



Regulasi Emosi dan Stres Akademik pada Mahasiswa Asing di Indonesia

Emotion Regulation and Academic Stress on International Students in Indonesia

Bianda Paramartha^(1*) & Arthur Huwae⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

*Corresponding author: bianda711@gmail.com

Abstrak

Menjalani peran sebagai mahasiswa asing di Indonesia, bukanlah hal yang mudah karena diperhadapkan pada perbedaan budaya secara holistik. Aspek pendidikan yang ditempuh juga memiliki perbedaan yang signifikan, sehingga menimbulkan permasalahan stres akademik. Meningkat maupun menurunnya stres akademik dapat dipicu oleh faktor regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa asing di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional bivariat *cross-sectional* yang melibatkan 101 orang mahasiswa asing yang berkuliah di Indonesia dengan menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* ($\alpha = 0,836$) dan *Student-Life Stress Inventory* ($\alpha = 0,935$). Hasil penelitian membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa asing di Indonesia ($r = 0,091$; $p>0,05$). Hal ini berarti bahwa ketika terjadi peningkatan maupun penurunan stres akademik, bukan disebabkan oleh penurunan maupun peningkatan regulasi emosi mahasiswa asing di Indonesia.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Stres Akademik; Mahasiswa Asing.

Abstract

Being a foreign student in Indonesia is difficult because it faces holistic cultural differences. The educational aspects taken also have significant differences, causing academic stress problems. Increasing or decreasing academic stress can be triggered by emotion regulation factors. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and academic stress of international students in Indonesia. This study used a quantitative approach with a cross- sectional bivariate correlational design involving 101 international students studying in Indonesia using an accidental sampling technique. Data were collected using an Emotion Regulation Questionnaire ($\alpha = 0.836$) and an Student-Life Stress Inventory ($\alpha = 0.935$). The results prove that there is no significant negative relationship between emotional regulation and academic stress in international students in Indonesia ($r = 0.091$; $p>0.05$). This means that when there is an increase or decrease in academic stress, it is not caused by a decrease or increase in the emotional regulation of international students in Indonesia.

Keywords: Emotion Regulation; Academic Stress; International Students.

How to Cite: Paramartha, B. & Huwae, A. (2024), Regulasi Emosi dan Stres Akademik pada Mahasiswa Asing di Indonesia, *Jurnal Social Library*, 4 (3): 847-853.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan perkembangan industri global membuat persaingan sumber daya manusia semakin ketat. Indonesia terus berupaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar dapat bersaing di tingkat global, salah satunya melalui internasionalisasi pendidikan. Khan dan Kaur (2023) menyatakan bahwa untuk mengikuti perkembangan dunia, Indonesia perlu meningkatkan sumber daya manusia, sosial, lingkungan hidup, serta kerjasama internasional di berbagai bidang. Jumlah mahasiswa internasional yang belajar di Indonesia juga terus meningkat, dengan data UNESCO menunjukkan bahwa pada tahun 2016, jumlahnya mencapai 10.000 mahasiswa asing.

Namun, transisi ke kehidupan universitas bisa sangat menantang bagi mahasiswa asing, terutama dalam hal adaptasi dengan lingkungan baru, sistem pembelajaran, dan tugas kuliah yang dapat menimbulkan stres. UNESCO (2019) mencatat jumlah mahasiswa internasional di dunia meningkat pesat dari 2 juta pada tahun 2000 menjadi 5,3 juta pada tahun 2017, dengan negara-negara seperti Amerika Serikat, Inggris, Australia, Perancis, Jerman, dan Rusia menjadi tujuan utama. Stres akademik, yang berhubungan dengan tekanan dalam lingkungan pendidikan, sering dialami oleh mahasiswa asing yang baru datang. Pang dan Wang (2022) menyebutkan bahwa tantangan seperti perbedaan budaya, sistem pendidikan, dan lingkungan sekitar dapat memperburuk stres akademik.

Stres akademik adalah kondisi di mana tuntutan akademik melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya, sehingga menimbulkan

tekanan yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis. Juniasi dan Huwae (2023) menyatakan bahwa stres akademik terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan hidup dan sumber daya yang dimiliki siswa. Stres akademik dilihat sebagai gabungan antara tuntutan akademis yang tinggi dan rendahnya kemampuan individu untuk menyesuaikan diri (Gross, 2002). Matakupan & Huwae (2022) juga menekankan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu. Dari ketiga definisi ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik terjadi ketika tekanan akademik melampaui kemampuan individu, yang berakibat pada gangguan fisik dan psikologis.

Stres akademik muncul akibat faktor seperti frustasi, konflik, dan tekanan dalam lingkungan akademik (Gadzella, 2012). Mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung menunjukkan reaksi negatif, seperti gangguan fisik dan emosional, sementara yang mengalami stres rendah cenderung lebih stabil. Penelitian Ali et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa Afrika di Universitas Airlangga mengalami stres akibat perubahan lingkungan hidup dan sistem pembelajaran. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi juga menjadi faktor penting dalam munculnya stres (Sahertian et al., 2024).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional agar sesuai dengan situasi yang dihadapi. Silvers (2022) menyatakan bahwa regulasi emosi melibatkan penyesuaian perilaku emosional terhadap tuntutan situasi, Stellern dkk. (2023) menekankan

pentingnya tetap tenang di bawah tekanan. Gross (2014) menambahkan bahwa regulasi emosi melibatkan proses dalam membentuk, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif. Regulasi emosi terdiri dari dua aspek utama *cognitive reappraisal*, yaitu kemampuan menafsirkan kembali situasi yang membangkitkan emosi untuk mengurangi dampaknya, dan *expressive suppression*, yaitu penghambatan ekspresi emosional yang berlebihan (Gross & John, 2003).

Mahasiswa asing, yang belajar di luar negeri untuk meningkatkan kemandirian dan kemampuan akademik sering menghadapi stres akademik akibat perbedaan budaya, sistem pendidikan, dan tuntutan akademik yang tinggi. Salim & Fakhrurrozi (2020) mencatat bahwa mahasiswa asing seringkali mengalami tekanan yang memicu stres. Regulasi emosi sangat penting dalam membantu mahasiswa asing mengelola stres akademik. Keterampilan dalam mengevaluasi dan memodifikasi emosi memungkinkan mereka untuk mengatasi stres akademik secara lebih efektif, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres yang mereka hadapi selama masa studi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional bivariat *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi (X) dan stres akademik (Y) khususnya pada mahasiswa asing di Indonesia.

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa asing yang sedang berkuliah di Indonesia. Teknik penentuan sampel menggunakan teknik accidental yaitu

teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel. Partisipan dalam penelitian ini adalah 101 mahasiswa asing di Indonesia. Data demografis partisipan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Partisipan

Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-Laki Perempuan	57 44	56,4% 43,6%
Usia	18 Tahun 19 Tahun 20 Tahun 21 Tahun 22 Tahun 23 Tahun	11 23 26 19 17 5	10,9% 22,8% 25,7% 18,8% 16,8% 5%
Tahun Kuliah	2024 2023 2022 2021	25 33 28 15	24,8% 32,6% 27,7% 14,9%
Asal Negara (Benua)	Amerika Eropa Asia Afrika Australia	17 21 41 12 10	16,8% 20,8% 40,6% 11,9% 9,9%

Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross dan John (2003) yang kemudian diadaptasi oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah dan Saudi (2021). Skala ini terdiri atas 10 aitem dengan memiliki tujuh opsi respons dari skala Likert, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), netral (N), agak tidak setuju (ATS), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skala ini kemudian disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan pada konteks partisipan dan divalidasi oleh 3 orang *expert judgement*. Hasil uji skala diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0,836.

Stres akademik diukur menggunakan *Student-Life Stress Inventory* dari Gadzella, Baloglu, Masten, dan Wang (2012) yang meliputi stressor dan reaksi terhadap stres. Pada kategori stressor terbagi menjadi menjadi frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan keinginan diri. Kemudian

pada kategori reaksi terhadap stres terbagi menjadi fisiologis, emosional, *behavioral*, dan *cognitive appraisal*. Skala ini terdiri dari 51 aitem dengan lima opsi respons dari skala Likert sesuai dengan bentuk aslinya 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = sepanjang waktu. Skala ini diterjemahkan dan disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan pada konteks partisipan dan divalidasi oleh 3 orang *expert judgement*. Hasil uji skala diperoleh nilai *Alpha Cronbach* 0,935.

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Selain itu, dilakukan uji deskriptif statistik untuk menentukan kategorisasi dari kedua variabel yang diteliti. Proses pengujian data dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 24 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel regulasi emosi secara hipotetik pada Tabel 2, terdapat 77 partisipan (76,2%) yang memiliki skor regulasi emosi yang berada pada kategori tinggi, 23 partisipan (22,8%) memiliki skor regulasi emosi yang berada pada sedang, dan 1 partisipan (1%) memiliki skor regulasi emosi yang berada pada kategori rendah. Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 17 sampai dengan skor maksimum 68, dengan nilai standar deviasi 8,858. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 55,60, maka sebagian besar partisipan (mahasiswa asing di Indonesia) memiliki tingkat regulasi emosi yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Resiliensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
$50 \leq x \leq 70$	Tinggi	77	76,2%
$30 \leq x < 50$	Sedang	23	22,8%
$10 \leq x < 30$	Rendah	1	1%
Jumlah		101	100%
Min = 17; Max = 68; Mean = 55,60; SD = 8,858			

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel stres akademik secara hipotetik pada Tabel 3, terdapat 21 partisipan (20,8%) yang memiliki skor stres akademik yang berada pada kategori tinggi, 78 partisipan (77,2%) memiliki skor stres akademik yang berada pada sedang, dan 2 partisipan (2%) memiliki skor stres akademik yang berada pada kategori rendah. Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 81 sampai dengan skor maksimum 221, dengan nilai standar deviasi 22,862. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 149,87, maka sebagian besar partisipan (mahasiswa asing di Indonesia) memiliki tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Stres Akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
$169 \leq x \leq 230$	Tinggi	21	20,8%
$108 \leq x < 169$	Sedang	78	77,2%
$46 \leq x < 108$	Rendah	2	2%
Jumlah		101	100%
Min = 81; Max = 221; Mean = 149,87; SD = 22,862			

Berdasarkan hasil uji normalitas, variabel regulasi emosi memiliki nilai K-S-Z 0,921 dengan signifikansi 0,365 ($p>0,05$), maka variabel regulasi emosi berdistribusi normal. Pada variabel stres akademik memiliki nilai K-S-Z 0,398 dengan signifikansi 0,997 ($p>0,05$), yang menunjukkan variabel stres akademik juga berdistribusi normal.

Dari hasil uji linieritas, diperoleh nilai *Fbeda* sebesar 1,317 dengan *sig* = 0,179 ($p>0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik adalah linier.

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi pada Tabel 4, diperoleh nilai r sebesar 0,091 dengan $\text{sig.} = 0,182$ ($p>0,05$). Dengan demikian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel regulasi emosi dengan variabel stres akademik khususnya pada mahasiswa asing di Indonesia.

Tabel 4. Korelasi Regulasi Emosi dan Stres Akademik

		Regulasi Emosi	Stres Akademik
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>	1	0,091
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0,182
	<i>N</i>	101	101
Stres Akademik	<i>Pearson Correlation</i>	0,091	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0,182	
	<i>N</i>	101	101

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa asing di Indonesia. Meskipun regulasi emosi sering dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik, faktor lain mungkin lebih berperan dalam mempengaruhi tingkat stres mahasiswa (Park et al., 2023). Penelitian ini juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa asing mengalami stres akademik pada tingkat sedang, meskipun terdapat variasi individu dalam tingkat stres yang dialami. Rata-rata skor stres akademik menunjukkan kecenderungan tingkat stres yang lebih tinggi, meskipun masih dalam kategori sedang.

Wawancara lanjutan mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa asing, termasuk adaptasi budaya (Kumar & Nair, 2022), keterampilan bahasa (Chen, 2023), tekanan akademik (Ali et al., 2020), dan perbedaan sistem pendidikan (Li & Wu, 2023). Mahasiswa asing juga sering

menghadapi rasa kesepian karena keterpisahan dari keluarga dan teman dekat (Khan & Kaur, 2022), serta tantangan dalam menemukan akomodasi yang nyaman dan akses ke fasilitas yang mendukung belajar (Mason & McGowan, 2023). Manajemen waktu dan kesulitan dalam membangun jaringan sosial juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi stres mereka (Nguyen & Watanabe, 2022; Khan & Kaur, 2023).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pengalaman mahasiswa asing di Indonesia dan pentingnya dukungan yang sesuai untuk membantu mereka mengatasi stres akademik dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Dukungan yang efektif akan meningkatkan kesejahteraan mereka dan memperkaya lingkungan akademik. Namun, kelemahan penelitian ini terletak pada keragaman latar belakang partisipan yang dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas data, serta kesulitan dalam generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi tidak berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa asing di Indonesia. Artinya regulasi emosi bukan menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkat maupun menurunnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa asing di Indonesia.

Bagi mahasiswa asing di Indonesia, penting untuk terus mengembangkan strategi adaptasi, seperti membangun hubungan dengan teman-teman mahasiswa Indonesia, terlibat dalam kegiatan kampus, dan memahami sistem

pendidikan lokal. Hal ini akan membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial. Bagi institusi pendidikan tinggi yang menawarkan program internasional, evaluasi terus-menerus terhadap sistem pembelajaran diperlukan untuk memastikan mahasiswa asing mendapat dukungan yang memadai, sehingga dapat mencapai kepuasan dan pencapaian yang optimal. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggali faktor-faktor lain yang memengaruhi stres akademik mahasiswa asing, seperti resiliensi, regulasi diri, dukungan sosial, iklim pendidikan, dan kesejahteraan akademik, untuk lebih memahami tantangan yang mereka hadapi dan bagaimana cara terbaik untuk mendukung mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, S., Yoenanto, N. H., & Nurdibyanandaru, D. (2020). Acculturative stress among international students at Airlangga University-Indonesia. Online Submission, 8(1), 123-135. <https://eric.ed.gov/?id=ED605815>
- Chen, L. H. (2023). Language barriers and academic challenges: A study of international students in Indonesian higher education. *Asian Pacific Journal of Education*, 43(2), 123-138
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an effective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Juniasi, A. F., & Huwae, A. (2023). Problematika stres akademik mahasiswa tahun pertama: Bagaimana keterhubungannya dengan konsep diri?. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4(1), 49-65. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2530>
- Khan, A., & Kaur, P. (2023). Social support and academic stress: The role of peer relationships in the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 13(3), 654-670.
- Kumar, R., & Nair, P. (2022). The impact of cultural adjustment on academic performance and stress among international students. *Asian Journal of Education and Training*, 8(3), 234-241.
- Li, J., & Wu, H. (2023). Academic stress and coping strategies among international students in higher education: A systematic review. *International Journal of Stress Management*, 30(1), 22-34
- Mason, R., & McGowan, T. (2023). The impact of living conditions on international students' stress levels: A comprehensive study. *Journal of College Student Development*, 64(2), 123-138.
- Matakupan, A., & Huwae, A. (2022, November). The relationship between academic resilience and academic stress in students. In International Conference Building Multicultural Competence in Diverse Communities (p. 1).
- Nguyen, T. T., & Watanabe, Y. (2022). Time management and academic stress among international students: Strategies for success. *International Journal of Educational Management*, 36(5), 870-885.
- Pang, H., & Wang, J. (2020). Promoting or prohibiting: Understanding the influence of social media on international students' acculturation process, coping strategies, and psychological consequences. *Telematics and Informatics*, 34, 101454. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101454>
- Park, M., Hong, J., Park, J., & Chung, S. (2023). Impact of Resilience and Viral Anxiety on Psychological Well-Being, Intrinsic Motivation, and Academic Stress in Medical Students During the COVID-19 Pandemic. *Psychiatry Investigation*, 20(6), 524. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0019>
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstrak dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia

- dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Salim, F., & Fakhrurrozi, M. M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175-187. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30-47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- UNESCO. (2019). Global education monitoring report summary 2019: Migration, displacement and education: building bridges, not walls (ind). Diakses dari https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pfo/000265996_ind