

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa yang sedang berada di perguruan tinggi sering mengalami yang namanya stress karena tuntutan sosial dan tekanan akademik, mahasiswa sering mengalami stres akademik. Mahasiswa yang mengalami ketegangan emosional yang disebabkan oleh tekanan akademik, yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis (Dixit 2019). Banyak faktor internal dan eksternal dapat mendukung tekanan akademik yang terjadi. Stres dapat berdampak buruk, seperti menjadi gelisah, tidak fokus, mudah tersinggung, dan lainnya. Ini terjadi ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik seperti skripsi, tugas yang menumpuk, dan deadline tugas (Seto dkk, 2020).

Mahasiswa bergerak secara dinamis dan sering mengalami masalah di kampus. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki tanggung jawab akademik dan bertanggung jawab dalam perkuliahan (Reddy et al., 2018). Stres akademik mahasiswa menyebabkan beban akademik yang tinggi dan persepsi waktu yang tidak cukup untuk belajar. Jika tidak diatasi dengan baik, stres akademik memiliki dampak positif dan negatif, yang dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa dan dapat menimbulkan tingkat stres. Stres yang menghubungkan akademik di nama kan dengan stres akademik (Reddy, dkk, 2018). Seorang mahasiswa mengalami stres akademik, mereka akan menunjukkan berbagai reaksi termasuk reaksi fisik, mental, emosi, dan tingkah laku (Azizah dan Satwika 2021).

Skill yang dipelajari oleh mahasiswa di kelas yang dapat menyebabkan stres akademik dapat dikurangi dengan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Hubungan yang sangat kuat dengan kesehatan mental dan fisik akan segera muncul sebagai hasil dari dukungan sosial keluarga. Ini karena telah diketahui bahwa dukungan sosial terhadap stres berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, mahasiswa dengan kemampuan sosial yang kurang baik cenderung mengalami tingkat stres yang tinggi (Savarese et al., 2019).

Saat individu memberikan tanggapan adanya dukungan sosial dari seseorang yang menanggapi adanya dukungan sosial dari keluarga saat mahasiswa memerlukan bantuan, efek negatif dapat dikurangi dengan kepercayaan diri mereka dapat meningkat (Seawell et al., 2014). Keluarga dengan dukungan sosial dapat mencegah masalah psikologis karena mereka memberikan kenyamanan dan cinta kepada setiap anggota keluarga untuk membuat mereka bahagia, sehat, dan aman (Afiyah, 2018).

Dukungan sosial keluarga menjadi faktor penting yang dapat memberi pengaruh terhadap motivasi karena adanya dukungan sosial keluarga, mahasiswa akan merasa lebih mudah dalam mengatasi sebuah persoalan yang didapatkan oleh seorang mahasiswa sehingga mahasiswa menjadi termotivasi untuk segera menyelesaikan sebuah permasalahan (Ilmiati et al, 2021).

Mahasiswa yang menanggapi dukungan sosial keluarga dengan negatif disaat mereka membutuhkan bantuan dapat menjadikan mereka merasa frustrasi, putus asa, dan merasa tidak berharga. Hal ini dapat mengaktifkan emosi

mahasiswa. Pendidikan adalah tempat emosi muncul, Mahasiswa merasakan dampak positif dari emosi ini, seperti harapan untuk sukses, kepuasan dari proses belajar, dan kebanggaan atas pencapaian mereka. (Azizah dan Satwika, 2021).

Namun, perasaan yang tidak menyenangkan itu selalu muncul dalam bentuk rasa marah yang memuncak karena desakan tugas tugas, ketakutan untuk gagal, atau bahkan rasa kebosanan di lingkungan pendidikan (Corno 2019). Sebagai akibat dari masalah akademik, emosi yang tidak menyenangkan dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan. Jumlah ini terus meningkat setiap tahun (Westefeld et al., 2018).

Mahasiswa biasanya diharapkan menjadi lebih mandiri, berinisiatif, berperilaku dan berpikir dengan cara yang lebih dewasa, dan mampu berkomunikasi dengan baik dan efektif. Laut Tatus (2018), Mahasiswa dalam pergaulannya saat ini tidak berani untuk mengatakan pikiran maupun perasaan mereka. Mahasiswa juga tidak mampu menjadi tegas dalam menolak sesuatu yang tidak sesuai bagi orang lain. Selain itu, mahasiswa takut menyatakan pendapat mereka karena takut mereka salah atau tidak akan diterima.

Pengendalian emosi mempengaruhi perilaku seseorang dalam mencapai tujuannya dengan melihat bagaimana mereka mengalami dan mengungkapkan emosinya (Balter dalam wienda 2020). Memiliki kontrol emosi yang baik akan berdampak positif pada hidup seseorang. Oleh karena itu, orang tidak akan menyalahkan kemampuan mereka sendiri ketika sesuatu terjadi yang tidak sesuai dengan harapan mereka; sebaliknya, mereka akan menghargai dan menerimanya (Weinda, 2020).

Keluarga memberikan dukungan sosial, menurut penelitian sebelumnya oleh Kuswanto dan Partini (2023), Dukungan sosial dari keluarga meningkatkan kesehatan psikologis seseorang karena perhatian dan pemahaman yang dapat meningkatkan rasa ingin memiliki, harga diri, dan perasaan positif tentang diri sendiri. Disaat pemenuhan dukungan sosial keluarga yang telah tercapai hal yang dapat diharapkan dalam menghadapi dari sebuah tekanan, seseorang dapat memberikan tanggapan secara positif terhadap tekanan tersebut. Dengan adanya dukungan sosial keluarga membuat mahasiswa menjadi lebih tangguh dalam termotivasi dalam menyelesaikan pembelajaran, pasti dengan adanya dukungan yang di dapatkan menjadi penguat dan motivasi untuk mahasiswa bukan bentuk sebuah tekanan (Wistarini & Marheni, 2019).

Menurut peneliti yang dilakukan oleh Linda Aprilia Utami dan Ardian Adhiatama (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial memberikan tanda bahwa aspek yang dimiliki bernilai tinggi dan sangat di butuhkan oleh informan. Dukungan sosial dapat berbentuk perhatian, nasehat, motivasi di lingkungan sosial yang termasuk dari lingkungan keluarga. Hal ini menjadi pengaruh besar mengenai perkembangan hidup pribadi informan. Dukungan yang diberikan kepada informan dibutuhkan oleh orang-orang yang memiliki hubungan dekat yang sangat tertarik dengan informasi tersebut. Penghiburan, kepedulian, harga diri, atau bantuan apa pun yang diberikan oleh individu atau kelompok lain dapat dianggap sebagai dukungan sosial.

Menurut peneliti Azizah Arumsari dkk ( 2019 ) menjelaskan bahwa tidak ada penelitian yang menyelidiki bagaimana individu yang menerima dukungan

sosial dapat melindungi diri mereka dari dampak negatif yang disebabkan oleh jenis dukungan sosial tertentu. Jika Orang-orang yang menerima dukungan mengikutinya secara langsung, sedangkan mahasiswa cenderung tidak memiliki kontrol atas jenis dukungan yang mereka terima atau bagaimana mereka menerimanya. Dukungan Sosial, terdapat empat percobaan yang dilakukan untuk melihat bagaimana orang melihat dukungan sosial berdampak pada hasil akhir yang dianggap penting. Hasil-hasil ini disesuaikan dengan tujuan yang diinginkan banyak mahasiswa.

Berdasarkan dari pra riset yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap stress akademik mahasiswa fakultas ekonomi universitas pasir pengaraian yang dimana stres akademik adalah fenomena umum di kalangan mahasiswa terkait dengan studi seperti bentuk tekanan yang bisa dirasakan oleh seorang mahasiswa sebagai akibat dari berbagai tuntutan dalam akademiknya seperti tugas yang berlebihan, ujian, dan tekanan untuk mencapai prestasi. Stres akademik berdampak negatif terhadap mental mahasiswa serta prestasi akademik mahasiswa. Menjadi faktor penting dalam mengelola stres akademik adalah dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi.

Selain itu, mahasiswa juga sering merasa kurang termotivasi dan kurang tenang ketika mereka tahu tidak memiliki keluarga yang siap untuk mendengarkan dan memahami masalah mereka. Sehingga menimbulkan kurangnya rasa nyaman dan kepercayaan diri individu. Kurangnya dorongan dan kata-kata motivasi membuat mahasiswa tidak bersemangat terutama saat mereka menghadapi ujian maupun tugas-tugas yang menumpuk dalam akademiknya. Kemudian, kurangnya

pembiayaan untuk biaya perkuliahan dan kebutuhan akademik lainnya dikarenakan kurangnya kesadaran dari pihak keluarga terhadap finansial yang dapat menjadi sumber stres akademik mahasiswa.

Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial keluarga yang baik bisa memberikan rasa aman dan nyaman yang dimana mahasiswa merasa di hargai dan didukung sehingga dapat mengurangi rasa kecemasan dalam diri mahasiswa bahkan sebaliknya mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan apapun dalam akademiknya dari lingkungan keluarga akan semakin menimbulkan rasa cemas yang berlebihan tidak adanya rasa aman dan nyaman dalam diri mahasiswa. Pemenuhan sumber daya manusia dalam lingkungan keluarga memberikan bantuan dalam bentuk finansial, saran, dan bimbingan dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik, serta dukungan dari keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya ( M.Ali Sunan, 2023).

Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih tahan terhadap stres. Regulasi emosi yang baik juga dapat membantu mahasiswa membuat strategi untuk menangani dan menguasai situasi stres yang disebabkan oleh masalah yang mereka hadapi, yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Selain itu, regulasi emosi yang baik dapat membantu mahasiswa meningkatkan kesehatan mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi stres. Kombinasi antara dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi yang baik memberikan peningkatan secara resilience

(kemampuan untuk bangkit dan memperbaiki diri ketika segala sesuatunya tidak berjalan sesuai harapan) dari tekanan akademiknya.

Mahasiswa Fakultas Ekonomi membutuhkan mahasiswa untuk mendorong lembaga pendidikan untuk mengembangkan program keluarga, seperti seminar keluarga dan sesi konseling. Selain itu, mahasiswa harus memberi tahu keluarga tentang pentingnya dukungan sosial bagi mereka sebagai mahasiswa dan bagaimana mereka dapat memberikan dukungan secara efektif. Dengan dukungan sosial keluarga, mereka dapat membangun komunikasi terbuka karena sering berbincang. Komunikasi yang terbuka membuat mahasiswa merasa didengar dan didukung. Mereka harus dapat berbicara tentang masalah mereka tanpa khawatir dikritik. Dukungan emosional juga mendengarkan keluhan dan mendorong mahasiswa untuk melatih diri secara sehat, mahasiswa juga harus mengidentifikasi dan mengungkapkan emosi mereka melalui banyak membaca jurnal, diskusi tentang topik tertentu, dan konseling (Amirullah, 2021).

Dalam membantu mahasiswa mengelola stres, mahasiswa memerlukan pelajari teknik untuk merelaksasi diri, seperti meditasi, yoga, atau teknik pernapasan. Penerapan Teknik Kognitif-Behavioral untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Misalnya, mengganti pikiran seperti "Saya tidak akan bisa melewati ujian ini" dengan "Saya telah belajar dengan keras dan akan melakukan yang terbaik". Dan Keluarga bisa membantu mahasiswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif mereka dengan memberikan dorongan positif dan realistis, Mencari Bantuan Profesional Mahasiswa. Jangan ragu untuk mendapatkan bantuan dari profesional. seperti konselor atau psikolog jika merasa kesulitan

mengelola emosi sendiri. Keluarga mendukung keputusan mahasiswa untuk mencari bantuan profesional dan bantu mereka dalam menemukan sumber daya yang tepat.

Keluarga berperan penting dalam menyediakan dukungan emosional dan sumber daya, tetapi mahasiswa harus aktif mengelola emosi mereka dan meminta bantuan jika diperlukan. Dengan cara ini, mahasiswa dapat mencapai kesejahteraan emosional dan keberhasilan akademik yang lebih baik.

Penulis menemukan fakta di lapangan bahwa mahasiswa fakultas ekonomi di Universitas Pasir Pengaraian banyak mahasiswa kurang mendapatkan dukungan sosial dari keluarga. Dukungan sosial keluarga itu dapat memerlukan dukungan secara emosional, penghargaan, pengetahuan, dan instrumental.

Dukungan keluarga atau dukungan emosional adalah pernyataan cinta dan tempat yang aman dan tenang untuk bersantai dan menguasai emosi. Menumbuhkan kepercayaan, mendengarkan, dan didengarkan, serta perhatian, penghargaan, dan empati. Mendapatkan dukungan emosional yang berupa sikap menghargai, kasih sayang, dan empati sangat penting. Dukungan emosional termasuk afeksi, keyakinan, perhatian, dan mendengarkan.(Cindy et al, 2020). sikap menghargai, kasih sayang, dan empati sangat penting. Dukungan emosional termasuk afeksi, keyakinan, perhatian, dan mendengarkan.Cindy et al., 2020).

Dukungan sosial, seperti dukungan penghargaan, sangat penting untuk menumbuhkan kepercayaan diri dan meningkatkan kesehatan emosional seseorang. Mahasiswa cenderung lebih termotivasi, lebih bahagia, dan memiliki rasa harga diri yang kuat ketika mereka merasa dihargai dan dihargai. Mahasiswa

tidak yakin dengan pencapaian mereka karena rendahnya motivasi dari keluarga mereka. Mereka juga tidak percaya diri dalam pengakuan dan penghargaan. Mahasiswa mungkin gagal karena mereka tidak merasa termotivasi untuk melakukan yang terbaik dalam kelas mereka. dukungan penghargaan adalah sistem yang mendukung seseorang dengan memberikan dukungan positif. Menurut Adawia dan Hasmira (2020).

Dukungan instrumental, juga dikenal sebagai dukungan fisik dan praktis, mencakup dukungan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ini sangat penting bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan melakukan aktivitas karena keterbatasan fisik atau masalah yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari, terutama dalam hal akademik. Menurut Sarah Allen, seorang psikolog dan anggota dewan Asosiasi Terapis New York, dukungan instrumental membantu orang mendapatkan kemandirian yang mereka butuhkan untuk merasa mandiri dan dihargai. Mahasiswa tidak mendapatkan dukungan instrumental yang diperlukan, dan berbagai masalah yang muncul dapat mempengaruhi keberhasilan akademik mereka. Jika siswa tidak memiliki dukungan instrumental, seperti akses ke buku teks, perangkat lunak, atau peralatan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan akademik, mereka akan menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah. Dukungan instrumental sangat penting untuk membantu mahasiswa belajar dengan baik, Mahasiswa tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik atau memahami apa yang diajarkan jika mereka tidak memiliki bahan atau peralatan yang diperlukan (Adawia & Hasmira, 2020).

Dukungan informasional terdiri dari nasihat, rekomendasi, arahan, dan informasi. Mahasiswa dapat menghadapi berbagai masalah yang mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengelola kehidupan akademik dan studi mereka jika mereka tidak mendapatkan dukungan informasional yang cukup dari keluarga mereka. Bimbingan dari keluarga dapat membantu mahasiswa memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang materi pelajaran, mengatasi kesulitan akademik, dan mengembangkan keterampilan belajar yang efektif. Mahasiswa merasa terpinggirkan atau kesulitan menavigasi lingkungan akademik jika mereka tidak memiliki dukungan informasional. Keluarga berfungsi sebagai pemberi informasi, yang juga dikenal sebagai dukungan informasional. Dalam hal ini, keluarga memberikan nasihat, rekomendasi, dan informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah (Friedman dalam Atikah, 2019). Dengan dukungan instrumental dan penilaian, dukungan informasi ini juga penting.

Minimnya dukungan dari pihak keluarga mahasiswa menjadikan dirinya sulit untuk aktif dalam mengikuti perkuliahan dan merasa tidak pentingnya akan pendidikan. Resiko yang terjadi karena kurangnya dukungan dari keluarga sehingga rentan terhadap rasa keyakinaan dalam diri untuk bertahan dan menyelesaikan masa pendidikan mereka di perguruan tinggi. Mahasiswa tidak memikirkan bagaimana resiko yang akan terjadi kedepannya apakah itu baik atau buruknya bagi masa depan mereka. Hal ini terjadi pada mahasiswa di fakultas ekonomi, tidak sedikit mahasiswa yang merasakan kurangnya dukungan sosial keluarga tersebut.

Perkembangan dan kesuksesan mahasiswa itu tergantung dari dukungan sosial keluarganya dikarenakan mahasiswa memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan pribadi dan profesional mereka. Hubungan interpersonal, pencapaian akan karirnya serta kesejahteraan dari seluruh masa depannya akan terpengaruh juga. Sebuah dukungan yang dilakukan oleh keluarga sangat memberikan pengaruh yang sangat besar, karena keluarga menjadi garda terdepan bagi seorang anak ataupun mahasiswa untuk proses menuju masa depan yang cerah. Mahasiswa di fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian merasa tidak di dukung oleh keluarga mereka sendiri sehingga banyak faktor yang mempengaruhi terhadap lingkungan, keluarga bukan hanya sekedar memperhatikan tetapi juga harus memberikan bimbingan bagi mahasiswa dalam menempuh jenjang pendidikan di perguruan tinggi. Bimbingan dari keluarga yang kurang dapat membuat mahasiswa merasakan tidak mampu dalam menghadapi tekanan-tekanan yang datang dari tugas-tugas akademik, ujian serta tanggung jawab lainnya. hal seperti ini banyak terjadi terutama di ruang lingkup mahasiswa fakultas ekonomi di univertitas pasir pengaraian.

Menurut peneliti yang dilakukan oleh Kinanti Hanum Kumala dan Ira Darmawanti (2022) menjelaskan bahwa beberapa bagian dari pengendalian emosi seseorang berhasil memiliki peran besar dalam kehidupan mereka. kemampuan untuk mengontrol dan mengendalikan emosinya saat berada di bawah tekanan. *antecedent focused strategy*, juga dikenal sebagai *cognitive reappraisal*, adalah strategi regulasi emosi yang digunakan oleh setiap orang ketika emosi muncul untuk memberikan respons terhadap emosi tersebut. Emosi ini memicu perubahan

pola pikir individu untuk menjadi lebih positif dalam memahami situasi yang dapat menyebabkan emosi tersebut muncul. Strategi ini memiliki kemampuan untuk mengurangi kekuatan pengaruh emosi, sehingga tanggapan yang dihapus

Menurut peneliti Nurrahmah, Titin Florentina P., Hasniar A. Radde( 2021) menjelaskan bahwa Mahasiswa dewasa awal juga memiliki perkembangan kognitif yang cukup maju. Hal ini ditunjukkan oleh kemampuan mahasiswa untuk berpikir secara rasional dan realistis mengenai perbedaan pendapat orang lain tentang hal-hal yang berkaitan. Perbedaan pendapat ini menyadarkan mahasiswa bahwa menemukan gagasan dan mencari kebenaran tentang masalah penting. Salah satu faktor yang dapat memengaruhinya adalah regulasi emosi, karena seseorang akan merespons perilaku orang lain yang melibatkan emosi secara positif maupun negatif. Akibatnya, seseorang dapat mengendalikan emosinya saat mereka meluapkannya sesuai dengan keinginan mereka sendiri dan keadaan.

Menurut peneliti yang dilakukan oleh Vira Qoyyum Maslita, Putri Saraswati dan Udi Rosida Hijrianti (2021) menjelaskan Mereka yang menggunakan strategi regulasi emosi kognitif adaptif untuk tingkat yang lebih tinggi setelah peristiwa hidup yang penuh tekanan mengalami depresi yang lebih rendah, sementara mereka yang menggunakan strategi maladaptif yang lebih rendah mengalami depresi yang lebih tinggi.

Penulis menemukan masalah di lapangan bahwa mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian permasalahan dalam lingkungan pendidikan di perguruan tinggi adalah Kemampuan mahasiswa dalam meregulasi

emosinya untuk menghadapi sebuah masalah sangat kurang karena banyak hal yang terjadi seperti gangguan dari kesehatan mental, karena mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam mengontrol emosi dengan baik sehingga membuat diri mahasiswa itu mengalami depresi, rasa cemas yang berlebihan yang membuat gangguan terhadap suasana hatinya.

Mahasiswa sulit dalam mengontrol emosi yang menjadi imbas ke kesehatan fisik dan memberikan dampak negatif seperti terganggunya jam tidur . Mahasiswa tersebut cenderung merasa kesulitan dalam mengatur emosi, perasaan yang di rasakan oleh nya sulit untuk mengutarakan karena takut mengganggu orang-orang di sekitar lingkungan nya. mahasiswa di fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian merasakan bahkan mengalami hal dalam meregulasi emosi tersebut.

Regulasi emosi yang tidak seimbang yang di alami oleh mahasiswa tersebut memberikan banyak dampak buruk. Mahasiswa merasa kosentrasi dalam belajar terganggu, bahkan merasa kesulitan dalam berkomunikasi dengan rekan-rekan ataupun teman sebaya. Resiko yang di timbulkan pun tidak sedikit, itulah penting nya dalam menjaga stabilitas emosi dalam diri individu. mahasiswa dihadapkan pada banyak tekanan akademik, sosial, dan pribadi di perguruan tinggi, Regulasi emosi yang buruk mengganggu mahasiswa untuk fokus dan kemampuan untuk memahami materi pelajaran. Mahasiswa merasa kesulitan dalam mengatasi tantangan akademik atau menangani tekanan ujian, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja akademik secara keseluruhan. Kurang nya

motivasi dan keterlibatan membuat mahasiswa tidak bisa mengatur emosinya dengan baik pengaturan emosi menjadi sangat penting.

Menurut peneliti yang dilakukan oleh Vicky Rizki Amelia dan H. Fuad Nashori (2021) menjelaskan bahwa stress akademik dapat menyebabkan masalah psikologis seperti penurunan motivasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas, absen dari kelas dan ujian. Tingkat religiolitas mahasiswa berkorelasi positif dengan tingkat stres yang mereka alami dalam pendidikan. Sebaliknya, tingkat religiolitas mahasiswa berkorelasi negatif dengan tingkat stres yang mereka alami dalam hal akademiknya.

Peneliti Kikiandikaros, dkk (2021) menyatakan bahwa ada banyak sumber stres dalam kehidupan akademik yang dapat membuat mahasiswa tertekan atau terbebani. Karena mereka memiliki strategi yang tepat untuk mengatasi atau mengendalikan situasi sulit dan membuat lingkungan belajar yang ideal, mahasiswa dengan tingkat pembelajaran *self-regulated* yang rendah tidak akan mengalami stres akademik. Mahasiswa tidak menganggap proses belajar sebagai beban, dan mereka tidak mengalami stres akademik.

Peneliti Risma Yanti Nur Sholehah dan Rahmiati (2022) menemukan beberapa gejala emosi yang disebabkan oleh stres akademik termasuk gelisah, cemas, depresi, harga diri menurun, merasa tidak mampu memenuhi beban akademik, mudah marah, mood swing, panik, dan bertindak tanpa berpikir. Mahasiswa mengalami berbagai gejala stres akademik, salah satunya adalah stres emosi. Reaksi emosional terhadap masalah internal maupun eksternal

menyebabkan tekanan akademik. Ini menunjukkan bahwa emosi memengaruhi kehidupan manusia dan terkait dengannya.

Penulis menemukan masalah dan fakta di lapangan pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian bahwasanya mahasiswa yang sedang mengalami tingkat stres yang sangat tinggi banyak mengganggu aktivitas terhadap proses pendidikannya, terlalu banyak beban akademik yang di tanggung oleh mahasiswa membuat kesehatan mental dan fisiknya menurun stres yang berkepanjangan menyebabkan gangguan mental seperti depresi dan system kekebalan tubuh. Kesulitan dalam berkonsentrasi untuk memperoleh informasi dalam belajar membuat kinerja akademik mahasiswa menurun. Stres yang berlebihan terhadap akademik dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi, memahami materi pelajaran, dan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik. Tuntutan akademik yang berlebihan seperti tugas deadline, banyaknya tugas dalam waktu yang bersamaan, Ini dapat berdampak langsung pada penurunan nilai yang diserahkan.

Mahasiswa yang mengalami stress akademik berkepanjangan membuat mahasiswa itu menarik diri dari interaksi sosialnya karena merasa tidak nyaman berada di antara orang lain. hal buruk yang terjadi oleh mahasiswa tersebut karena stress akademik, hubungan antara mahasiswa dengan teman, keluarga, menjadi terhadang akibat diri merasa mudah tersinggung atau sulit dalam berkomunikasi.. Tindakan yang tidak di inginkan akan terjadi tanpa berfikir panjang, resiko yang di alami pun juga besar salah satunya kualitas hidup yang menurun kehidupan

yang menurun dan terganggunya hubungan secara interpersonal, kehidupan sosial, kebahagiaan dan kurangnya mendapatkan kepuasan hidup secara menyeluruh. Tingkat stres yang terlalu berlebihan yang dialami oleh mahasiswa membuat ia putus asa ataupun tidak mampu mengatasi tuntutan akademik tersebut, yang akhirnya pemikiran untuk memutuskan keluar dari perguruan tinggi.

Hasil dari observasi yang dilakukan oleh peneliti mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian, jumlah mahasiswa yang terdaftar selama tiga tahun kuliah terakhir (2021–2023) berjumlah 873. Program studi manajemen, akuntansi, dan kewirausahaan adalah sumber mahasiswa yang aktif. Tabel 1.1 berikut menunjukkan hal ini:

**Table 1.1**  
**Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian**  
**Tahun 2021-2023**

No	Program Studi	Tahun			Jumlah Mahasiswa
		2021	2022	2023	
1	Manajemen	198	200	184	582 Mahasiswa
2	Akuntansi	75	66	64	205 Mahasiswa
3	Kewirausahaan	31	22	33	86 Mahasiswa
<b>Jumlah</b>		304	288	281	873

*Sumber: tata usaha fakultas ekonomi universitas pasir pengaraian*

Dari data di atas dapat dielaskan bahwa mahasiswa program studi manajemen pada tahun 2021 berjumlah 198 orang ,pada tahun 2022 mahasiswa berjumlah 200 orang dan pada tahun 2023 mahasiswa manajemen berjumlah 184 orang. Jadi, jumlah Dari keseluruhan mahasiswa manajemen dari tahun 2021-2023 sebanyak 582 mahasiswa. Untuk program studi akuntansi pada tahun 2021 berjumlah 75 mahasiswa, pada tahun 2022 berjumlah 66 mahasiswa dan pada tahun 2023 berjumlah 64 mahasiswa. Jadi, jumlah keseluruhan mahasiswa

program studi akuntansi dari tahun 2021-2023 sebanyak 205 mahasiswa. Sedangkan untuk program studi kewirausahaan pada tahun 2021 berjumlah 31 mahasiswa, pada tahun 2022 berjumlah 22 mahasiswa, dan pada tahun 2023 berjumlah 33 mahasiswa. Jadi, jumlah keseluruhan mahasiswa prodi kewirausahaan dari tahun 2021-2023 sebanyak 86 mahasiswa. Jadi total keseluruhan mahasiswa fakultas ekonomi dari tahun 2021-2023 berjumlah sebanyak 873 mahasiswa.

Perbedaan antara penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti adalah : Penelitian sebelumnya lebih berfokus pada pengaruh dukungan keluarga terhadap stres akademik mahasiswa di fakultas psikologi dan kesehatan. Namun, penelitian yang dilakukan oleh penulis ini membahas pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik mahasiswa di fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian. Dilihat dari perbedaan ini, variabel, objek, dan sampel yang digunakan peneliti berbeda dengan yang digunakan penulis.

Dari fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang: “ **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRESS AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN** ”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan dari latar belakang masalah yang telah di kemukakan dan fenomena yang terjadi maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian?
2. Bagaimana Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian?
3. Bagaimana Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Dan Regulasi Emosi Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh hubungan dukungan sosial keluarga terhadap stress akademik mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.
2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dengan tingkat stress akademik mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap stress akademik mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bisa memberi manfaat secara praktis dan teoritis bagi semua kalangan:

1. Bagi penulis  
mampu menerapkan manfaat ilmu manajemen sumber daya manusia (SDM) yang terutama terkait dengan peran dukungan sosial, efek regulasi

emosi, dan tingkat stres akademik mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.

2. Bagi fakultas ekonomi

Dengan adanya pengaruh dari dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap stress akademik mahasiswa fakultas ekonomi dapat menjadi sebuah pertimbangan bagi mahasiswa dalam mengatasi permasalahan emosi dan stress dalam academia belajar. Kemudian, penelitian ini di harapkan dapat digunakan sebagai kontribusi dalam mengembangkan sikap yang di berikan oleh dukungan social dari keluarga yang bisa di tanamkan dalam diri mahasiswa.

3. Bagi pengembangan ilmuan

Penelitian ini dapat diharapkan dan digunakan untuk diskusi dan referensi ilmu pengetahuan tentang dukungan sosial keluarga.

### **1.5 Sistematika Penulisan**

Dalam proses penulisan proposal penelitian ini, penulis mengikuti pedoman sistematika penulisan yang telah di keluarkan oleh pihak prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pasir Pengaraian. Adapun sistematika penulisan skripsi ini di bagi ke dalam 5 bab sebagai berikut:

#### **BAB I : PENDAHULUAN**

Penulis memberikan pendahuluan yang menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, keuntungan dari penelitian, dan sistematika penulisan yang digunakan dalam proposal penelitian.

## **BAB II : LANDASAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL DAN**

### **HIPOTESIS**

Berikan konsep teoritis yang terkait dengan masalah yang dibahas, kerangka konseptual yang digunakan untuk melakukan penelitian, dan hipotesis, yang merupakan dugaan sementara berdasarkan konsep teoritis.

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Ruang lingkup penelitian dibahas di sini; populasi, sampel, dan informan penelitian; jenis dan sumber data yang digunakan; definisi operasional; instrumen penelitian; dan metode analisis data yang digunakan.

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bagian ini penulis menjelaskan tentang gambaran umum objek penelitian, karakteristik responden, analisis data penelitian dan pembahasan penelitian.

### **BAB V : PENUTUP**

Bagian ini berisi hasil dan rekomendasi dari penelitian peneliti.

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL, DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pengertian Dukungan Sosial Keluarga**

Dukungan sosial salah satu sumber daya penting dalam membantu orang mengatasi stres dan tantangan kehidupan adalah dukungan sosial keluarga (Cutrona, CE & Russell, D. 2021).

Dukungan sosial adalah dukungan yang diberikan kepada seseorang ketika mereka mengalami masalah atau kesulitan dalam melakukan kegiatan mereka. Dukungan sosial terdiri dari orang-orang yang secara sistematis menawarkan nasehat, motivasi, dan arahan untuk mencapai tujuan tertentu (Bastaman, dalam Fatwa 2019). Untuk memahami betapa pentingnya dukungan sosial saat seseorang menghadapi masalah, seseorang harus memahami bahwa mereka membutuhkan orang terdekat yang dapat diandalkan untuk membantu mereka mengatasi masalah mereka. Perkembangan manusia bergantung pada dukungan sosial.

Menurut David dan Oscar (2019), orang yang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain memiliki kesejahteraan fisik dan mental yang baik, kesejahteraan subjektif yang baik, dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang rendah. Friedman (dalam Safitri, 2019) menyatakan bahwa dukungan keluarga adalah proses hubungan yang terdiri dari sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga satu sama lain. Ini mengacu pada dukungan sosial di mana dukungan diberikan secara penuh untuk membuat orang yang menerimanya merasa aman,

disayangi, dan dihargai. Putri (2022) menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga adalah kerinduan untuk memberikan informasi yang membuat siswa merasa dicintai, diperhatikan, terhormat, dan dihargai.

### **2.1.2 Faktor- Faktor Dukungan Sosial Keluarga**

Menurut Setiadi (2020) faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial keluarga adalah :

#### **1. Faktor Internal**

Faktor Internal faktor internal yang mempengaruhi dukungan sosial keluarga adalah sebagai berikut:

##### **1) Tahap pertumbuhan**

Dukungan keluarga dapat ditentukan oleh faktor usia, sehingga setiap rentang usia (bayi-lansia) memiliki pemahaman dan reaksi yang berbeda terhadap perubahan kesehatan.

##### **2) Pendidikan**

Seseorang yang percaya bahwa ada dukungan dari variabel intelektual yang berasal dari pengetahuan, pendidikan, dan pengalaman sebelumnya. Kemampuan ini mengubah cara dia berpikir, memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan penyakit, dan menggunakan apa yang dia ketahui.

##### **3) Emosional**

Jika seseorang mengalami respons stres terhadap perubahan dalam hidupnya, mereka mungkin menunjukkan tanda-tanda sakit. Mereka

mengkhawatirkan penyakit yang dapat mengancam kehidupan mereka sebagai cara untuk menunjukkan rasa sakit mereka.

#### 4) Spiritual

Mereka yang mengalami perubahan dalam hidup mereka mungkin menunjukkan gejala. bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, prinsip-prinsip yang dipegangnya, hubungan dengan teman dan keluarga, dan kemampuan untuk menemukan makna dan harapan dalam hidup.

## 2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi dukungan sosial keluarga terdiri dari 3 faktor, yaitu:

1. Praktik keluarga, Salah satu cara keluarga mendukung adalah dengan melakukan hal-hal yang sama berulang kali.
2. Sosio ekonomi, Bisa meningkatkan risiko, mempengaruhi reaksi yang dilakukan.
3. Latar belakang budaya, mempengaruhi keyakinan, nilai, dan kebiasaan seseorang, memberikan dukungan kepada individu tersebut.

### **2.1.3 Indikator Dukungan Sosial Keluarga**

Menurut Linda Aprilia Utami dan Ardhian Aditama (2020) indikator dukungan sosial keluarga:

1. Menerima perhatian dari keluarga, berarti orang tua memberikan kasih sayang penuh kepada anak mereka, baik dari dalam maupun dari luar.
2. Mendapatkan perasaan nyaman dari keluarga, berarti seseorang mengungkapkan isi pikiran mereka, terutama perasaan mereka. Rasa nyaman dalam keluarga membuat seseorang lebih terbuka.

Menurut Anggi Setia Lengkana dan Ayi Suherman (2020) indikator dari dukungan sosial keluarga :

1. Petunjuk, adalah arahan yang diberikan kepada individu dengan tujuan untuk membantu mereka menjadi lebih baik. Nasihat diberikan sebagai bentuk arahan untuk berperilaku dan bertindak dengan baik.
2. Nasihat, adalah suatu bentuk yang menghubungkan pendapat individu dalam mendapatkan kepercayaan, nilai, saran, atau pedoman tentang situasi yang terjadi
3. Empati, adalah kemampuan untuk memahami atau merasakan pengalaman orang lain dari perspektif mereka atau meletakkan diri sendiri di tempat orang lain.
4. Kepedulian, keluarga adalah ketika seseorang melibatkan diri dalam situasi, perseolan, atau kondisi keluarga. Seseorang merasa mendapatkan cinta keluarga karena perhatian dan perhatian keluarga.

Menurut Nurrohmi (2020) indikator dari dukungan sosial keluarga :

1. Penghargaan, anggota keluarga membantu dengan penghargaan dan membantu memecahkan masalah. Seseorang dapat meningkatkan harga diri dan kompetensi mereka dengan menerima penghargaan yang positif.

#### **2.1.4 Pengertian Regulasi Emosi**

Emosi adalah istilah yang mengacu pada efek psiko-fisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku seseorang. Emosi termanifestasi melalui ekspresi tertentu (Puspita, 2019). Ini disebabkan oleh hubungan antara tubuh dan jiwa seseorang. Untuk mencegah emosi negatif memengaruhi kehidupan psikososial mereka, siswa memerlukan regulasi emosi yang efektif. Ketiga proses emosional alami—perilaku, psikologi, dan berdasarkan pengalaman—diatur oleh regulasi emosi, yang sangat penting untuk fungsi adaptif (Bryat 2019). Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Gross, 2014). Kemampuan untuk mengidentifikasi, mengalami, memodulasi, dan mengekspresikan emosi dikenal sebagai regulasi emosi (Bryat 2019). Menurut Charis dan Panayiotou (2018), pengaturan emosi dapat sangat memengaruhi proses psikologis lainnya. Bagi mahasiswa yang melakukan banyak tugas dan dapat memberikan dampak positif pada perilaku dan pemikiran mereka, regulasi emosi sangat penting.

### **2.1.5 Faktor- Faktor Regulasi Emosi**

Menurut Brener dan Salovey (dalam Olievia Prabandini Mulyana, 2020), berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi:

1. Gender mereka, jenis kelamin, Laki-laki dan wanita memiliki tingkat kendali atas emosi mereka yang berbeda.
2. Usia. Usia memainkan peran karena Kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi mereka berdasarkan pengalaman sebelumnya akan meningkat seiring bertambahnya usia.
3. Keluarga, Keluarga adalah tempat pertama seseorang belajar tentang perasaan dan cara mengungkapkannya..
4. Lingkungan, mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi mereka..
5. Agama, memiliki peran dalam mengendalikan emosi karena setiap agama mengajarkan cara mengendalikan emosi.

### **2.1.6 Indikator Regulasi Emosi**

Indikator regulasi emosi adalah, menurut Pristanti dan Irawan (2022):

1. Pemilihan situasi, yang digunakan oleh orang untuk mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dalam jangka panjang saat memilih kondisi tersebut.

2. Perubahan situasi, perubahan dari keadaan sebelumnya; perubahan ini dapat mencakup perubahan dalam keadaan serta perubahan dalam cara berpikir dan berperilaku.
3. Penyebaran perhatian, Cara seseorang mengarahkan perhatian mereka dalam situasi tertentu memengaruhi emosi mereka. Dua teknik utama untuk menyebarkan perhatian adalah memecah fokus dan konsentrasi.
4. Perubahan Kognitif, Pemahaman, pengolahan data, dan pemecahan masalah adalah perubahan dalam kehidupan orang.
5. Mengelola respon emosi, dimulai dari fisiologis, tingkah laku, dan nada bicara.

Indikator regulasi emosi, menurut Vira Qoyyum, dkk 2021:

1. Menyalahkan diri sendiri, Kebanyakan orang menyalahkan diri atas apa yang mereka lakukan ketika emosi negative muncul
2. Perenungan, memfokuskan diri pada pemikiran dan perasaan serta mengatasi peristiwa negatif.
3. Penilaian, pemikiran yang menunjukkan cara yang positif untuk memaknai peristiwa yang terjadi selama proses pertumbuhan seseorang.

Menurut Iin Runa Uci Dan Siti Ina Savira (2019) indikator regulasi emosi adalah:

1. Mengontrol, di mana orang dapat mengendalikan perasaan mereka tentang keadaan saat ini.
2. Komunikasi, mampu dalam mengatakan kepada individu lain pada saat emosi.

### **2.1.7 Pengertian Stres Akademik**

Situasi menentukan definisi stress. Defensi stress, menurut Hans Selye (Fink, 2019), adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap permintaan apapun. Cannon menggambarkan stress sebagai gangguan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis sebagai akibat dari stimulasi fisik atau fisiologis (Gaol,2019). Namun, Sarafino dan Smith (2020) menyatakan bahwa stress adalah kondisi yang dihasilkan oleh interaksi seseorang dengan lingkungannya, yang membuat seseorang merasa ada perbedaan antara sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosialnya dengan kebutuhan situasi.

Stres akademik adalah ketika mahasiswa mengalami tekanan fisik dan emosional, kecemasan, pikiran tak terkontrol, dan perasaan khawatir karena tuntutan akademik yang tinggi seperti ujian, perebutan peringkat, dan tugas akhir (O'neil et al., 2019). Selain itu, tekanan akademik dan tuntutan yang terkait dengan pendidikan, juga dikenal sebagai tekanan, dapat memengaruhi cara mahasiswa melihat tekanan akademik (Tibus & Ladesma, 2021). Sebuah survei yang dilakukan oleh Uni mahasiswa Jerman menunjukkan bahwa stress akademik menyebabkan siswa meninggalkan kuliah dan belajar lebih sedikit (Reddy et al., 2018). Selain itu, kuliah akan mengurangi kemampuan akademik mahasiswa,

yang berdampak pada indeks prestasi mahasiswa, yang dapat meningkatkan stres. Menurut Azmiyyah & Lianawati (2021), stres akademik dapat berdampak negatif pada kemampuan akademik, kemampuan pemecahan masalah, daya ingat, dan fokus (Azmiyyah & Lianawati, 2021). Fakta menunjukkan bahwa stres akademik adalah masalah yang berbahaya yang berdampak buruk pada kesehatan mental dan kesejahteraan mental mahasiswa.

### **2.1.8 Faktor-Faktor Stress Akademik**

Faktor- faktor yang mempengaruhi stress akademik menurut Puspitasari, dalam (Barseli 2019) :

#### 1. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi stress akademik terdiri 3 faktor, yaitu:

##### 1) Pola pikir

Jika seseorang percaya bahwa mereka dapat mengendalikan keadaan, mereka cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Semakin besar kendali yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu, semakin rendah kemungkinan mereka mengalami stress.

##### 2) Kepribadian

Toleransi terhadap stres dapat diukur oleh kepribadian seseorang; orang yang sangat optimis biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada orang yang pesimis.

### 3). Keyakinan

Keyakinan seseorang terhadap diri mereka sangat penting dalam memahami keadaan di sekitar mereka. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi stress akademik terdiri 3 faktor, yaitu:

#### 1) Pelajaran lebih komprehensif

Dalam pendidikan, kurikulum akan menjadi lebih banyak satandar, menghasilkan persaingan yang lebih kuat dan peningkatan waktu belajar.

#### 2) Tekanan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi

Setiap orang merasa ditekan untuk berprestasi dengan baik di ujian. Tekanan ini dapat berasal dari orang tua, keluarga, guru, dan diri sendiri

#### 3) Dorongan situasi sosial

Pendidikan menentukan status sosial seseorang. Orang yang memiliki pendidikan tinggi akan dihormati oleh masyarakat, dan orang yang tidak memiliki pendidikan akan dipandang secara rendah. Orang yang memiliki pendidikan rendah akan dianggap malas atau lambat. Mereka sering dianggap pembuat masalah, sering dimarahi oleh orang tua dan keluarga, dan sering diabaikan oleh teman sebaya mereka.

#### 4) Orang tua yang berlomba

Di kalangan orang tua yang cerdas, persaingan untuk memiliki anak-anak yang berbakat dalam berbagai bidang juga sangat keras. terkait dengan pengembangan informasi pendidikan informal, sejumlah program tambahan.

Sedangkan menurut Yusuf dan Yusuf (2020) yang menjadi faktor stress akademik adalah :

1. *Self efficacy*

Bandura mengatakan self-efficacy adalah keyakinan seseorang tentang kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas atau melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2. *Hardiness*

Kobasa, menggambarkan kepribadian ketabahan sebagai susunan sifat kepribadian yang membuat seseorang lebih kuat, tahan, dan stabil saat menghadapi stres dan mengurangi dampak negatifnya.

3. *Optimisme*

Seligman, menyatakan optimisme adalah suatu pandangan yang luas, melihat hal-hal baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri sendiri.

4. Motivasi berprestasi

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati menemukan bahwa ada korelasi positif antara motivasi untuk berprestasi dan tingkat stres akademik. Motivasi berprestasi sangat penting untuk mendorong orang untuk mengatasi kesulitan atau hambatan yang menghalangi mereka untuk berprestasi.

### 5. *Prokrastinasi*

Rumian menggambarkan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda tugas sekolah sampai batas akhir waktu yang tersedia.

### 6. Dukungan sosial orang tua

Menurut Rambe, dukungan sosial orang tua adalah dukungan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya melalui penghargaan, penghargaan, informasi dan emosional.

## **2.1.9 Indikator Stress Akademik**

Menurut Solihat dkk (2023) ada 3 indikator stres akademik:

1. Tindakan atau perilaku, yang dilakukan individu sebagai tanggapan terhadap sesuatu karena nilai yang diyakini yang menyebabkannya menjadi kebiasaan.
2. Perasaan emosi, perasaan yang muncul dalam diri individu sebagai respon dari situasi tertentu.
3. Fisik atau fisiologis, perubahan yang memberikan efek yang timbul atau terlihat dan bisa dirasakan.

Menurut Pinatih dan Vembriati (2019) indikator stress akademik :

1. Sedih, rasa emosi yang dialami seseorang sebagai akibat dari suasana hati yang buruk, sedih, dan sebagainya.
2. Depresi, gangguan emosional yang berlangsung lama dan memengaruhi perilaku, emosi, dan cara berpikir.
3. Marah, emosional yang ditandai dengan ketidaksetujuan terhadap seseorang akibat perlakuan tidak adil.

4. Mood yang berubah, perubahan mood yang biasanya dikaitkan dengan penyakit mental.
5. *Burn out*, stress yang disebabkan oleh pekerjaan yang membuat Anda lelah secara fisik dan mental.

Menurut Santrock (2014) stress dibagi menjadi 2 aspek yakni distress dan eustress yang dimana indikatornya terdiri dari:

1. Kecemasan, perasaan yang muncul karena merasa akan timbul sesuatu atau rasa takut akan sesuatu yang terjadi.
2. Ketakutan, merasa gemetar menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana.
3. Kecemasan, perasaan yang timbul akibat sesuatu yang membuat individu ketakutan.
4. Kewaspadaan, keadaan kesigapsiagaan yang terjadi pada saat mengetahui atau menanggapi suatu kegiatan yang tak terduga. Atau kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mempertahankan perhatian terhadap tugas yang diberikan dengan waktu yang berjangka.

### 2.1.10 Penelitian Terdahulu

Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu yang menjadi acuan dari peneliti saat ini yang di paparkan oleh penulis :

**Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu**

No	Nama Peneliti	Judul	Variabel	Metode	Hasil
1.	Tizha Florian Kuswanto Dan Partini(2023)	Hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stress	Dukungan keluarga, efikasi diri, stress akademik.	Kuantitatif	Mahasiswa menghadapi banyak tantangan dan stres, jadi mereka membutuhkan dukungan dan dukungan dari orang-orang di sekitar mereka untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Metode kuantitatif korelasional digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui survei yang mengukur efikasi diri, dukungan keluarga, dan stres akademik. Hasil analisis regresi berganda yang signifikan, ( $p < 0,05$ ) menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan keluarga dengan stres akademik mahasiswa saat menyelesaikan skripsi.
2.	kinanti hanum kumala dan ira darmawant	Strategi regulasi emosi pada mahasiswa	Regulasi emosi	Kualitatif	Strategi untuk mengontrol emosi karena mereka sering mengalami emosi negatif karena berbagai peran yang

Berlanjut kehalaman

Lanjutan tabel.....

	i(2022)	banyak peran			dimainkannya Banyak peran terus mempengaruhi subjek. Ada dukungan sistem. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek menggunakan strategi, regulasi emosi fokus respons (ekspresive uppression) dan fokus antecedent ( <i>cognitive reappraisal</i> ). Mereka menggunakan strategi regulasi emosi karena mereka seringkali diliputi emosi negatif ketika mereka dihadapkan pada berbagai peran yang dimainkannya.
3.	Namira salsabila aprlia dan nono hery yoenanto (2022)	Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan social terhadap stress akademik mahasiswa yang menyusun skripsi	Regulasi emosi, dukungan social, dan stress akademik	Kuantitatif	Persepsi regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga berdampak negatif pada stress akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Regulasi emosi dan dukungan sosial juga menyumbang 3,6% terhadap stress akademik..
4.	Menurut peneliti yang dilakukan oleh Vicky rizki Amelia dan H.fuad nashori (2021)	Regiulitas, efikasi diri, dan stress akademik mahasiswa farmasi	Regiulitas, efikasi diri, stress akademik	Kuantitatif	Hubungan antara religiusitas dan stress. mahasiswa yang lebih religius mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah dan sebaliknya, siswa yang kurang religius mengalami tingkat stres akademik yang lebih

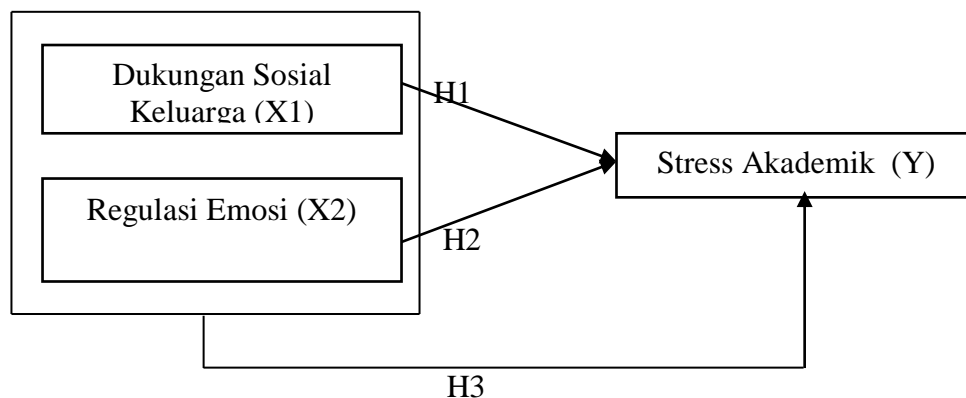
					tinggi. Selain itu, penelitian tambahan menyelidiki hubungan antara religiositas dan stres.
--	--	--	--	--	---

Sumber: Thiza(2023), Kinanti(2020), Namira(2022), dan Vicky(2021).

## 2.2 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sistem logis yang terdiri dari tujuan dan dasar-dasar yang saling terkait, yang berfungsi sebagai landasan bagi penetapan standar yang konsisten dan dapat menetapkan sifat, fungsi, dan batasan. Kerangka konseptual juga dikenal sebagai sistem koheren yang terdiri dari tujuan dan konsep fundamental yang saling terkait (MB Santoso, 2021).

Peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dasar teoritis dan konsep penting yang terlibat dalam penelitian mereka dengan menggunakan kerangka konseptual, yang merupakan struktur teoritis atau model yang digunakan untuk menjelaskan dan mengatur ide-ide utama dan hubungan antara variabel penelitian. Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian adalah subjek penelitian ini.



Gambar.2.1 Kerangka Konseptual

## **2.2.1 Hubungan Antar Variabel**

### **2.2.1.1 Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Stres Akademik**

Persepsi dukungan sosial yang diterima siswa cenderung menunjukkan tingkat stres yang rendah, yang dapat meningkatkan kesehatan mental mereka. Ini karena persepsi dukungan sosial digunakan sebagai koping yang dapat menurunkan tingkat stres (Lazarus dalam Namira, 2022). Mahasiswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga mereka. Ini dapat membantu mereka menjalani kuliah mereka dengan lebih baik (Hatari & Setiyawan, 2018). Dukungan sosial keluarga lebih efisien dan cara yang sehat untuk mengatasi stres akademik mahasiswa, mahasiswa yang merasa didukung akan menjadi orang yang berarti selama kuliahnya (Rayle dalam Nono, 2022).

### **2.2.1.2 Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Stress Akademik**

Mahasiswa mengalami stres akibat tuntutan akademik yang dihadapi selama menjalani perkuliahan. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami ketegangan emosi. Semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dan semakin rendah tingkat regulasi emosi, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa (Mutia Zahara dkk, 2022).

Endayanti dkk. (2020) mengatakan bahwa cara seseorang mengendalikan atau mengelola emosinya berdampak pada reaksi emosi mereka. Dalam hal ini, kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya berdampak pada reaksi emosi mereka. Regulasi emosi yang baik dapat membantu siswa mengurangi stres

dan membantu mereka mengontrol atau mengubah emosi mereka sesuai dengan situasi. Beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik termasuk banyak tugas, lingkungan kompetitif, ketakutan akan kegagalan, dan kurikulum yang berat. Hasil penelitian Mutia dan Rudi (2022) yang menyatakan bahwa adanya hubungan yang kuat regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa

Menurut penelitian tersebut, mahasiswa memiliki regulasi emosi yang berbeda-beda dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pola asuh orang tua dan kepribadian siswa adalah salah satunya. Mereka yang memiliki regulasi emosi yang baik dapat menghindari dampak negatif dari stres. Sebaliknya, stres juga dapat mempengaruhi cara orang menggunakan regulasi emosi mereka.

Menurut Ilmiati (2021), faktor terpenting yang mempengaruhi adalah dukungan sosial keluarga, yang membuat orang lebih mudah menyelesaikan masalah. Mahasiswa mendapatkan dukungan dari perhatian keluarga mereka, yang mendorong mereka untuk terus belajar, terutama di dunia perguruan tinggi. Setelah mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, mahasiswa dapat menunjukkan prestasi terbaik mereka dengan mengatasi tekanan. Oleh karena itu, mendapatkan dukungan yang cukup dapat membantu siswa mengurangi stres akademik mereka.

### **2.2.1.3 Pengaruh Dukungan sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik**

Faktor-faktor penting ini harus diperiksa secara menyeluruh dan tidak boleh diabaikan: pentingnya dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terkait dengan stres akademik yang dihadapi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan

bahwa ada hubungan antara keterlibatan aktif dalam penurunan stres akademik siswa, terutama ketika siswa menerima dukungan sosial dari keluarga mereka dan regulasi emosi yang lebih baik dari jaringan keluarga mereka (Tasya Yumika et al., 2023).

Dukungan sosial keluarga menawarkan banyak manfaat, terutama dalam membantu individu, seperti mahasiswa, mengatasi stres dan mengatur emosi. Dukungan sosial memainkan peran penting dalam meringankan tantangan yang dihadapi oleh individu, terutama dengan memberikan bantuan informasi. Selain itu, dukungan sosial juga memberikan dukungan emosional, yang dapat membantu kesehatan psikologis seseorang. (Taylor dalam Ajidanti, 2023).

Putri (2020) mengatakan bahwa karena stres akan meningkat jika terlalu banyak dukungan sosial diterima, persepsi dukungan sosial menjadi lebih penting. Dijelaskan bahwa perasaan dukungan sosial berpersaan sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, termasuk kualitas fisik, kesehatan mental, dan lingkungan. Ini juga mencakup kemampuan siswa untuk mengidentifikasi emosi mereka dan strategi pengelolaan yang positif. mahasiswa yang mempersepsikan dukungan sosial yang baik, akan sangat mudah memiliki tingkat stres yang rendah.

Hasil dari hubungan antar variabel tersebut, penulis dapat memahami maksud dari tujuan penelitian. Hasil ini mendukung penelitian Namira dan Nono (2022) yang menjelaskan bahwa adanya hubungan dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa.

### 2.3 Hipotesis

Solusi temporer untuk masalah yang masih dipertanyakan adalah hipotesa atau hipotesis, yang harus dibuktikan (Notoatmodjo, 2018). Hipotesis ilmiah dibuat dengan tujuan untuk menemukan solusi temporer untuk masalah yang sedang diteliti. Jika semua gejala tidak bertentangan dengannya, hipotesis diuji. Peneliti dapat dengan sengaja menyebabkan gejala untuk mendukung hipotesis mereka. Metode ini dikenal dengan istilah "percobaan" atau "eksperimen". Peneliti hanya memiliki satu cara untuk menyelesaikan masalah mereka. Pertanyaan akan diajukan kepada setiap komponen dan penelitian akan dilakukan untuk menemukan jawaban atas masalah tersebut.

Dari penjelasan tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

H1 : Dugaan pada variabel dukungan social keluarga(X1) berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa (Y) di fakultas ekonomi universitas pasir pengaraian

H2 : Dugaan pada variabel regulasi emosi (X2) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel stress akademik mahasiswa (Y) di fakultas ekonomi universitas pasir pengaraian.

H3 : Dugaan pada variabel dukungan sosial keluarga(X1) dan regulasi emosi (X2) secara simultan dan signifikan berpengaruh pada stress akademik mahasiswa(Y) di fakultas ekonomi universitas pasir pengaraian.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian membatasi topik kajian ilmiah. Dengan kata lain, ruang lingkup adalah batas topik penelitian. Menurut Sugiyono (2020:16), jenis penelitian ini disebut sebagai "penelitian kuantitatif". Tujuan dari jenis penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis, menganalisis data kuantitatif atau statistik, dan kemudian menginterpretasikan temuan analisis. Fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian adalah tempat penelitian ini dilakukan. Penelitian berlangsung dari desember 2023 hingga selesai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian terhadap stres akademik.

#### **3.2 Populasi dan Sampel**

##### **3.2.1 Populasi**

Sugiyono (2020:127) menyatakan bahwa sampel termasuk dalam populasi dari segi jumlah dan karakteristiknya. Menurut beberapa sumber, populasi didefinisikan sebagai area generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan. (Sugiyono, 2020:128). Studi kasus ini melibatkan 873 mahasiswa fakultas ekonomi dari tahun 2021–2023

### 3.2.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2020:127), sampel adalah sebagian dari populasi yang digunakan sebagai sumber data untuk penelitian, dan sampel mencakup semua karakteristik populasi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *proporsional random sampling*.

Pengambilan sampel pada penelitian ini, penulis menggunakan perhitungan Slovin dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Yang dimana:

$n$  = ukuran sampel

$N$  = ukuran populasi

$e$  = margin of error / error tolerance (batas toleransi kesalahan 10%)

Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 873 mahasiswa, sehingga persentase kelonggaran ketelitian yang digunakan adalah 0,1 (10%), dan hasil perhitungannya dapat dibulatkan untuk mencapai kelayakan. Jadi, untuk mencari sampel penelitian, perhitungannya adalah:

$$n = \frac{873}{1 + 873(0,1)^2}$$

$$n = \frac{873}{1 + 8,73}$$

$$n = \frac{873}{9,73}$$

$$n = 90$$

Berdasarkan hasil dari perhitungan sampel, yang akan menjadi responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 90 mahasiswa. Penelitian yang di lakukan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2020 : 82) *Proportional Random Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang proporsional dari bagian-bagian populasi yang di lakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi tersebut. Dasar perhitungan sampel dengan rumus *Proportional Random Sampling* sebagai berikut:

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan:

ni = Jumlah sampel untuk bagian populasi

Ni = Jumlah populasi untuk bagian populasi

N = Jumlah total populasi

n = Jumlah total sampel

**Tabel 3.1 Jumlah Sampel**

MANAJEMEN	AKUNTANSI	KEWIRAUSAHAAN
$Ni = \frac{582}{873} \times 90$ $Ni = 0,6 \times 90$ $Ni = 60$	$Ni = \frac{205}{873} \times 90$ $Ni = 0,23 \times 90$ $Ni = 21$	$Ni = \frac{80}{873} \times 90$ $Ni = 0,09 \times 90$ $Ni = 8,86$ $Ni = 9$
<b>TOTAL = 90</b>		

Berdasarkan hasil perhitungan sampel dengan rumus *Proportional Random Sampling* Mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian prodi manajemen berjumlah 582 diperoleh sebanyak 60 mahasiswa, Mahasiswa prodi akuntansi berjumlah 205 diperoleh sebanyak 21 mahasiswa, dan untuk prodi kewirausahaan berjumlah 80 diperoleh sebanyak 9 mahasiswa.

### 3.3 Jenis dan Sumber Data

Data yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti untuk menjawab masalah atau tujuan penelitian eksploratif, deskriptif, atau kusal dengan menggunakan metode seperti survei dan observasi dikenal sebagai data primer. Data primer yang digunakan penulis dalam penelitian ini berasal dari Fakultas Ekonomi (TU) Universitas Pasir Pengaraian. Penelitian ini mengumpulkan data melalui penyebaran kusioner online kepada mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Pasir Pengaraian.

### 3.4 Teknik Pengambilan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, penulis membuat kusioner dan meminta responden untuk mengisi atau menjawab beberapa

pernyataan. Mahasiswa fakultas ekonomi di Universitas Pasir Pengaraian menjadi responden menerima kusioner ini.

### 3.5 Defenisi Operasional Variabel

Sugiyono (2020) mengatakan bahwa definisi operasional penelitian adalah metode untuk mengukur variabel dengan menjelaskan setiap aspek yang terlibat dalam pengukuran. Adapun defenisi operasional pada variable nya adalah :

**Table 3.2 Defenisi Operasional**

No	Variabel	Indikator	Jenis Pengukuran
1	Dukungan sosial keluarga (XI) Menurut peneliti linda aprilia utami dan ardhian aditama (2020)	Menurut linda aprilia utami dan ardhian aditama (2020) indikator dukungan sosial keluarga: 1.Menerima perhatian dari keluarga 2.Mendapatkan perasaan nyaman dari keluarga	<i>ordinal</i>
2	Regulasi emosi (X2) Menurut Peneliti Pristanti Dan Irawan (2022)	Menurut Pristanti Dan Irawan (2022) ada lima indikator Regulasi Emosi : 1. Pemilihan Situasi 2. Perubahan Situasi 3. Penyebaran Perhatian 4. Perubahan Kognitif 5. Mengelola Respon Emosi	<i>Ordinal</i>
3.	Stress akademik (Y) Menurut solihat, dkk (2023)	Menurut Solihat dkk (2023) adalah : 1. Tindakan atau Prilaku 2. Perasaan Emosi 3. Fisik Atau Fisologis	<i>Ordinal</i>

Sumber: Linda Aprilia Utami,Ardhian Aditama(2020), Pristanti (2022), Dan Solihat Dkk (2023).

### 3.6 Instrumen Penelitian

Data yang dikumpulkan memiliki korelasi yang kuat dengan fenomena yang dipelajari dalam penelitian, jadi kesimpulan yang dibuat dengan data ini sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian. Dalam penelitian, instrumen penelitian digunakan, terutama untuk mengukur dan mengumpulkan data. Alat penelitian dapat berupa angket, lembar observasi, kusioner, eksperimen, dan sebagainya. Sebagai alat penelitian, penulis menggunakan kusioner.

#### 3.6.1 Skala Pengukuran

Skala pengukuran merupakan bagian terpenting dalam sebuah penelitian dan statistic. Menurut prof. Asep Saefudin dan Lukanul Hakim(2022) dalam statistic, skala pengukuran bagin penentu untuk memilih metode ataupun rumus yang akan di gunakan. Dalam penelitian ini menggunakan skala likert, Dalam menilai sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena social dalam penggunaan skala likert (Sugiyono,2020: 93). Peneltian menggunakan skala likert karena dalam penjabaran variabael dari indikator yang berbentuk dari pertanyaan maupun pernyataan. Data yang di analis adalah data yang berbentuk kuantitafi menggunakan skala likert dan setiap jawaban mempunyai bobot sebagai berikut :

**Table.3.3 alternative jawaban dengan skala likert**

No	Jawaban	Bobot
1.	Sangat setuju	5
2.	Setuju	4
3.	Ragu-ragu	3
4.	Tidak setuju	2
5.	Sangat tidak setuju	1

*Sumber : (Sugiyono, 2020)*

### **3.6.2 Uji Instrumen**

#### **3.6.2.1 Uji Validitas**

Validitas adalah indeks yang menunjukkan seberapa akurat alat pengukur mengukur objek yang hendak diukur. Alat pengukur yang mengukur data lebih akurat jika instrumennya lebih valid. Pengujian validitas ini sangat penting untuk dilakukan agar pertanyaan tidak menghasilkan data yang menyimpang dari gambaran variabel yang dimaksud. Validitas kuesioner dinilai melalui uji validitas. Jika pertanyaan yang diajukan dapat menjelaskan tujuan kuesioner, uji dilakukan (Ghozali 2021).

#### **3.6.2.2 Uji Reabilitas**

Uji reliabilitas adalah pengujian indeks yang menunjukkan sejauh mana alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan dan sejauh mana hasilnya tetap konsisten setelah dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat pengukur yang sama. Alat pengukur dianggap reliabel jika menghasilkan hasil yang sama bahkan setelah dilakukan berulang kali. Jika jawaban kuesioner tidak berubah dari waktu ke waktu atau konsisten dari waktu ke waktu, kuesioner tersebut dianggap reliabel. Kuesioner harus reliabel karena mereka adalah alat ukur. Ini karena tidak perlu menguji pertanyaan yang tidak valid karena perhitungan reliabilitas hanya dapat dilakukan jika variabel dalam kuesioner sudah valid. (Ghozali 2021)

### **3.7 Teknis Analisis Data**

Sebagai bagian dari proses penelitian, data penelitian harus dianalisis setelah dikumpulkan dari responden. Data lapangan yang telah dikumpulkan kemudian ditabulasi berdasarkan variabel dengan mengurutkan data berdasarkan variabel, mengurutkan bilangan, dan kemudian mengelompokkan data dalam table distribusi frekuensi dengan menggunakan SPSS untuk melakukan penelitian kuantitatif.

#### **3.7.1 Uji Asumsi Klasik**

##### **1. Uji Normalitas Data**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variable pengganggu atau residual dalam model regresi memiliki distribusi normal, menurut Ghozali (2021). Jika asumsi ini tidak terpenuhi, uji statistik tidak valid untuk sampel kecil.

##### **2. Uji Multikolinearitas**

Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah ada korelasi antara variable bebas (independen) melalui model regresi, menurut Ghozali (2021). Nilai variance inflasi (VIF) dan nilai toleransi dibandingkan dengan nilai yang diinginkan melalui uji multikolinearitas. Nilai VIF harus kurang dari 10, dan nilai toleransi harus lebih besar dari 0,01. Variabel independen tidak harus berhubungan satu sama lain dalam model regresi.

##### **3. Uji Heteroskedastisitas**

Menurut Ghozali (2021), tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah perbedaan dalam model regresi berbeda antara

pengamatan. Dalam kasus di mana model tidak menunjukkan heteroskedastisitas, hal itu dianggap baik. memerlukan regresi nilai absolut tambahan untuk variabel independen. Heteroskedastisitas tidak ditemukan jika nilainya lebih besar dari 0,05, tetapi di bawah 0,05 (Ghozali, 2020:142).

#### 4. Analisis Regresi Linear Berganda

Karena ada lebih dari satu variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini, analisis regresi linear berganda digunakan. Analisis regresi digunakan untuk memprediksi perubahan nilai variabel di naik turunkan (Sugiyono, 2020). Dengan persamaan analisi regresi linear berganda sebagai berikut :

Dengan persamaan analisi regresi linear berganda sebagai berikut :

$$Y = a + b_1x_1 + b_2x_2 + e$$

Keterangan:

Y : Variabel Stres Akademik

X1 : Variabel Dukungan Sosial Keluarga

X2 : Variabel Regulasi Emosi

a : Konstanta

B<sub>1</sub>b<sub>2</sub> : Koefisien Regresi (Nilai Peningkatan Atau pun Penurunan)

e : Kesalahan Pengganggu

#### **4. Koefisien Determinasi**

Koefisien determinasi digunakan untuk menentukan berapa persen pengaruh yang diberikan variabel (X) secara simultan (bersama-sama) terhadap variabel (Y) atau seberapa besar kemampuan variabel (X) menggambarkan variabel (Y), nilai koefisien determinasi berada pada rentang 0 – 1 (Sugiyono, 2020)

#### **3.7.2 Uji Hipotesis Penelitian**

##### **1. Uji parsial ( uji t )**

Variabel independen dibandingkan dengan variabel dependen diukur dengan uji t. Tingkat signifikansi  $\alpha$  (0,1) digunakan untuk melakukan pemeriksaan ini. Kriteria berikut digunakan untuk pengambilan keputusan:

1. jika nilai sig tidak lebih dari 0,05,  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima
2. tetapi jika nilai sig lebih dari 0,05,  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

Hipotesis nol ( $H_0$ ) :

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial keluarga terhadap stress akademik mahasiswa
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap stress akademik mahasiswa

Hipotesis alternative ( $H_1$ )

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari dukungan sosial keluarga terhadap stress akademik mahasiswa
2. Terdapat pengaruh signifikan dari regulasi emosi terhadap stress akademik mahasiswa

## **2. Uji Koefisien Regresi Secara Simulative (Uji F)**

Untuk menentukan perbedaan signifikan antara varian dari dua atau lebih kelompok yang biasa digunakan dalam analisis varians (ANOVA), uji f digunakan. Untuk membandingkan rata-rata kelompok yang berbeda, kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut digunakan:

1.  $H_0$  ditolak jika :  $f_{hitung} < f_{tabel}$  atau signifikan 0,05
2.  $H_1$  diterima jika :  $f_{hitung} > f_{tabel}$  atau signifikan 0,05

Hipotesis nol ( $H_0$ ) : tidak ada perbedaan signifikan dalam pengaruh dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap stress akademik mahasiswa.

Hipotesis alternative ( $H_1$ ) : terdapat perbedaan signifikan dalam pengaruh dukungan sosial keluarga dan regulasi emosi terhadap stress akademik mahasiswa.