

Abstrak

Mahasiswa yang bekerja *part-time* menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan sehingga rentan mengalami stres akibat kesulitan dalam membagi waktu, kelelahan fisik maupun mental, serta tekanan untuk memenuhi kedua peran tersebut. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa yang bekerja *part-time* dengan berbagai tuntutan akademik dan pekerjaan yang berpotensi meningkatkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Subjek penelitian berjumlah 152 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), *Family Support Scale*, dan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan keluarga masing-masing berpengaruh secara signifikan terhadap stres, serta secara simultan keduanya berpengaruh signifikan terhadap stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,165 menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan keluarga secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 16,5% terhadap variasi stres, sedangkan 83,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dan dukungan keluarga yang tinggi berperan dalam membantu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja *part-time*.

Kata kunci : regulasi emosi, dukungan keluarga, stres, mahasiswa bekerja *part-time*.

Abstract

Part-time working students face simultaneous academic and work-related demands, making them vulnerable to stress arising from time management difficulties, physical and mental exhaustion, and the pressure to fulfill both roles. This study was motivated by the phenomenon of part-time working students encountering various academic and work demands that potentially elevate stress levels. The study aimed to examine the influence of emotion regulation and family support on stress among part-time working students at UIN Sunan Gunung Djati Bandung. A quantitative approach with a causal-associative design was employed. The research subjects consisted of 152 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), the Family Support Scale, and the Perceived Stress Scale (PSS-10), and subsequently analyzed using multiple linear regression with the aid of IBM SPSS. The results indicate that emotion regulation and family support each significantly influence stress; furthermore, both factors simultaneously exert a significant influence on stress among part-time working students. The coefficient of determination (R^2) of 0.165 reveals that emotion regulation and family support collectively contribute 16.5% to the variance in stress, while the remaining 83.5% is influenced by factors outside the scope of this study. These findings suggest that effective emotion regulation skills and high levels of family support play a role in reducing stress levels among part-time working students.

Keywords : emotion regulation, family support, stress, part-time working students.