

**ANALISIS SELF-CARE EMOSIONAL MAHASISWA PGSD DALAM
MENGHADAPI TUGAS PERKULIAHAN YANG MENUMPUK**

Tria Putri Salsabilla¹, Yuni Ariesty², Jesi Alexander Alim³, Mitha Dwi Anggriani ⁴

¹²³⁴PGSD FKIP Universitas Riau

¹tria.putri5753 @student.unri.ac.id, ²yuni.ariesty5767@student.ac.id,

³jesi.alexander@lecturer.unri.ac.id, ⁴.mitha.dwi@lecturer.unri.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the emotional self-care practices of PGSD (Elementary School Teacher Education) fifth-semester students at the Faculty of Teacher Training and Education, in dealing with overwhelming academic assignments. Using a descriptive qualitative method through an online survey of 10 students. The findings reveal that most students experience high emotional pressure, including stress, anxiety, and mental fatigue. The coping strategies applied are predominantly emotion-focused, such as positive distraction, relaxation, and religious activities. Social support from peers, family, and lecturers was found to be an important factor in reducing emotional distress, although self-care practices were often hindered by limited time and lack of consistency. Emotional conditions directly affected learning motivation, with positive emotions enhancing focus and enthusiasm, while negative emotions decreased concentration and encouraged procrastination. These findings highlight that emotional self-care plays a crucial role in maintaining students' mental health and motivation, yet its implementation requires institutional support through counseling services and better-structured academic workload management.

Keywords: *Emotional self-care, PGSD students, assignment pressure, mental health, social support*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *self-care* emosional mahasiswa semester 5 PGSD FKIP Universitas Riau dalam menghadapi tugas perkuliahan yang menumpuk. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui survei daring terhadap 10 mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tekanan emosional berupa stres, cemas, dan kelelahan mental. Strategi yang digunakan cenderung berbentuk *emotion-focused coping* seperti distraksi positif, relaksasi, dan aktivitas religius. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen terbukti membantu meredakan tekanan emosional, meskipun praktik *self-care* sering terhambat oleh keterbatasan waktu dan kurangnya konsistensi. Kondisi emosional berpengaruh langsung terhadap motivasi belajar, di mana emosi positif meningkatkan fokus dan semangat, sedangkan emosi negatif menurunkan konsentrasi serta mendorong perilaku menunda tugas. Temuan ini menegaskan bahwa *self-care* emosional berperan penting dalam menjaga

kesehatan mental dan motivasi belajar mahasiswa, namun implementasinya membutuhkan dukungan institusional melalui layanan konseling dan pengelolaan beban akademik yang lebih terstruktur.

Kata Kunci: *Self-care* emosional, mahasiswa PGSD, tekanan tugas, kesehatan mental, dukungan sosial

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Kesehatan mental ditandai dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan kehidupan normal, melaksanakan kegiatan secara efektif, dan turut berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya (Nabila Dina Fatin et al., 2024). Namun, dalam praktiknya, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah tuntutan akademik berupa tugas perkuliahan yang menumpuk. Kondisi ini sering memicu munculnya stres, kecemasan, hingga kelelahan emosional yang dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar maupun kualitas hidup mahasiswa.

Menurut data terbaru, prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa cukup tinggi. Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang (UIN

Malang), 59,2 % mahasiswa mengalami stres kategori sedang, sedangkan 27,3 % berada di kategori tinggi (Albab et al., 2022). Studi lain di Universitas Jambi menemukan bahwa 83,6 % mahasiswa kedokteran/keperawatan mengalami stres akademik sedang saat menyelesaikan tugas akhir skripsi (Yuda et al., 2023). Data dari Universitas Sriwijaya juga menunjukkan kondisi mental yang memprihatinkan, yaitu 56,6 % mahasiswa menunjukkan gejala neurosis, 75,6 % PTSD, dan 55 % gejala psikotik (Habibah et al., 2025).

Sebuah studi kualitatif terhadap mahasiswa PGSD menemukan bahwa manajemen waktu yang efektif, seperti penjadwalan, skala prioritas, dan penggunaan aplikasi pengingat, berkorelasi dengan prestasi akademik yang lebih stabil serta tingkat stres mental yang lebih

rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu secara efektif cenderung mengalami kelelahan akademis, stres, dan gangguan tidur (Laely Nur et al., 2025).

Self-care emosional adalah strategi regulasi diri yang berfokus pada pengelolaan perasaan sebagai respons terhadap tekanan sehari-hari. Hal ini mencakup kegiatan seperti refleksi diri, menjalin hubungan interpersonal sehat, hingga membangun sikap positif dalam menghadapi tantangan. Pentingnya *self-care* emosional bagi mahasiswa di mana mahasiswa yang menerapkan praktik ini melaporkan tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan akademik yang lebih tinggi (Yundianto Devie et al., 2024). *Self-care* emosional mencakup regulasi diri untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam menghadapi tekanan hidup. Misalnya, praktik mindfulness dan refleksi diri berperan sebagai mediator antara kecerdasan emosional dan burnout akademik. Mahasiswa yang melakukan *self-care* emosional cenderung

mengalami tingkat kelelahan akademik lebih rendah serta kesejahteraan mental lebih tinggi (Natasha M. Loi & Nyree Pryce, 2022).

Dalam praktiknya, *self-care* emosional dapat diwujudkan melalui kegiatan seperti *journaling*, pemeriksaan emosional, istirahat singkat, atau mencari dukungan teman sebaya. Sebagai contoh, dalam konteks pembelajaran daring, penelitian di Lebanon menemukan bahwa *self-care* dan *positive affect* (afeksi positif) terbukti sebagai mediator penting antara *trait emotional intelligence* dan *academic engagement* di mana mahasiswa yang mengutamakan *self-care* cenderung menunjukkan keterlibatan akademik lebih baik dan prestasi yang lebih tinggi (Maria-Jose Sanchez-Ruiz et al., 2024). Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa praktik *self-care* emosional bukan hanya bernilai secara teori, tetapi juga berdampak nyata dalam meningkatkan ketahanan akademik mahasiswa.

Meta-analisis mempertegas bahwa mahasiswa yang secara rutin menjalankan *self-care*

emosional menunjukkan daya tahan yang lebih baik terhadap tekanan akademik (Zahra Anisa & Fitriyani Hilma, 2022). *Self-care* berperan sebagai kompetensi penting bagi calon pendidik dan tenaga profesional (Wulandari & Wideasavitri, 2021). Namun, sebagian besar penelitian ini masih bersifat umum dan belum secara khusus mengeksplorasi praktik *self-care* emosional mahasiswa PGSD dalam konteks beban tugas yang padat celah penting yang hendak diisi oleh penelitian ini.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dilihat bahwa meskipun *self-care* emosional telah banyak dibahas dalam kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa, penelitian yang secara spesifik menyoroti mahasiswa PGSD masih jarang ditemukan. Padahal, mahasiswa PGSD memiliki beban akademik yang khas, seperti tugas perkuliahan, praktik mengajar, dan persiapan kompetensi profesional sebagai calon guru sekolah dasar. Kondisi ini menimbulkan tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan mental, khususnya dalam aspek pengelolaan emosi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana mahasiswa PGSD menerapkan *self-care* emosional dalam menghadapi penumpukan tugas perkuliahan. Hasilnya diharapkan berkontribusi pada strategi pendukung kesehatan mental mahasiswa dan menjadi acuan perguruan tinggi dalam menyediakan program pendampingan yang relevan.

B. Metode Penelitian

kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk menggali dan memahami secara mendalam pengalaman *self-care* emosional. Penelitian ini menggunakan metode mahasiswa dalam menghadapi beban tugas perkuliahan yang menumpuk. Responden penelitian merupakan mahasiswa semester 5 Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei daring menggunakan *Google Forms*. Instrumen berupa pertanyaan terbuka yang disusun untuk

mengeksplorasi pengalaman mahasiswa terkait *self-care* emosional. Pertanyaan tersebut mencakup bagaimana perasaan mahasiswa saat mendapatkan banyak tugas kuliah secara bersamaan; strategi yang digunakan untuk meredakan stres; kebiasaan khusus yang membantu mengurangi tekanan emosional; peran dukungan sosial seperti teman, keluarga, dan dosen dalam pengelolaan emosi; serta pengaruh *self-care* emosional terhadap motivasi belajar dan penyelesaian tugas.

Data yang diperoleh dari jawaban responden dianalisis menggunakan analisis tematik, yaitu metode analisis data kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengorganisir, dan menafsirkan pola-pola makna (tema) yang muncul dari data naratif. Proses ini meliputi beberapa tahap, yaitu membaca seluruh jawaban responden secara berulang-ulang, pemberian label pada potongan data yang relevan, mengelompokkan kode-kode yang serupa ke dalam kategori, kemudian mengembangkan

kategori tersebut menjadi tema-tema utama yang menggambarkan pengalaman mahasiswa. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai cara mahasiswa mengelola emosi mereka dalam konteks akademik, termasuk strategi yang digunakan, tantangan yang dihadapi, serta dampak dari praktik perawatan diri emosional terhadap kehidupan perkuliahan.

Untuk memastikan keabsahan temuan, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan jawaban antar responden guna mengevaluasi konsistensi informasi yang diperoleh. Selain itu, dilakukan juga pemeriksaan anggota (*member checking*), yaitu mengonfirmasi hasil interpretasi kepada responden untuk memastikan bahwa makna yang diambil sesuai dengan pengalaman nyata mereka. Dengan langkah-langkah tersebut, interpretasi yang dihasilkan tidak hanya mencerminkan sudut pandang peneliti, tetapi juga telah divalidasi oleh partisipan, sehingga

meningkatkan kepercayaan dan kredibilitas hasil penelitian.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Studi ini mengikutsertakan 10 mahasiswa semester 5 Program Studi PGSD FKIP Universitas Riau yang berpartisipasi dalam survei daring berformat pertanyaan terbuka terkait pengalaman mereka menghadapi akumulasi tugas perkuliahan. Pengolahan data menggunakan pendekatan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul dari respons partisipan.

Keseluruhan partisipan mengakui mengalami reaksi emosional negatif saat berhadapan dengan volume tugas yang tinggi dalam periode bersamaan. Para mahasiswa menyampaikan bahwa mereka kerap mengalami tekanan psikologis, rasa terbebani, kebingungan dalam menentukan urutan prioritas, serta menghadapi kelelahan mental yang terwujud dalam bentuk kebosanan, kesedihan, dan kejenuhan. Salah satu partisipan menyatakan:

"Stress, bingung tugas mana yang sebaiknya diselesaikan lebih dulu" (R3), sementara partisipan lainnya menjelaskan, "Kalau ditanya rasa pasti capek ya, ngeluh dengan tugas yang datang bersamaan apalagi deadline-nya juga sama" (R1).

Dalam upaya meredakan beban emosional tersebut, para mahasiswa menerapkan berbagai pendekatan untuk menenangkan diri. Mayoritas memilih aktivitas pengalihan perhatian yang positif, seperti membaca karya sastra, menyaksikan film, berjalan-jalan, atau membelanjakan makanan favorit. Terdapat pula yang memberikan apresiasi kepada diri sendiri (*self-reward*) atau melakukan teknik relaksasi sederhana seperti beristirahat sejenak maupun mengakses media sosial. Seorang partisipan mengungkapkan:

"Biasanya kasih jeda dulu seperti scroll TikTok atau beli makanan yang dipengen biar mood naik" (R2).

Di samping itu, para mahasiswa memiliki rutinitas

khusus yang berkontribusi dalam memelihara keseimbangan emosional. Praktik keagamaan seperti melaksanakan shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa menjadi pilihan yang cukup umum dilakukan. Sebagian juga memilih menikmati musik, membaca novel, atau mendengarkan *podcast*, sedangkan beberapa orang melakukan kegiatan fisik seperti *jogging* atau jalan pagi. Salah satu partisipan menceritakan:

"Kalau merasa tertekan, biasanya saya mendengarkan musik tenang atau tidur sebentar supaya lebih rileks" (R4).

Saat mengalami beban psikologis, sebagian besar mahasiswa cenderung mengomunikasikan pengalaman mereka kepada teman, orang tua, atau kerabat dekat. Pendekatan ini dipandang efektif untuk memperoleh dukungan psikologis. Namun demikian, terdapat pula yang cenderung menutup diri dan tidak mengomunikasikan perasaannya kepada pihak lain. Sebagai contoh, partisipan (R5) menyampaikan:

"Setiap pulang ke rumah saya selalu cerita ke adik perempuan saya, dia selalu jadi pendengar yang baik."

Kontribusi lingkungan sosial juga dipandang cukup signifikan. Rekan sebaya sering menjadi sumber motivasi dan wadah untuk berbagi keluhan, sementara keluarga memberikan doa, bimbingan, dan dorongan semangat. Para dosen pun kadang-kadang memberikan dukungan melalui penjelasan materi yang lebih komprehensif atau memberikan fleksibilitas waktu dalam pengumpulan tugas. Meski demikian, sebagian mahasiswa berpandangan bahwa pengelolaan emosi tetap menjadi tanggung jawab personal. Sebagaimana dinyatakan oleh seorang partisipan:

"Peran teman sangat besar karena biasanya kami saling memberi semangat, keluarga juga mengingatkan untuk istirahat, dan dosen membantu dengan memberi penjelasan yang jelas" (R6).

Walaupun demikian, tidak semua praktik *self-care* berjalan lancar. Para mahasiswa mengakui

menghadapi hambatan seperti keterbatasan waktu, kurangnya konsistensi, serta kesulitan dalam mengontrol emosi. Intensitas tugas yang tinggi sering menyebabkan mereka mengabaikan kebutuhan personal, bahkan rasa kekhawatiran tetap muncul meskipun telah berusaha menenangkan diri. Partisipan (R8) menyampaikan:

"Kesulitan utama saya adalah membagi waktu, kadang sudah mencoba self-care tapi rasa cemas tetap muncul."

Ketidakberhasilan dalam mengelola emosi juga sering terjadi. Beberapa mahasiswa mengaku pernah menunjukkan kemarahan kepada teman, meluapkan perasaan melalui tangisan, atau kehilangan fokus saat menghadapi tenggat waktu. Partisipan (R2) menceritakan:

"Pernah panik karena *deadline* bersamaan, akhirnya saya malah marah ke teman yang mau membantu. Setelah itu menyesal."

Status emosional terbukti berpengaruh terhadap motivasi akademik. Ketika berada dalam

kondisi tenang dan positif, mahasiswa merasakan peningkatan fokus, antusiasme, serta kemampuan menyelesaikan tugas sesuai jadwal. Sebaliknya, tekanan dan emosi negatif mengakibatkan hilangnya konsentrasi, kecenderungan menunda pekerjaan, dan penurunan minat belajar. Salah satu partisipan menyatakan:

"Kalau emosi sedang tenang, saya lebih fokus. Tapi kalau stres, motivasi belajar menurun drastis" (R9).

Setelah menerapkan *self-care* emosional, mayoritas mahasiswa merasakan peningkatan kesegaran, ketenangan, dan motivasi. Aktivitas sederhana seperti beristirahat sejenak, menikmati musik, atau melakukan ibadah mampu memulihkan energi meskipun tidak selalu berkelanjutan. Seorang partisipan menceritakan:

"Setelah tidur sebentar dan dengar musik, saya merasa lebih siap untuk mengerjakan tugas lagi" (R4).

Pada akhirnya, para mahasiswa menyampaikan

ekspektasi kepada institusi kampus dan tenaga pengajar agar lebih memperhatikan kesehatan mental mereka. Bentuk dukungan yang diharapkan meliputi penyediaan layanan bimbingan konseling, penyelenggaraan *workshop* manajemen stres, serta pengaturan distribusi tugas yang lebih terorganisir agar tidak terjadi penumpukan pada periode yang sama. Seorang partisipan menegaskan:

"Kampus sebaiknya menyediakan layanan konseling yang mudah diakses dan dosen jangan memberikan tugas menumpuk bersamaan" (R10).

Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur, ringkasan hasil penelitian disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1 Ringkasan Hasil Penelitian

Pertanyaan	Tema Utama	Kutipan	Jumlah Responden (10)
------------	------------	---------	-----------------------

Peraasaan saat mendapat banyak tugas bersamaan	Stres, tertekan, bingung, sedih, capek	"Stress, bingung tugas mana yang sebaiknya diselesaikan lebih dulu."	10 menyebut emosi negatif
Strategi menenangkan diri saat stres	Distraksi positif (novel, film, sosmed), self-reward, tidur	"Biasanya kasih jeda dulu seperti scroll TikTok atau beli makanan biar mood naik."	10 menggunakan strategi distraksi/hiburan
Kebiasaan khusus untuk mengurangi tekanan emosional	Ibadah, musik, membaca novel, <i>podcast</i> , <i>jogging</i>	"Kalaupun merasa tertekan, biasanya saya mendengarkan musik atau tidur sebentar."	8 memiliki kebiasaan religius/hiburan, 2 aktivitas fisik
Kebiasaan berbagi cerita ketika tertekan	Curhat ke teman/keluarga; sebagian memilih diam	"Setelah pulang ke rumah saya selalu cerita ke adik perempuan saya."	7 berbagi cerita, 3 memilih diam

Pera n lingkung an sosial	Tema n memberi semang at, keluarga memberi nasihat, dosen memban tu arahan	"Pera n teman sangat besar karena biasanya kami saling memberi semang at."	Mayo ritas merasa terbantu teman & keluarga
Kesu litan dalam melakuk an <i>self- care</i> emosio nal	Kura ng waktu, kurang konsiste nsi, sulit kontrol emosi, tekanan sosial	"Kesu litan utama saya adalah membag i waktu, kadang cemas tetap muncul."	10 menyeb ut kendala (waktu, konsiste nsi, emosi)
Situa si gagal mengel ola emosi	Muda h marah, menangi s, kehilang an fokus	"Pern ah panik karena deadline bersama an, akhirnya marah ke teman yang mau memban tu."	9 mengak u pernah gagal, 1 tidak
Pen garuh kondisi emosi terhada p motivasi belajar	Emos i positif meningk atkan motivasi; emosi negatif menurun kan fokus	"Kala u emosi sedang tenang, saya lebih fokus. Kalau stres, motivasi menurun drastis."	10 mengak ui emosi berpeng aruh pada motivasi

Dam pak setelah melakuk an <i>self- care</i> emosio nal	Sema ngat meningk at setelah <i>self- care</i> , meski tidak selalu konsiste n	"Setel ah tidur sebentar dan dengar musik, saya lebih siap mengerj akan tugas lagi."	7 merasa meningk at, 3 merasa tidak selalu
Hara pan terhada p kampus dan dosen	Kons eling, worksho p stres, pengura ngan tugas menump uk, empati dosen	"Kam pus sebaikny a menyedi akan konselin g dan dosen jangan memberi tugas menump uk."	10 memberi saran terkait konselin g & pengelol aan tugas

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, terdapat sejumlah temuan penting mengenai pengalaman *self-care* emosional mahasiswa semester 5 PGSD FKIP Universitas Riau dalam menghadapi tugas perkuliahan yang menumpuk. Temuan-temuan ini dapat dianalisis lebih lanjut dengan mengaitkannya pada teori dan penelitian sebelumnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa PGSD FKIP Universitas Riau mengalami

tekanan emosional yang cukup tinggi ketika menghadapi penumpukan tugas kuliah. Emosi negatif seperti stres, kebingungan, kelelahan mental, hingga rasa sedih mendominasi respons mereka. Kondisi ini sejalan dengan teori stres dan coping yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika tuntutan lingkungan dinilai melebihi kapasitas individu untuk menghadapinya (Lazarus & Folkman (1984) dalam Suharsono & Anwar, 2020).

Dalam mengatasi tekanan tersebut, strategi *coping* yang dipilih mahasiswa sebagian besar berupa *coping* emosional. Bentuk *coping* ini diwujudkan melalui aktivitas distraksi seperti *scrolling* media sosial, menonton film, mendengarkan musik, hingga melakukan relaksasi sederhana seperti tidur, makan, atau berjalan-jalan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi jangka pendek untuk menurunkan ketegangan emosional dibandingkan strategi *problem-focused coping* seperti perencanaan atau manajemen

waktu. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa *coping* merupakan strategi menghadapi stres baik melalui pencarian makna dari pengalaman maupun dengan melakukan aktivitas tertentu yang dianggap mampu meredakan tekanan emosional meskipun tidak mengubah kondisi yang ada. Pendekatan *emotion-focused coping* biasanya digunakan ketika individu menilai situasi stres tersebut tidak dapat diubah (Ferdiawan Rachmat Putro et al., 2020)

Selain itu, kebiasaan religius dan berbagi cerita dengan orang terdekat juga muncul sebagai strategi penting dalam *self-care* emosional mahasiswa. Dukungan sosial terbukti memainkan peran signifikan dalam mengurangi tekanan emosional, baik dari teman, keluarga, maupun dosen. Beberapa mahasiswa memilih berbagi cerita atau curhat, sedangkan sebagian lainnya memilih menyimpan beban emosinya sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan

sosial dari keluarga dan teman memiliki peran signifikan dalam menurunkan tingkat depresi serta meningkatkan kualitas hidup mahasiswa, baik dari aspek psikologis maupun hubungan sosial. Dengan demikian, kehadiran dukungan sosial yang memadai dapat menjadi faktor protektif penting bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan emosional dan kesejahteraan akademik mereka

Meski demikian, mahasiswa menghadapi sejumlah kesulitan dalam melakukan *self-care*. Kendala utama terletak pada keterbatasan waktu, kurangnya konsistensi, serta kesulitan mengendalikan emosi. Beban perkuliahan yang padat membuat mereka sulit menjaga rutinitas *self-care*, sementara rasa cemas dan pikiran negatif sering kali tetap muncul meskipun upaya telah dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memahami pentingnya merawat kesehatan emosional, praktik tersebut masih terkendala oleh faktor internal maupun tuntutan akademik yang berat.

Beberapa mahasiswa juga mengaku mengalami kegagalan dalam mengelola emosi, misalnya mudah marah, menangis, atau kehilangan fokus ketika menghadapi *deadline*. Kondisi ini menegaskan pentingnya keterampilan regulasi emosi yang lebih baik, sesuai dengan konsep *emotion regulation* yang menekankan kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi agar dapat mendukung fungsi akademik (Putra et al., 2024).

Lebih lanjut, kondisi emosional mahasiswa terbukti memengaruhi motivasi belajar mereka. Emosi positif meningkatkan semangat, fokus, dan penyelesaian tugas tepat waktu, sedangkan emosi negatif menurunkan konsentrasi, memicu prokrastinasi, dan membuat mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kestabilan emosional yang dimiliki

mahasiswa (Az Zahra Husnusyifa, 2024).

Aktivitas *self-care* emosional juga terbukti membawa dampak positif. Mahasiswa mengaku merasa lebih segar, tenang, dan termotivasi kembali setelah melakukan aktivitas seperti tidur sejenak, mendengarkan musik, atau kegiatan religius. Namun, efek ini tidak selalu konsisten karena sebagian mahasiswa melakukannya hanya sesekali dan tidak menjadikannya rutinitas. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *self-care* memberikan manfaat langsung terhadap kondisi emosional, keberlanjutannya sangat bergantung pada kedisiplinan mahasiswa dalam menjaga kebiasaan tersebut. Dengan demikian, perlu adanya kesadaran yang lebih kuat untuk menjadikan *self-care* sebagai bagian dari pola hidup sehari-hari, bukan sekadar aktivitas sesaat.

Selain upaya pribadi, sebagian besar mahasiswa juga berharap adanya dukungan dari pihak kampus dan dosen untuk menjaga kesehatan emosional mereka. Harapan tersebut

mencakup penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, penyelenggaraan *workshop* manajemen stres, serta pengaturan beban tugas agar lebih terstruktur sehingga tidak menumpuk dalam waktu yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan institusional sebagai pelengkap dari upaya pribadi dalam mengelola emosi. Dukungan kampus dan dosen dapat menjadi faktor penting dalam menciptakan iklim akademik yang sehat, kondusif, dan ramah terhadap kesehatan mental mahasiswa.

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa PGSD FKIP Universitas Riau menghadapi tekanan emosional tinggi akibat penumpukan tugas, yang memunculkan stres, kebingungan, kelelahan mental, hingga kesedihan. Untuk mengatasinya, mereka menggunakan strategi *emotion-focused coping* berupa distraksi positif, relaksasi, aktivitas religius, serta dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen.

Namun, praktik self-care belum konsisten dan sering terhambat waktu. Kondisi emosional terbukti memengaruhi motivasi belajar, sehingga dibutuhkan dukungan institusional melalui konseling, workshop manajemen stres, dan pengaturan beban akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albab, J. A. U., Zen, E. F., & Fauzan, L. (2022). Profil Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Pembelajaran Daring selama Pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(5), 422–431.
<https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p422-431>
- Az Zahra Husnusyifa. (2024). *Emosi Mempengaruhi Motivasi Belajar*.
- Ferdiaw Rachmat Putro, Raharjo Santoso Tri, & Rachim Hadiyanto A. (n.d.). *COPI NG STRATEGI PADA MAHASI SWA YANG BEKERJA*. www.gajimu.com
- Habibah, U., Syakurah, R. A., Aini, S., Ikhsan, S., Febri Zulissetiana, E., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2025). Prevalence and Risk Factors of Emotional Mental Disorder Among University Students : A Cross-Sectional Study. In *Jurnal Psikologi Integratif* (Vol. 13, Issue 1).
- Laely Nur, Saiful, & Syahrir. (2025). *MANAJEMEN WAKTU DAN KESEIMBANGAN AKADEMIK-MENTAL MAHASISWA ANGKATAN II PGSD UNIVERSITAS WERISAR*. *Jurnal Paris Langkis*, 5(2), 2025.
<https://e-journal.upr.ac.id/index.php/parislangkis>
- M. Loi Natasha, & Pryce Nyree. (2022). *The Role of Mindful Self-Care in the Relationship between Emotional Intelligence and Burnout in University Students*.
- Maria-Jose Sanchez-Ruiz, Khalaf Tatiana, & Tadros Natalie. (2024). *Positive affect and self-care mediate the relationship between trait emotional intelligence and academic engagement in Lebanese undergraduates: Lessons learned from an online setting*.
- Nabila Dina Fatin, Haskas Yasir, & Fauzia Liza. (2024). *HUBUNGAN SELF MANAGEMENT: SELF CARE DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA KELAS XII DI SMAN 5 KOTA MAKASSAR*. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa& Penelitian Keperawatan*, 4, 2024.
- Putra, A. I. D., Simanjuntak Veronika, Sinaga, T., Uli Br Manullang, M., & Mirza, R. (2024). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat Satu di Universitas Prima Indonesia The Relationship between Emotion Regulation and Academic Stress in First-Level Psychology Faculty Students at Universitas Prima Indonesia*. 5(1), 116–125.
<https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.290>

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020).
*Analisis Stres dan Penyesuaian
Diri pada Mahasiswa* (Vol. 8,
Issue 1).

Wulandari, G. A., & Wideasavitri, P. N.
(2021). *SELF-CARE
MAHASISWA SARJANA
PSIKOLOGI DENGAN
KETERTARIKAN PSIKOLOGI
KLINIS* (Vol. 19).

Yuda, M. P., Mawarti, I., &
Mutmainnah, M. (2023). Pinang
Masak Nursing Journal
DESCRIPTION OF STUDENTS'
ACADEMIC STRESS LEVELS IN
COMPLETING THEIR FINAL
THESIS ASSIGNMENTS AT THE
FACULTY OF MEDICINE AND
HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS JAMBI. In *Pinang
Masak Nursing Journal* (Vol. 2,
Issue 1). [https://online-
journal.unja.ac.id/jpima](https://online-journal.unja.ac.id/jpima)

Yundianto Devie, Zuniyanti Khoiriyah,
Rangkuti, A. A., Khatami, M., &
Azam, U. (2024). Buffering the
Impact of Loneliness on
Academic Stress: The
Moderating Power of Self-
Compassion. *Journal An-Nafs:
Kajian Penelitian Psikologi*, 9(2),
167–178.
[https://doi.org/10.33367/psi.v9i2.
5630](https://doi.org/10.33367/psi.v9i2.5630)

Zahra Anisa, & Fitriyani Hilma. (2022).
*Gambaran Tingkat Mindful Self-
Care Mahasiswa Universitas
Negeri Jakarta* GAMBARAN
TINGKAT MINDFUL SELF-CARE
MAHASISWA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA YANG
SEDANG MENYUSUN SKRIPSI.