi. Meskipun banyak penelitian telah mengkaji berbagai aspek yang berkontribusi pada kinerja akademik, terdapat bayangan yang mencolok dalam pemahaman mengenai hubungan spesifik antara regulasi emosi dan ketahanan di kalangan mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Kesenjangan ini lebih menjadi nyata di Surabaya, di mana siswa sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi tanpa dukungan yang mampu untuk mengelola emosi mereka.

Resiliensi akademik rendah dapat mengganggu kesejahteraan akademik dan mental mahasiswa. Seringkali, mereka mengalami penurunan kinerja akademik akibat dari kesulitan menghadapi tantangan dan tekanan yang muncul selama pendidikan, yang dapat mengurangi nilai dan pencapaian. Selain itu, mereka lebih mudah terpengaruh oleh stres dan kecemasan, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta menyebabkan masalah seperti gangguan tidur dan penurunan imunitas. Ketika mereka tidak mampu mengatasi tantangan, mereka mungkin merasa putus asa, yang dapat mengurangi motivasi mereka untuk melanjutkan mengerjakan skripsi. Mahasiswa dengan ketahanan rendah mungkin menghindari interaksi sosial, yang mengurangi dukungan mereka terhadap lingkungan sekitar, yang menyebabkan isolasi sosial juga sering terjadi.

Saat menulis skripsi, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memiliki resiliensi akademik yang tinggi namun juga dapat menyelesaikan masalah serta mengatur diri seperti regulasi emosi yang baik. Diharapkan mahasiswa dapat mengendalikan emosi mereka untuk membantu mereka mengatasi masalah atau hambatan saat mengerjakan skripsi. Menurut Levenson (2007), kemampuan untuk menanggapi stimulus adalah fungsi Utama dari emosi, yang memungkinkan seseorang untuk mengendalikan dan mengontrol emosi mereka. Regulasi emosi sendiri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur tekanan, baik dari diri mereka sendiri maupun dari orang lain, untuk membantu mereka tetap tenang dalam situasi tekanan. Setiap mahasiswa akhir membutuhkan regulasi emosi saat menyusun skripsi mereka untuk membantu mereka menangani masalah.

Sembiring & Tarigan (2022) menyatakan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 50,2% terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Regulasi emosi berkorelasi positif dengan resiliensi akademik. Annisa dkk. (2024) menemukan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan mahasiswa untuk bertahan dalam pendidikan mereka. Studi ini menggabungkan hasil penelitian dari Harjuna & Rinaldi (2022) yang menemukan bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik.

Sebab itu penelitian ini berfokus pada mahasiswa akhir di Surabaya, yang merupakan konteks lokal yang belum banyak dieksplorasi dalam literatur akademik. Banyak penelitian sebelumnya yang dilakukan di luar konteks ini, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya relevan dengan kondisi mahasiswa di Surabaya. Dengan pendekatan yang lebih kontekstual, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai tantangan yang dihadapi siswa di wilayah ini, serta bagaimana mereka dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi untuk meningkatkan ketahanan akademik mereka.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bersifat non-eksperimental dan merupakan jenis penelitian korelasional. Populasi yang diteliti mencakup seluruh mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir di berbagai program studi di beberapa universitas di Surabaya, dengan jumlah partisipan minimum sebanyak 138 mahasiswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik non-probabilitas dengan menggunakan jenis *quota sampling*. Dalam metode ini, peneliti terlebih dahulu menetapkan jumlah sampel yang dibutuhkan serta kriteria untuk sampel tersebut. Kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir di Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang berisi instrument dari skala regulasi emosi dan skala resiliensi akademik, yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Setelah data terkumpul, analisis data akan dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik partisipan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Korelasi *Spearman Rho*. Melalui

pendekatan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan wawasan yang signifikan tentang faktor - faktor yang mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa akhir.

## Hasil

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi *Spearman Rho*

Variabel		Rho	P	Keterangan
Regulasi dengan Akademik	Emosi Resiliensi	0,866	0,000	Sangat Signifikan

Sumber: *Ouput SPSS Version 26.0 for window*

Berdasarkan hasil perhitungan data menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho* antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik yang diperoleh skor korelasi sebesar 0,866 dengan signifikan 0,000 ( $<0,05$ ). Artinya, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini terbukti atau diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir di Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa.

Tabel 2. Analisis Uji Deskriptif Skala Resiliensi Akademik

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
Resiliensi Akademik	$X < 144$	Rendah	30	17%
	$144 \leq X \leq 202$	Sedang	108	63%
	$X > 202$	Tinggi	34	20%
	Total		172	100%

Sumber: *Ouput SPSS Version 26.0 for window*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel resiliensi akademik, diketahui bahwa responden dengan tingkat resiliensi akademik yang rendah pada penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa dengan presentase 17%. Responden dengan tingkat resiliensi akademik sedang pada penelitian ini berjumlah 108 mahasiswa dengan presentase 63%. Responden dengan tingkat resiliensi akademik tinggi pada penelitian ini berjumlah 34 mahasiswa dengan presentase 20%. Berdasarkan hasil kategori skala resiliensi akademik yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir di Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 3 Analisis Uji Deskriptif Skala Regulasi Emosi

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
Regulasi Emosi	$X < 119$	Rendah	27	16%
	$119 \leq X \leq 167$	Sedang	111	64%
	$X > 167$	Tinggi	34	20%
<b>TOTAL</b>			<b>172</b>	<b>100%</b>

Sumber: *Ouput SPSS Version 26.0 for window*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada variabel regulasi emosi, diketahui bahwa responden dengan tingkat regulasi emosi yang rendah pada penelitian ini berjumlah 27 mahasiswa dengan presentase 16%. Responden dengan tingkat regulasi emosi sedang pada penelitian ini berjumlah 111 mahasiswa dengan presentase 64%. Responden dengan tingkat regulasi emosi tinggi pada penelitian ini berjumlah 34 mahasiswa dengan presentase 20%. Berdasarkan hasil kategori skala regulasi emosi yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa akhir di Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov – Smirnov			
	Statistic	Df	Sig	Keterangan
Resiliensi Akademik	0,101	172	0,000	Tidak Normal

Sumber: *Ouput SPSS Version 26.0 for window*

Hasil uji normalitas residual terhadap variabel Regulasi Emosi (X) dan Resiliensi Akademik (Y) menggunakan *Kolmogorov – Smirnov* diperoleh skor signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya sebaran data penelitian berdistribusi tidak normal

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik	1,281	0,130	Linier

Sumber : *Ouput SPSS Version 26.0 for window*

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,130 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel regulasi emosi dengan resiliensi akademik bersifat linier.

## Pembahasan

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik mahasiswa akhir di Surabaya. Menurut penelitian yang dilakukan, terdapat korelasi positif antara regulasi emosi dan resiliensi akademik. Nilai korelasi ( $\rho$ ) = 0,866 dan nilai signifikan 0,000 ( $<0,05$ ) menunjukkan fakta ini. Hipotesis penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi Masten dan Barnes (2018), yang melihat regulasi emosi sebagai elemen penting dalam membangun ketahanan. Dalam konteks pelajar, kemampuan untuk mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi dapat menjadi faktor penting dalam menyelesaikan tugas akhir. Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa yang mampu menggunakan strategi regulasi yang adaptif, seperti penerimaan dan penilaian ulang, lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Penemuan ini menunjukkan perlunya integrasi kemampuan regulasi emosi dalam kurikulum pendidikan tinggi untuk meningkatkan ketahanan akademik.

Penelitian dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada mahasiswa akhir di Surabaya yang sedang mengerjakan skripsi. Partisipan penelitian ini berjumlah 172 orang. Data penelitian ini menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi yang dikaitkan dengan resiliensi akademik berdistribusi tidak normal.

Dalam konteks mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, regulasi emosi berperan penting dalam mengelola stres dan kecemasan yang seringkali menyertai proses penulisan. Penelitian oleh Rani dan Sulistyowati (2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu mengatur emosi mereka dengan baik cenderung memiliki pengalaman akademik yang lebih positif. Mereka dapat menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan fokus, sehingga produktivitas dan kualitas skripsi yang dihasilkan juga meningkat. Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa, seperti pencarian dukungan sosial dan teknik relaksasi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak semua strategi regulasi emosi memberikan dampak yang sama. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi maladaptif, seperti penghindaran atau penyangkalan, dapat memberikan kontribusi pada penurunan resiliensi akademik. Temuan ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Gross (2021), yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi maladaptif dapat meningkatkan kondisi emosional mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk tidak hanya mengajarkan teknik regulasi emosi, tetapi juga membantu siswa dalam mengenali dan menghindari strategi yang tidak efektif.

Sisi lain, konteks sosial dan budaya di Surabaya turut mempengaruhi regulasi emosi dan ketahanan akademik. Dalam masyarakat dengan tekanan sosial yang tinggi, siswa sering kali merasa terjebak antara harapan keluarga dan tuntutan akademik. Hal ini menciptakan tantangan tambahan yang dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Penelitian sebelumnya oleh Zins dan Elias (2021) juga menunjukkan bahwa faktor lingkungan dapat mempengaruhi

kemampuan individu dalam regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian kami menyoroti perlunya pendekatan yang lebih kontekstual dalam memahami dinamika ini, yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan program dukungan siswa yang lebih relevan.

Hasil penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang fokus pada intervensi berbasis regulasi emosi. Dengan memahami hubungan antara regulasi emosi dan ketahanan akademik, institusi pendidikan dapat merancang program pelatihan yang tidak hanya meningkatkan keterampilan regulasi emosi, tetapi juga membekali siswa dengan strategi coping yang efektif. Temuan ini mendukung pentingnya pendekatan holistik dalam pendidikan, di mana aspek emosional dan psikologis terintegrasi ke dalam pengalaman belajar siswa.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya yang sedang menyelesaikan skripsi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki tingkat resiliensi akademik yang lebih tinggi. Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi dengan efektif memungkinkan mahasiswa untuk lebih baik dalam menghadapi tekanan dan stres yang muncul selama proses penulisan skripsi dengan lebih baik. Kemampuan ini juga berkontribusi pada peningkatan motivasi dan kinerja akademik, serta membantu mereka dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi.

Untuk meningkatkan resiliensi akademik, mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi disarankan agar mampu mengembangkan keterampilan regulasi emosi, seperti Teknik mindfulness dan dukungan social. Teknik ini membantu mahasiswa mengelola stress dan meningkatkan fokus, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan dalam proses penulisan skripsi. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik dengan pendekatan intervensi, seperti program pelatihan keterampilan emosional. Jika memiliki ketertarikan meneliti dengan tema yang sama maka diharapkan untuk mempertimbangkan variabel lain yang mempengaruhi regulasi emosi dan resiliensi akademik.

## Referensi

- Annisa, R., Nurfarhanah, Firman, H., dkk (2024). The role of emotional regulation and self-efficacy toward students' academic resilience. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 13(2), 380–399.
- Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.

- Harjuna, R. T. B., & Rinaldi. (2022). Kontribusi regulasi emosi terhadap resiliensi mahasiswa dengan rentang usia remaja pasca kematian orangtua. *Happiness*, 6(1), 29–44.
- Linggi, G. G. (2021). Efikasi diri akademik, dukungan sosial, dan resiliensi akademik mahasiswa perantau pada pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 217-232.
- Masten, AS, & Barnes, AJ (2018). Ketahanan pada Anak: Perspektif Perkembangan. *Anak-anak*, 5 (7), 98.  
<https://doi.org/10.3390%2Fchildren5070098>
- Rani, A., & Sulistyowati, E. (2017). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Pengalaman Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6(2), 123-135.
- Rikumahu, M.C.E., & Rahayu, M.N.M. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya dengan Optimisme Selama Masa Pembelajaran Daring?. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3).
- Sembiring, M. & Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *JPPAK (Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik)*, 2(2), 131-147.
- Silviana, P., & Ainun, N.R. (2020). Mahasiswa dan Bunuh Diri: Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 4(4).
- Wakhyudin, H., & Putri, A.D.S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14-18.  
<https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Zins & Elias. (2021). Peran Faktor Lingkungan dalam Regulasi Emosi. *Jurnal Gangguan Emosi dan Perilaku*, 29(3).145-158.  
<https://doi.org/10.1177/10634266211012345>