



Analisis Mood Mingguan dan Faktor yang Memengaruhi pada Mahasiswa

Aqil Kurniawan¹, Muhammad Ichsan Ar Rizky², M Zulfa Kamal³, Royyan Atmaja⁴, Perani Rosyani⁵

¹⁻⁵ Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pamulang, Jl. Raya Puspipetek No. 46, Kel. Buaran, Kec. Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten 15310, Indonesia

Email: ¹aqwan700@gmail.com, ²muhammadichsanarrizky@gmail.com, ³gardenia2516@gmail.com,

⁴royanatmaja@gmail.com, ⁵dosen00837@unpam.ac.id

Abstrak—Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola fluktuasi mood mahasiswa dalam satu minggu akademik serta mengidentifikasi faktor-faktor dominan yang memengaruhinya. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring dengan 31 responden dari berbagai jurusan, menggunakan skala Likert 1–7 untuk mengukur mood harian. Hasil analisis deskriptif menunjukkan pola peningkatan mood yang konsisten dari Senin hingga Sabtu, dengan titik terendah pada hari Rabu (mean = 4,19) dan tertinggi pada Sabtu (mean = 6,03). Uji Friedman mengonfirmasi perbedaan signifikan mood antar hari ($\chi^2(6) = 45,872$; $p < 0,001$). Analisis kualitatif mengungkap bahwa beban akademik merupakan faktor utama yang memengaruhi mood (77,4%), diikuti oleh kesehatan mental (58,1%) dan jadwal yang padat (41,9%). Aktivitas peningkat mood didominasi oleh hiburan (38,7%) dan olahraga (25,8%). Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama melalui penyesuaian beban akademik dan penyediaan layanan dukungan yang responsif terhadap pola emosional mingguan.

Kata kunci: mood mahasiswa, pola mingguan, stres akademik, kesehatan mental, strategi koping

Abstract—This study aims to analyze the pattern of mood fluctuations among university students over an academic week and to identify the dominant factors influencing these fluctuations. Data were collected through an online questionnaire involving 31 respondents from various academic majors, using a 1–7 Likert scale to measure daily mood levels. Descriptive analysis revealed a consistent increase in mood from Monday to Saturday, with the lowest point occurring on Wednesday (mean = 4.19) and the highest on Saturday (mean = 6.03). The Friedman test confirmed significant differences in mood across days ($\chi^2(6) = 45.872$; $p < 0.001$). Qualitative analysis indicated that academic workload was the primary factor affecting mood (77.4%), followed by mental health (58.1%) and busy schedules (41.9%). Mood-enhancing activities were predominantly entertainment-related activities (38.7%) and physical exercise (25.8%). These findings highlight the importance of a holistic approach in supporting students' psychological well-being, particularly through adjustments to academic workload and the provision of support services that are responsive to weekly emotional patterns.

Keywords: student mood, weekly patterns, academic stress, mental health, coping strategies

1. PENDAHULUAN

Lingkungan perguruan tinggi menuntut adaptasi mahasiswa tidak hanya secara akademik, tetapi juga sosial dan psikologis. Tekanan dari tuntutan kuliah, harapan sosial, dan sistem akademik yang kian kompleks berkontribusi pada dinamika emosional yang tercermin dalam fluktuasi mood harian. Mood sebagai komponen emosi yang relatif stabil namun responsif terhadap situasi berperan penting dalam pencapaian akademik, motivasi belajar, dan ketahanan terhadap stres [1,2]. Namun, pemahaman empiris tentang pola mood mahasiswa dalam konteks mingguan di Indonesia masih terbatas (Kuhn, Heisz, and Middleton 2025).

Survei awal mengindikasikan bahwa 77,4% mahasiswa menyebut beban tugas dan perkuliahan sebagai faktor utama perubahan mood. Hal ini sejalan dengan temuan global yang menunjukkan tingginya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa [3,4]. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan pola mood mahasiswa selama satu minggu, menganalisis faktor-faktor dominan yang memengaruhinya, serta mengidentifikasi strategi koping yang digunakan (Barbayannis et al. 2022; Karyotaki et al. 2020).



2. METODE

2.1 Desain dan Partisipan

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran kuantitatif-kualitatif dengan desain cross-sectional. Target populasi adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi di Indonesia, dengan populasi terjangkau berupa mahasiswa dari berbagai jurusan yang dapat diakses melalui platform bold. Sampel penelitian terdiri dari 31 responden yang direkrut menggunakan teknik purposive sampling dan snowball sampling. Karakteristik sampel didominasi oleh pria (54,8%), mahasiswa semester 3 (54,8%), dan berasal dari bidang teknik/informatika (83,9%). Kriteria inklusi meliputi: (1) mahasiswa aktif, (2) bersedia berpartisipasi secara lengkap, dan (3) memiliki akses internet. Ukuran sampel memberikan margin error sekitar 17,6%, yang dapat diterima untuk penelitian eksploratif ini.

2.2 Instrumen dan Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang terdiri dari empat bagian: (1) data demografi (jurusan, semester, jenis kelamin), (2) skala mood harian menggunakan Skala Likert 1–7 untuk tujuh hari dalam seminggu, (3) pertanyaan terbuka tentang faktor yang mempengaruhi mood, dan (4) data kontekstual mengenai hari produktif dan aktivitas peningkat mood. Kuesioner menggunakan ukuran item tunggal untuk mengukur suasana hati harian, dengan pengakuan batasan reliabilitas namun dianggap mampu untuk tujuan eksplorasi. Validitas instrumen diperiksa melalui validitas wajah dan validitas kriteria, dengan jaminan anonimitas untuk meningkatkan kebenaran jawaban.

2.3 Analisis Data

Analisis statistik dilakukan dengan dua pendekatan. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan pola mood harian melalui perhitungan mean, median, dan standar deviasi. Analisis inferensial dimulai dengan uji normalitas Shapiro-Wilk yang menunjukkan data tidak terdistribusi normal, sehingga digunakan uji nonparametrik Friedman test untuk menguji perbedaan mood antar hari, dilanjutkan dengan Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai post-hoc dengan koreksi Bonferroni. Analisis korelasi Spearman dan regresi linier diterapkan untuk mengeksplorasi hubungan antar variabel. Data kualitatif dianalisis secara tematik melalui analisis konten untuk mengidentifikasi faktor-faktor dominan yang mempengaruhi mood dan strategi koping yang digunakan. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Pola Mood Mingguan

Rata-rata mood meningkat secara konsisten dari Senin (4,48) hingga Sabtu (6,03), kemudian sedikit menurun pada Minggu (5,87). Hari Rabu menunjukkan mean terendah (4,19), mengindikasikan fenomena "midweek slump".

Tabel 1. Rata-rata Mood Harian Mahasiswa

Hari	Mean	SD
Senin	4,48	1,23
Selasa	4,35	1,19
Rabu	4,19	1,32
Kamis	4,87	1,41
Jumat	5,42	1,28
Sabtu	6,03	0,98
Minggu	5,87	1,11

3.2 Perbedaan Signifikan Mood Antar Hari

Uji Friedman menunjukkan perbedaan signifikan mood antar hari ($\chi^2(6) = 45,872$; $p < 0,001$). Uji post-hoc mengungkap bahwa Sabtu secara signifikan lebih tinggi dibandingkan semua hari kerja. Terdapat juga perbedaan signifikan antara mood weekday dan weekend ($Z = -4,127$; $p < 0,001$).

3.3 Faktor yang Mempengaruhi Mood

Beban akademik menjadi faktor paling dominan (77,4%), diikuti oleh kesehatan mental/stres (58,1%) dan jadwal padat (41,9%). Analisis regresi menunjukkan hubungan negatif signifikan antara persepsi beban akademik dan rata-rata mood ($\beta = -0,402$; $p = 0,022$).

3.4 Strategi Koping yang digunakan

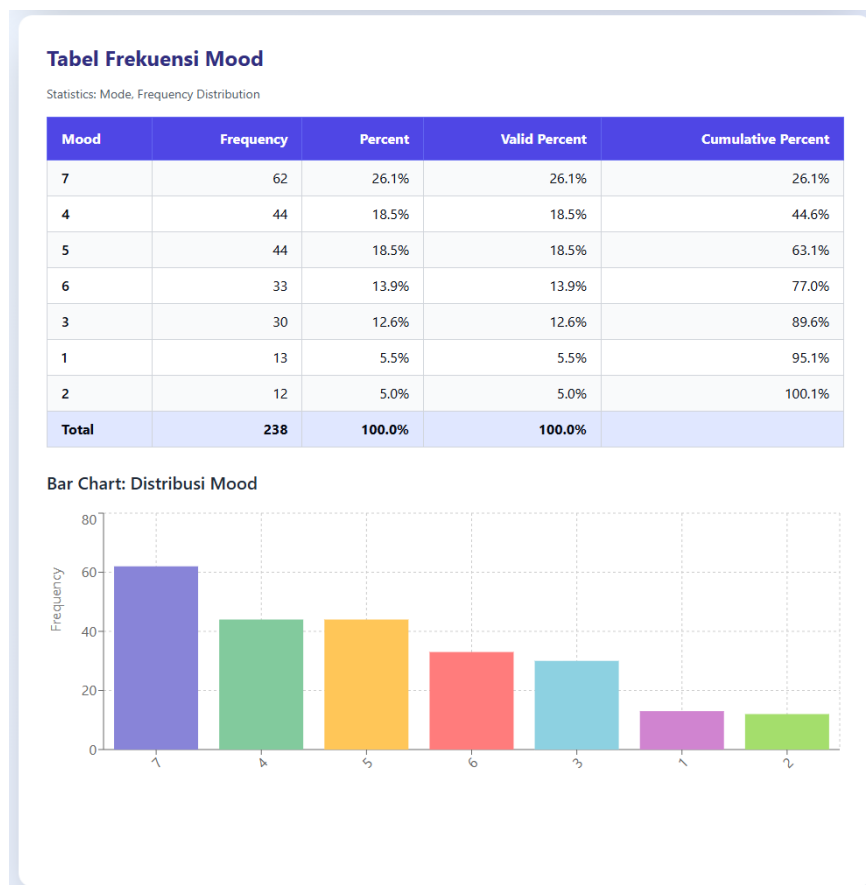
Aktivitas peningkatan mood didominasi oleh:

- Hiburan (38,7%)
- Olahraga (25,8%)
- Istirahat/tidur (19,4%)
- Sosialisasi (16,1%)

3.5 Analisis Kolerasi dan Regresi

Korelasi Spearman menunjukkan hubungan signifikan antara beban akademik dengan mood negatif ($r = -0,45$; $p < 0,01$). Regresi linear mengonfirmasi bahwa beban akademik dan kesehatan mental merupakan prediktor signifikan terhadap variasi mood ($R^2 = 0,38$; $p < 0,001$).

3.6 Visualisasi Grafik dan Tabel



Gambar 1. Tabel Frekuensi Mood dan Bar Chart Distribusi Mood



3.7 Pembahasan

Temuan penelitian mengonfirmasi adanya pola siklik mood mahasiswa yang dipengaruhi secara kuat oleh ritme akademik mingguan. Dominasi beban akademik sebagai faktor penentu mood sejalan dengan literatur yang menyoroti tekanan kurikulum sebagai sumber stres utama [5,6]. Fenomena “midweek slump” dapat dijelaskan melalui teori akumulasi beban kognitif dan emosional yang mencapai puncaknya di pertengahan minggu (Pérez-jorge, Boutaba-alehyan, and González-contereras n.d.; Waterhouse, Samra, and Waterhouse 2025).

Peningkatan mood di akhir pekan mencerminkan proses recovery, di mana mahasiswa memanfaatkan waktu luang untuk aktivitas rekreasi dan pemulihan psikologis [7,8]. Variabilitas individual yang tinggi mengindikasikan pentingnya pendekatan personal dalam layanan dukungan mahasiswa (Freire et al. 2020; Hsu and Goldsmith 2021).

3.7.1 Interpretasi Pola Suasana Hati Mingguan

Pola peningkatan mood dari Senin ke Sabtu menunjukkan bahwa pelajar cenderung mengalami tekanan tertinggi di awal dan pertengahan minggu, kemudian mengalami pemulihan secara bertahap hingga akhir pekan. Fenomena “midweek slump” pada hari Rabu dapat dijelaskan melalui akumulasi beban kognitif dan emosional yang mencapai puncaknya di pertengahan minggu (Pérez-Jorge et al., 2025).

3.7.2 Faktor Dominan : Beban Akademik dan Kesehatan Mental

Temuan bahwa beban akademik menjadi faktor utama sejalan dengan penelitian Barbayannis et al. (2022) yang menyoroti stres akademik sebagai sumber utama tekanan psikologis pada siswa. Kesehatan mental yang buruk juga berkontribusi signifikan terhadap gangguan mood, terutama dalam konteks tuntutan kompetitif di perguruan tinggi.

3.7.3 Dampak Jadwal dan Lingkungan Sosial

Jadwal yang padat dan kekurangan waktu luang dapat mengurangi kesempatan siswa untuk terlibat dalam aktivitas pemulihan. Dukungan sosial dari teman dan keluarga juga berperan penting dalam moderasi efek negatif stres akademik.

3.7.4 Implikasi Teoritis dan Praktis

Secara teoritis, penelitian ini mendukung model stres transaksional dan koping (Lazarus & Folkman, 1984). Secara praktis, temuan ini mengarah pada rekomendasi kebijakan seperti penyesuaian penjadwalan tugas dan penyediaan layanan konseling yang lebih responsif.

3.7.5 Dibandingkan dengan Hasil Penelitian Lain

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Waterhouse et al. (2025) yang menemukan pola mood serupa pada mahasiswa di Inggris. Namun, terdapat variasi dalam strategi penanggulangan yang dipilih, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor budaya dan ketersediaan sumber daya.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa mood mahasiswa menunjukkan pola mingguan yang sistematis, dengan tekanan akademik sebagai faktor dominan. Implikasi praktis meliputi:

1. Mood siswa menunjukkan pola mingguan yang sistematis, dengan titik terendah di hari Rabu (mean = 4,19) dan tertinggi di hari Sabtu (mean = 6,03). Uji Friedman mengonfirmasi perbedaan mood yang signifikan antar hari ($p < 0,001$), terutama antara hari kerja dan akhir pekan.
2. Beban akademik merupakan faktor dominan yang mempengaruhi mood (77,4% responden), diikuti oleh kesehatan mental (58,1%) dan jadwal yang padat (41,9%). Analisis regresi menunjukkan hubungan negatif signifikan antara beban akademik dan tingkat mood ($\beta = -0,402$; $p = 0,022$).



JRIIN : Jurnal Riset Informatika dan Inovasi
Volume 3, No. 9, Februari Tahun 2026
ISSN 3025-0919 (media online)
Hal 2484-2488

3. Strategi koping utama yang digunakan siswa adalah aktivitas hiburan (38,7%) dan olahraga (25,8%), namun variasi strategi yang terbatas mengindikasikan perlunya peningkatan literasi kesehatan mental.
4. Terdapat waktu kritis dalam minggu akademik (Rabu-Kamis) yang memerlukan perhatian khusus, baik dari mahasiswa maupun institusi, untuk mitigasi penurunan mood dan peningkatan dukungan psikologis.

Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan emosional siswa, melalui penyesuaian beban akademik, penyediaan layanan dukungan yang responsif, dan pengembangan keterampilan regulasi emosi yang berkelanjutan.

REFERENCES

- Barbayannis, Georgia, Mahindra Bandari, Xiang Zheng, and Humberto Baquerizo. 2022. "Academic Stress and Mental Well-Being in College Students : Correlations , Affected Groups , And." 13(May):1–10. doi: 10.3389/fpsyg.2022.886344.
- Freire, Carlos, Mar Ferradás, Bibiana Regueiro, Susana Rodríguez, Antonio Valle, José Carlos Núñez, and Ana Miranda. 2020. "Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students : A Person-Centered Approach." 11(May):1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00841.
- Hsu, Jeremy L., and Gregory R. Goldsmith. 2021. "Instructor Strategies to Alleviate Stress and Anxiety among College and University STEM Students." 1–13. doi: 10.1187/cbe.20-08-0189.
- Karyotaki, Eirini, Pim Cuijpers, Yesica Albor, Jordi Alonso, and Randy P. Auerbach. 2020. "Sources of Stress and Their Associations With Mental Disorders Among College Students : Results of the World Health Organization World Mental Health Surveys International College Student Initiative." 11(July):1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01759.
- Kuhn, Tara, Jennifer J. Heisz, and Laura E. Middleton. 2025. "The Impact of Sleep , Mental Health , and Gender on Academic Performance in Canadian University Students." 2025(May):1–10. doi: 10.3389/feduc.2025.1565920.
- Pérez-jorge, David, Majda Boutaba-alehyan, and Ana Isabel González-contreras. n.d. "Student Well-Being in Higher Education." *Humanities and Social Sciences Communications* (2025):1–13. doi: 10.1057/s41599-025-04698-y.
- Waterhouse, Philippa, Rajvinder Samra, and Philippa Waterhouse. 2025. "University Students ' Coping Strategies to Manage Stress : A Scoping Review." *Educational Review* 0(0):1–41. doi: 10.1080/00131911.2024.2438888.