

Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa

Rini Setyowati, Afia Ftiriani, Fadjri Kirana Anggarani, Aditya Nanda Priyatama, Nugraha Arif Karyanta, Arif Tri Setyanto

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia
*rini.setyowati@staff.uns.ac.id

Submitted: 21 Desember 2022, Revised: 20 Januari 2023, Accepted: 24 November 2023, Published: 27 November 2023

Abstrak

Perubahan pola pembelajaran konvensional tatap muka menjadi pembelajaran jarak jauh (dalam jaringan) dan *hybrid* dapat berpotensi menjadi sumber stress akademik bagi mahasiswa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk memberikan pendampingan regulasi emosi dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Kegiatan pendampingan regulasi emosi ini dilakukan berpedoman pada modul pendampingan regulasi emosi dengan metode aktivitas komunikasi, konferensi, studi kasus, simulasi dan *games, sharing, tayangan video*, dan berlatih relaksasi yang kepada 16 peserta yang mengalami stres akademik. Acara berjalan selama 240 menit dengan lancar dan penuh dengan partisipasi aktif dari para peserta yang hadir. Pengabdian ini mengimplementasikannya disesuaikan dengan permasalahan yang sedang dialami mahasiswa saat ini, yaitu stres akademik yang diakibatkan oleh perubahan pola pembelajaran. Pendampingan regulasi emosi ini dapat dikatakan telah membantu peserta dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi sehingga bermanfaat dalam menangani stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental dengan didasarkan dari data pengalaman, worksheet, simulasi yang didapatkan dari peserta dan hasil evaluasi yang telah diisi oleh peserta.

Kata Kunci: stres akademik; regulasi emosi; mahasiswa; kesehatan mental

Abstract

The change in the conventional face-to-face learning pattern to distance learning (on the network) and hybrid can potentially be a source of academic stress for students. This community service activity (PKM) aims to provide emotional regulation assistance in dealing with academic stress in students. This emotional regulation mentoring activity was carried out guided by the emotion regulation mentoring module with the methods of communication activities, conferences, case studies, simulations and games, sharing, video shows, and practicing relaxation for 16 participants who experienced academic stress. The event ran for 240 minutes smoothly and full of active participation from the participants who attended. This service is implemented according to the problems currently being experienced by students, namely academic stress caused by changes in learning patterns. This emotional regulation assistance can be said to have helped participants in developing emotional regulation skills so that they are useful in dealing with academic stress and improving mental health based on experience data, worksheets, simulations obtained from participants and the results of evaluations that have been filled out by participants.

Keywords: academic stress; emotion regulation; student; mental health

Cite this as: Setyowati, R., Ftiriana, A., Anggraini, F. K., Priyatama, A. N., Karyanta, N. A., dan Setyanto, A. T. 2023. Pendampingan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Stress Akademik Sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 12(2). 222-229. doi: <https://doi.org/10.20961/semar.v12i2.68952>



Pendahuluan

Masa perkuliahan merupakan periode yang membuat mahasiswa menghadapi tantangan dan perubahan dalam menjalani proses pembelajaran dari sebelumnya di masa sekolah menengah atas (SMA). Di masa perkuliahan mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar dibandingkan saat di SMA. Materi perkuliahan juga semakin kompleks seiring dengan meningkatnya tahun perkuliahan. Belum lagi jika mahasiswa juga mengikuti kegiatan non akademik seperti keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan.

Sejak tahun 2020, sektor pendidikan merupakan salah satu yang terdampak secara signifikan di Indonesia ketika COVID-19 melanda sehingga perubahan masif perlu dilakukan dalam proses penyelenggaraan pembelajaran (Puspitorini, 2020). Berdasarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tentang Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam rangka Pencegahan Penyebaran COVID-19, maka Dirjen Dikti mengeluarkan himbauan kepada perguruan tinggi untuk melakukan pembelajaran dari rumah baik untuk mahasiswa maupun pengajar (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2022). Seiring dengan perubahan situasi masyarakat yang lebih baik dari awal penyebaran COVID-19 di Indonesia, DIKTI kemudian mengeluarkan Surat Edaran No. 6 Tahun 2020 tentang Penyelenggaraan Pembelajaran pada Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021 yang menyatakan bahwa Perguruan Tinggi dapat menyelenggarakan pembelajaran secara campuran (*hybrid learning*) antara tatap muka dan dalam jaringan (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2020).

Perubahan dalam pembelajaran dapat menjadi sumber stress tersendiri bagi mahasiswa, dalam hal ini bersumber dari persoalan akademik. Stress akademik adalah stress yang terjadi karena persoalan terkait proses pembelajaran atau kegiatan belajar seperti tugas yang banyak, nilai ujian, pengembangan karier, dan lain sebagainya (Desmita, 2010). Tekanan yang disebabkan persepsi subyektif terhadap suatu kondisi akademik yang memunculkan respon seperti reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negatif juga dapat disebut sebagai stress akademik (Barseli et al., 2017). Aryansah & Sari (2021) menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi masalah yang dihadapi saat proses pembelajaran daring, diantaranya dapat mengurangi tingkat stress dan membangkitkan resiliensi mahasiswa. Regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan dengan disadari maupun tidak disadari oleh seseorang untuk menjaga respon emosi yang ditampilkan meliputi pengalaman emosi dan perilaku (Gross, 2014).

Andiarna & Kusumawati (2020) melakukan studi yang menunjukkan bahwa pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Lubis et al. (2021) mengenai gambaran tingkat stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stress akademik dalam taraf sedang (39%) dan tinggi (27%), sisanya berada dalam taraf sangat tinggi (6,9%), rendah (21%), dan sangat rendah (5,4%). Situasi ini juga rentan dialami oleh mahasiswa di UNS. Tim Riset LPM Kentingan UNS (Puspita et al., 2021) menemukan bahwa diantara 205 mahasiswa aktif UNS dari 11 fakultas, 95,1% mahasiswa merasakan kuliah daring mempengaruhi Kesehatan mentalnya dan 79% mahasiswa mengalami stress saat kuliah daring di masa pandemi. Fakultas Kedokteran termasuk dalam 11 fakultas yang menjadi sampel riset tersebut, dimana didalamnya terdapat Prodi Psikologi. Berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti), jumlah mahasiswa aktif Prodi Psikologi saat ini sejumlah 644 mahasiswa. Berdasarkan Surat Edaran Rektor No. 13/UN27/SE/2020 tentang Pemberlakuan Pembatasan Aktivitas di Kampus Universitas Sebelas Maret, Prodi Psikologi selama pandemi melakukan pembelajaran secara daring dengan menggunakan beragam media seperti SPADA UNS, Google Meet, Zoom Meeting, WhatsApp Group serta media lainnya. Perkuliahan yang dilaksanakan secara daring menuntut mahasiswa Prodi Psikologi UNS untuk memiliki kemandirian belajar yang tinggi jika dibandingkan saat pembelajaran tatap muka. Hambatan yang terjadi akibat pembelajaran daring diantaranya konsentrasi belajar terganggu karena lingkungan belajar yang kurang kondusif, tugas yang berlebih, serta keterbatasan kesempatan berdiskusi baik dengan teman mahasiswa maupun dosen.

Kehidupan perkuliahan mahasiswa Prodi Psikologi baik akademik maupun non akademik diwadahi oleh organisasi kemahasiswaan, yaitu Himpunan Mahasiswa Psikologi FK UNS (HIMAPSI FK UNS), yang bekerjasama dengan otoritas Prodi Psikologi untuk membantu mendampingi mahasiswa dalam menjalankan kehidupan perkuliahan yang efektif dan memberikan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa Psikologi. HIMAPSI FK UNS dibentuk pada tanggal 5 Maret 2005 dalam rangka mengoptimalkan peran aktif, eksistensi, dan potensi mahasiswa Prodi Psikologi. HIMAPSI FK UNS merupakan organisasi non produktif secara ekonomi/sosial namun seringkali mengadakan kegiatan untuk memfasilitasi kebutuhan mahasiswa untuk menjalankan perkuliahan di Prodi Psikologi UNS dengan



baik, salah satunya adalah kegiatan Psyche di awal masa perkuliahan. Psyche adalah masa bimbingan bagi mahasiswa baru psikologi untuk mengenal dunia perkuliahan, civitas akademika, budaya, masyarakat setempat, dan bidang ilmu Psikologi.

HIMAPSI FK UNS berlokasi dalam lingkungan Fakultas Kedokteran dan menjadi organisasi kemahasiswaan dibawah bimbingan kemahasiswaan Fakultas Kedokteran. Kesekretariatan HIMAPSI FK UNS terletak di Gedung G Fakultas Kedokteran UNS, Jl. Ir. Sutami No.36A, Jebres, Surakarta. Letak kesekretariatan yang berada dalam lingkungan Fakultas Kedokteran, khususnya dekat dengan Prodi Psikologi memudahkan akses bagi mahasiswa dalam memanfaatkan pendampingan dan fasilitas yang disediakan oleh HIMAPSI FK UNS dengan dukungan otoritas Fakultas Kedokteran, khususnya Prodi Psikologi. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa Prodi Psikologi umumnya dikomunikasikan kepada Prodi Psikologi melalui HIMAPSI FK UNS. Terdapat pula wadah diskusi antara HIMAPSI FK UNS dan Prodi Psikologi yaitu forum Audiensi yang dilakukan secara berkala untuk mewadahi permasalahan mahasiswa dalam perkuliahan baik secara akademik maupun non akademik.

Metode Pelaksanaan

Metode yang akan dilakukan dalam pengabdian ini secara garis besar meliputi : (1) tahap persiapan program; (2) tahap implementasi.

1. Tahap Persiapan Program

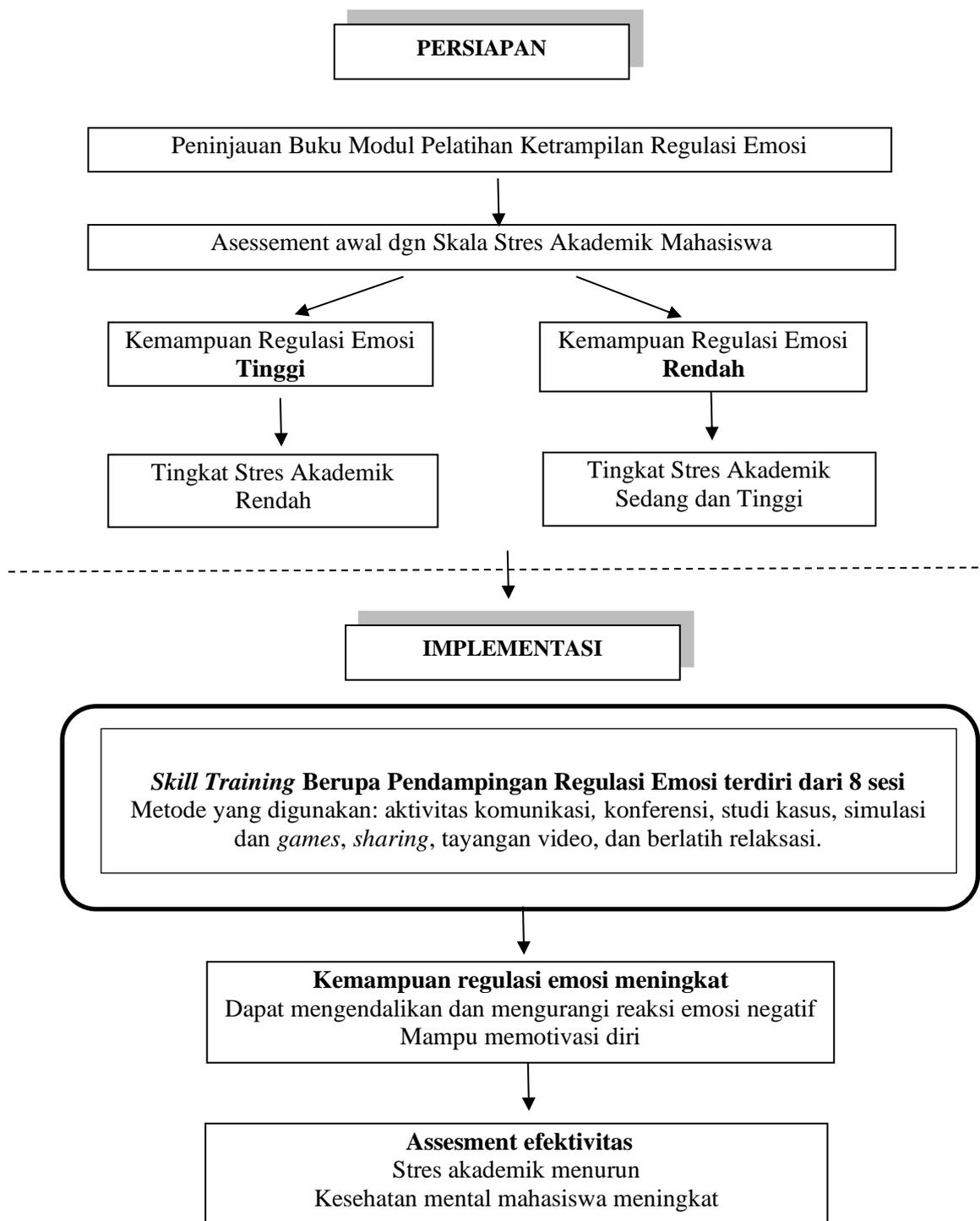
Pada tahap ini tim pengabdian melakukan aktifitas:

- a. Peninjauan ulang dan penggantian buku modul Pelatihan Regulasi Emosi.
- b. Assesment awal : Assesment yang dilakukan pada tahap persiapan ini merupakan assesment awal terhadap stres akademik mahasiswa dengan menggunakan alat ukur berupa skala stres akademik. Skala stres akademik ($\alpha=0,891$) disusun berdasarkan aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yang terbagi menjadi stressor akademik dan respon terhadap stres akademik. Assesment ini digunakan untuk menscreening mahasiswa yang memiliki stres akademik rendah, sedang dan tinggi. Mahasiswa yang memiliki stres akademik sedang dan tinggi mendapatkan program pendampingan regulasi emosi untuk mengatasi stres akademiknya. Berdasarkan hasil asesmen awal dengan skala stres akademik, diperoleh subyek berupa 16 mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang dan tinggi.

2. Tahap Implementasi

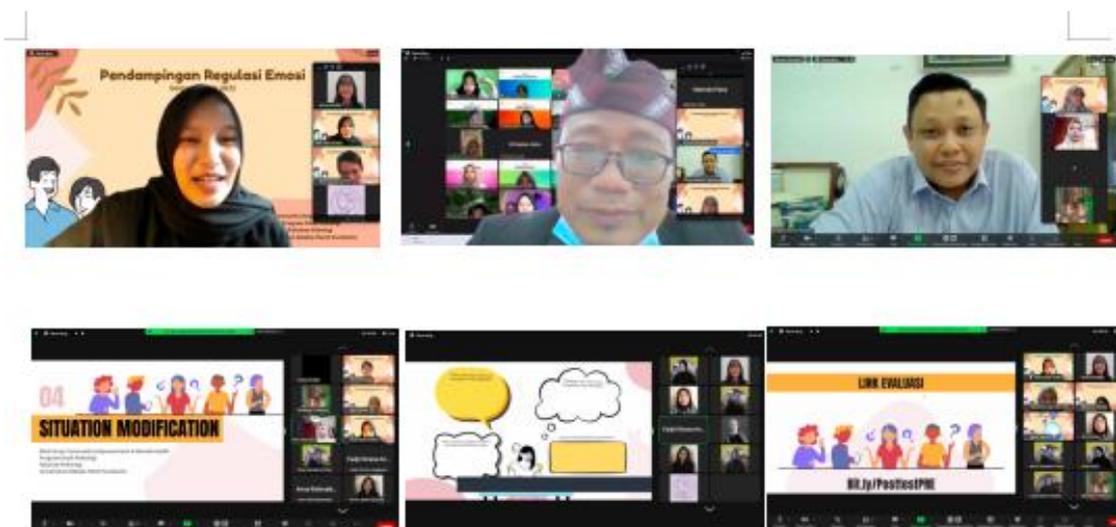
Tahap implementasi adalah tahap pelaksanaan program yang telah disusun secara terstruktur dan sistematis kepada mahasiswa, yang terdiri dari:

- a. Pendampingan regulasi emosi dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa. Pendampingan diikuti oleh 16 mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang dan tinggi. Pendampingan dilakukan sebanyak 8 sesi meliputi pembukaan, pengenalan tentang kondisi stres akademik, pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, modulasi respon dan penutupan dengan metode aktivitas komunikasi, konferensi, studi kasus, simulasi dan *games, sharing*, tayangan video, dan berlatih relaksasi.
- b. Assesment efektivitas : assesment yang dilakukan pada tahap implementasi merupakan assesment lanjut stres akademik mahasiswa dengan menggunakan lembar evaluasi (materi, proses, dan hasil) yang dilakukan setelah program pendampingan selesai diterapkan kepada mahasiswa. Assesment ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas yang merupakan bentuk evaluasi terhadap program pendampingan regulasi emosi. Evaluasi materi dilakukan untuk mengetahui sejauhmana pemahaman subjek sebelum dan sesudah penyampaian materi yang disampaikan pada metode *activities communication*. Evaluasi proses dilakukan pada saat berakhirnya pendampingan, dengan memberikan lembar evaluasi proses kepada subjek untuk diisi sesuai dengan keadaan dan perasaan yang dialami subjek sesungguhnya setelah pertemuan pendampingan. Sedangkan evaluasi hasil dilakukan ketika pendampingan telah selesai untuk melihat sejauhmana pendampingan regulasi emosi bermanfaat dalam mengembangkan kemampuan meregulasi emosi,



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Pendampingan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil Dan Pembahasan



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Pendampingan Regulasi Emosi

Pada 12 Juli 2022, Pendampingan regulasi emosi telah diadakan dengan bekerjasama HIMAPSI Universitas Sebelas Maret Surakarta. Kegiatan ini dihadiri oleh 16 peserta yang memiliki tingkat stres akademik sedang dan tinggi. Acara berjalan selama 240 menit dengan lancar dan penuh dengan partisipasi aktif dari para peserta yang hadir.

Pada kegiatan pendampingan tersebut, terdiri dari 8 sesi dengan metode aktivitas komunikasi, konferensi, studi kasus, simulasi dan *games*, *sharing*, tayangan video, dan berlatih relaksasi. Pada sesi 1 pembukaan telah dibuka oleh MC dan disambut oleh Kepala Program Studi Psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta dan Ketua *Riset Group Community Empowerment and Mental Health*. Selanjutnya pada sesi 2 telah dipaparkan mengenai pengenalan kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam perubahan pola pembelajaran. Perubahan pola pembelajaran daring atau *hybrid* menjadi stresor bagi mahasiswa yang merupakan topik hangat pada masa pandemi dan endemi akibat virus COVID-19 ini. Pada sesi 2 ini, peserta juga diberi kesempatan untuk *sharing* pengalaman mengenai kondisi stres akademiknya sehingga peserta dapat mengekspresikan perasaan dan pengalamannya. Pada sesi 3 sampai sesi 7, peserta telah didampingi dalam menguasai proses dalam regulasi emosi, meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon. Sedangkan sesi terakhir, yaitu sesi 8 penutupan, peserta telah didampingi untuk mengontrol emosi dan memahami makna dari keseluruhan proses pendampingan. Berikut ini adalah uraian pelaksanaan pendampingan regulasi emosi yang telah dilaksanakan :

Tabel 1. Uraian Pelaksanaan Pendampingan Regulasi Emo

No	Sesi	Tujuan Umum	Metode	Durasi
1.	Pembukaan (perkenalan & kontrak)	Peserta memahami rangkaian pendampingan dan menyepakati tentang hal-hal yang ingin dicapai dalam pendampingan.	Ice breaking Perkenalan Kontrak pendampingan 'berbagi pengalaman'	30 menit
2.	Pengenalan tentang kondisi stres akademik	Peserta memahami informasi tambahan tentang kondisi stres akademik.	Communication activities tentang stres akademik Sharing pengalaman	30 menit
3.	Situation selection	Peserta mampu menyadari situasi yang dihadapi dan memilih situasi yang menarik perhatian	Mengisi worksheet situasi Game Emotions	30 menit
4.	Situation Modification	Peserta dapat memodifikasi situasi yang dihadapi secara langsung baik situasi internal (pikiran) dan eksternal (lingkungan fisik) yang akan mengarahkan perubahan emosi yang dirasakan.	Communication activities hubungan situasi, pikiran dan emosi Mengisi worksheet situasi, pikiran dan emosi	30 menit
5.	Attentional Deployment	Peserta dapat mengarahkan perhatian dalam situasi tertentu untuk mempengaruhi emosi yang dimiliki.	Communication activities menerima pikiran dan perasaan Studi kasus dari worksheet situasi yang dihadapi	30 menit
6.	Cognitive Change	Peserta dapat memodifikasi bagaimana menilai suatu situasi sehingga mengubah signifikansi emosionalnya, baik dengan mengubah cara berpikir tentang situasi tersebut atau tentang kapasitas untuk mengelola tuntutan yang ditimbulkannya.	Role play perubahan kognitif Mengisi worksheet evaluasi kapasitas diri	30 menit
7.	Response Modulation	Peserta dapat mengatur perilaku ekspresi emosi agar tidak berlebihan secara positif atau negatif.	Communication activities mengekspresikan emosi Role play mengekspresikan emosi Berlatih relaksasi pernafasan	30 menit
8.	Penutupan (kristalisasi)	Peserta dapat mengontrol emosi dan memahami makna dari keseluruhan proses pelatihan.	Kristalisasi dan Relaksasi	30 menit

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah diisi oleh peserta menunjukkan bahwa seluruh peserta menyatakan materi yang diberikan sudah sesuai dan memadai dengan tujuan yang ingin dicapai, penyajian materi oleh pelatih mudah dipahami dan menarik, serta fasilitator melatih dengan luwes dan terarah. Seluruh peserta merasa bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dan menambah pengetahuan masing-masing peserta, sistematis dan alur pendampingan dilakukan dengan runtut dan jelas, serta penggunaan waktu yang efektif oleh fasilitator.

Dengan terlaksananya kegiatan pendampingan keterampilan regulasi emosi ini, peserta menyatakan akan mempraktekkan keterampilan regulasi emosi yang sudah dipelajari dalam mengatasi stres akademik yang dialaminya. peserta memberikan saran dan komentar mengenai proses pendampingan, antara lain :

1. Akan lebih efektif jika dilakukan offline sehingga pendampingan bisa berjalan maksimal, karena jika dilakukan secara online banyak sekali distraksi dan mudah jenuh.

2. Lebih banyak melakukan interaksi dengan peserta agar informasi yang dibagikan dapat terkenang di pikiran peserta.
3. Sebaiknya memberikan waktu sedikit lebih panjang kepada peserta dalam mengerjakan worksheet.
4. Sebelum pengerjaan *pre test* dan *post test* peserta diberikan instruksi untuk menuliskan kata “sudah” di kolom chat zoom agar fasilitator dapat mengetahui berapa peserta yang sudah selesai mengerjakan, sehingga fasilitator bisa segera melanjutkan ke sesi berikutnya.
5. Penggunaan waktu yang dilakukan sangat efektif.
6. Sudah sangat baik, tidak ada yang terlambat ataupun terlalu cepat.
7. Sangat membantu sekali.
8. Bisa lebih dipadatkan dan dimaksimalkan untuk penyampaian materi dan prakteknya.

Berdasarkan data hasil evaluasi, dapat disimpulkan bahwa peserta akan menerapkan ketrampilan regulasi emosi dalam mengatasi stres akademik yang mereka alami. Peserta menyatakan bahwa ketrampilan regulasi bermanfaat untuk memudahkan peserta dalam menghadapi stres akademik yang dialami selama masa perkuliahan. Manfaat yang didapatkan oleh peserta tersebut antara lain : peserta lebih dapat mengenal diri sendiri dengan mengetahui kelebihan dan kelemahan diri sehingga memudahkan peserta untuk melakukan regulasi emosi ketika menghadapi stres akademik, lebih memahami dan mengetahui jenis-jenis emosi dan cara meregulasi emosi yang baik, bisa lebih tenang saat stres dapat mengetahui langkah yang tepat untuk mengurangi stres akademik, menjadi lebih tahu perasaan dan pikiran yang sebenarnya saat merasakan situasi yang menekan, bisa mengarahkan stres ataupun emosi negatif yang dirasakan untuk hal lain yang bermanfaat untuk diri sendiri, dan memaafkan dan menerima kekurangan diri sendiri.

Peserta sudah mengalami kemajuan dalam mengelola emosi dengan baik dan sudah dapat meregulasi emosinya dengan baik, namun terdapat beberapa peserta yang lain menyatakan kadang-kadang masih merasa sedikit bingung dalam mengontrol dan meregulasi emosinya sehingga memerlukan pendampingan lebih lanjut. Sebagian besar peserta mengalami kesulitan dalam menerapkan ketrampilan regulasi emosi. Kesulitan yang dialami antara lain : sulit mengontrol diri saat melakukan regulasi emosi, sulit fokus dan bingung apa yang harus dilakukan dalam meregulasi emosi, kesulitan memahami dan menerima emosi yang dirasakan, masih sulit menentukan keputusan yang tepat, adanya kecemasan yang menimbulkan pikiran negatif yang berlebihan, dan mengalami hambatan dari diri sendiri dan lingkungan sekitar dalam melakukan regulasi emosi untuk mengurangi stres akademik. peserta mengharapkan diadakan pendampingan keterampilan regulasi emosi rutin yang dilakukan secara luring (offline), sehingga peserta dapat benar-benar mindful terhadap materi yang diberikan sehingga manfaatnya akan lebih terasa.

Peserta menyarankan agar memperbanyak games dan memperbanyak interaksi agar kegiatan pendampingan regulasi emosi menjadi lebih menarik minat peserta dan untuk kegiatan pendampingan regulasi emosi yang selanjutnya, disarankan untuk memperbanyak praktek cara meregulasi emosi yang baik untuk menurunkan stres akademik. Beberapa subjek tidak memberikan saran karena merasa kegiatan pendampingan regulasi ini sudah baik.

Pendampingan regulasi emosi ini dapat dikatakan telah membantu peserta dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi sehingga bermanfaat dalam menangani stres akademik dengan didasarkan dari data pengalaman, worksheet, simulasi yang didapatkan dari peserta dan hasil evaluasi yang telah diisi oleh peserta. Peserta mengatakan bahwa peserta akan selalu menerapkan apa yang diperoleh di setiap sesi pendampingan regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Peserta merasakan manfaat yang besar dari penerapan materi tersebut, misalnya mengenal diri sendiri, menjadi lebih tahu perasaan dan pikiran yang sebenarnya saat merasakan situasi yang menekan, bisa mengarahkan stres ataupun emosi negatif yang dirasakan untuk hal lain yang bermanfaat untuk diri sendiri, lebih memahami dan mengetahui jenis-jenis emosi dan cara meregulasi emosi yang baik sehingga memudahkan peserta untuk melakukan regulasi emosi ketika menghadapi stres akademik.

Hasil dari pendampingan ini sejalan dengan hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa, turis menggunakan strategi regulasi emosi ketika mereka mengalami stres selama berwisata (Gao & Kerstetter, 2018). Strategi regulasi emosi adaptif menyebabkan pengurangan emosi stres yang menimbulkan gangguan fisik, sedangkan strategi regulasi emosi disfungsi berpengaruh dalam patogenesis stres, depresi dan penyakit fisiologis (Compare, Zarbo, Shonin, Gordon, & Marconi (2014). Stres dapat menciptakan emosi negatif, dan emosi negatif kronis dapat sangat menekan (Wade, Travis, dan Garry, 2016). Variasi kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam meregulasi emosi dan mengatasi stres dapat dianggap sebagai faktor kunci akademik kegagalan/keberhasilan dalam setting pendidikan (Piryaei, Mohebbi, Ashkezari, & Ashkezari (2017).

Kesimpulan

Pendampingan regulasi emosi ini dapat dikatakan telah membantu peserta dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi sehingga bermanfaat dalam menangani stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental dengan didasarkan dari data pengalaman, worksheet, simulasi yang didapatkan dari peserta dan hasil evaluasi yang telah diisi oleh peserta.

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi yang telah dipelajari selama mengikuti pendampingan regulasi emosi, seperti mengenali emosi, menyadari, memodifikasi situasi mengelola dan mengubah emosi negatif menjadi positif, sehingga dapat membantu mengatasi stres akademik yang dialaminya. Bagi instansi (universitas) diharapkan dapat memberikan program pendampingan regulasi emosi sebagai salah satu program penanganan stres akademik sehingga dapat mengoptimalkan prestasi akademik mahasiswa dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Pengabdian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pendampingan intensif terhadap subjek dan memperhatikan faktor eksternal yang memberikan pengaruh terhadap proses penurunan stres akademik.

Daftar Pustaka

- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 139–150. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221>
- Aryansah, J. E., & Sari, S. P. (2021). Analisis Peran Regulasi Emosi Mahasiswa terhadap Kebijakan School From Home Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Pemerintahan Dan Politik*, 6(1), 8–14. www.kemendikbud.go.id
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Compare, A., Zarbo, C., Shonin, E., Gordon, W. V., & Marconi, C. (2014). Emotional Regulation and Depression: A Potential Mediator between Heart and Mind. *Hindawi Publishing Corporation Cardiovascular Psychiatry and Neurology* Volume 2014, Article ID 324374.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Roskaday.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2020). Surat Edaran No 6 Tahun 2020 Tentang Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Semester Genap Tahun Akademik 2020/2021.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2022). Surat Edaran No 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Perguruan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. In *AMERICAN JOURNAL OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH* (Vol. 1, Issue 1). Gao, Jie dan Kerstetter, Deborah L. (2018). From Sad to Happy to Happier: Emotion Regulation Strategies Used During a Vacation. *Annals of Tourism Research*, Vol. 69, 1-14.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*, Second Edition. www.guilford.com/p/gross
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Piryaei, Mohebbi, M., Ashkzari, K. & Ashkezari, K. (2017). Academic Stress And Emotionregulation In The Iranian Femalestudents With High and Low Academic Performances. Available from: https://www.researchgate.net/publication/318062492_Academic_Stress_and_Emotion_Regulation_in_the_Ir_anian_Female_Students_with_High_and_Low_Academic_Performance [accessed Jan 21 2022].
- Puspita, N. A. E., Fasiha, L., & Rahyuni, R. (2021, July 2). *Saluransebelas.com*. Saluransebelas.Com .
- Puspitorini, F. (2020). Strategi Pebelajaran di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. In Edisi Khusus (Issue 1). <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- Wade, C., Travis, C. & Maryanne, G. (2016). *Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.