

**PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

OLEH :

M.SYAHRIDHO AL-RAMADHAN

04041281621036

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDERALAYA

2021

**PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



SKRIPSI

OLEH :

M.SYAHRIDHO AL-RAMADHAN

04041281621036

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDERALAYA

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA MAHASISWA
YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

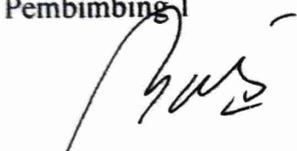
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

M. SYAHRIDHO AL-RAMADHAN

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing 1



Amalia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Pembimbing 2



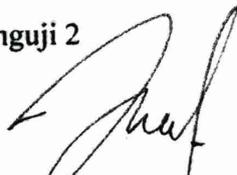
Dewi Anggraini, S.Psi.MA
NIP. 198311022015104201

Penguji 1



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi.,
NIP 197805212002122004

Penguji 2



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk Memenuhi persyaratan Sarjana Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Nama : M. Syahridho Al-Ramadhan
NIM : 0404128161036
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP
STRES PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Inderalaya, 10 Mei 2021

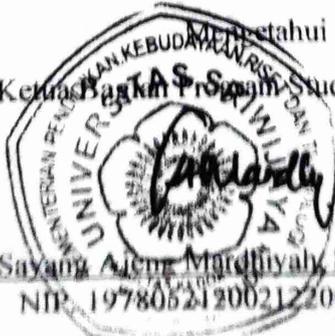
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Amalia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197906262014062201


Dewi Anggraini, S.Psi.MA.
NIP. 198311022015104201

Mengetahui
Ketua ~~Bagian~~ ~~Program~~ Studi Psikologi

Sayana Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197806212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, M. Syahridho Al-Ramadhan dan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya sendiri dan belum pernah diajukan dalam memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, September 2021

Yang menyatakan,



M. Syahridho Al-Ramadhan

NIM 04041281621036

HALAMAN PERSEMBAHAN

Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Orangtua saya terkasih dan tersayang, Ibu saya, Agustina dan Ayah saya, Saipudin juga Keluarga saya yang tercinta. Terima kasih atas dukungan baik secara emosional, moril maupun dana , kasih sayang, motivasi, doa, dan perjuangan yang senantiasa diberikan kepada saya selama menjalani masa perkuliahan. Mohon doakan selalu agar kelak saya bisa menjadi anak yang berbakti kepada Ibu dan Ayah. Atas semua kebaikan dan pengorbanan yang diberikan, biarlah Allah sebagai sebaik-baiknya pemberi balasan. Semoga sehat selalu, Ibu dan Ayah.
2. Terima kasih kepada Yulia Insyirah, Garry Arvin Taruna beserta kawan lainnya yang Namanya tidak disebutkan karena telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian dan melancarkan setiap urusan kalian.
3. Terima kasih kepada diri saya sendiri karena selalu menjadi sahabat sejati dari perjalanan hidup saya telah menguatkan sampai dengan detik ini. Terima kasih karena sudah menjadi mentor yang baik dan buruk hingga berakhirlah dengan dunia perskripsian ini.

Kata Pengantar

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-Nya lah peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul **Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Sriwijaya** tepat pada waktunya.

Selama penyusunan penelitian ini, peneliti banyak menghadapi rintangan dan hambatan. Namun dengan bantuan dari berbagai pihak, hambatan tersebut dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Bapak dr. H. Syarif Husin, M.S
3. Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Serta Dosen Penguji, Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
4. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
5. Dosen Pembimbing Ibu Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog dan Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., MA yang telah dengan sabar membimbing peneliti selama proses pengerjaan skripsi.
6. Dosen Penguji Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si dan Bapak Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si atas saran dan masukan yang diberikan kepada peneliti sehingga penelitian ini bisa menjadi lebih baik.

7. Dosen Pembimbing Akademik, Ibu Amalia Juniarily. S.Psi.,MA.,Psikolog yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran terbaik selama menjalani masa perkuliahan.
8. Segenap Dosen dan Staff Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan segenap ilmunya.
9. Orangtua tercinta serta saudara dan kerabat yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayangnya.
10. Responden penelitian yaitu mahasiswa yang sudah mau membantu.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan ketidaksempurnaan, baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Oleh karena itu, kritik konstruktif dan saran dari pembaca sangat peneliti harapkan guna menyempurnakan skripsi ini, sehingga kedepannya dapat memberikan manfaat bagi berbagai bidang khususnya psikologi klinis, dan sosial

Palembang, 10 Mei 2021

M. Syahridho Al-Ramadhan
NIM.04041281621036

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Teoritis	9
2. Praktis	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. Stres.....	15
1. Pengertian Stres.....	15

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	16
3. Aspek-Aspek Stres.....	18
B. Regulasi Emosi	21
1. Pengertian Regulasi Emosi	21
2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi	22
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	24
4. Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	26
C. Peran Regulasi Emosi Terhadap Stres	27
D. Kerangka Berpikir	29
E. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
1. Stres	31
2. <i>Regulasi Emosi</i>	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
1. Populasi	32
2. Sampel	33
3. Teknik Pengumpulan Sampel	33
D. Metode Pengumpulan Data	34
1. Skala Psikologi	34
a) Skala Stres.....	35
b) Skala Regulasi Emosi	36

E. Validitas dan Reliabilitas.....	37
1. Validitas	37
2. Reliabilitas	38
F. Metode Analisis Data	38
1. Uji Asumsi	38
a) Uji Normalitas	38
b) Uji Linearitas	39
3. Uji Hipotesis	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. Orientasi Kanchah Penelitian	41
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	44
1. Persiapan Skala Psikologi	44
3. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Hasil Penelitian	52
1. Deskripsi Subjek Penelitian	52
2. Deskripsi Data Penelitian	53
3. Hasil Analisis Data Penelitian	55
D. Hasil Analisis Tambahan	57
1. Uji Beda Stres Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	57
2. Uji Beda Tingkat Stres Subjek Berdasarkan Fakultas	58
3. Tingkat Mean pada aspek Stres dan Regulasi emosi	61
4. Sumbangan Efektif	90
E. Pembahasan	63

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A.Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Jumlah Mahasiswa Universitas Sriwijaya di Setiap Fakultas	33
Tabel 3.2. Pemberian Nilai dalam Pernyataan Skoring.....	35
Tabel 3.3. Blue Print Skala Stres	36
Tabel 3.4. Blue Print Skala Regulasi emosi.....	36
Tabel 4.1. Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala Stres	46
Tabel 4.2. Distribusi Penomoran Baru Skala Stres	46
Tabel 4.3. Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Regulasi Emosi</i>	47
Tabel 4.4. Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Regulasi Emosi</i>	48
Tabel 4.5. Tanggal Sebar Skala Uji Coba.....	50
Tabel 4.6. Tanggal Sebar Skala.....	51
Tabel 4.7. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4.8. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Fakultas	52
Tabel 4.9. Deskripsi Data Hipotetik dan Empiris	53
Tabel 4.10. Tabel Formulasi Kategorisasi	54
Tabel 4.11. Deskripsi Kategorisasi Stres Subjek Penelitian	54

Tabel 4.12. Deskripsi Kategorisasi Stres Berdasarkan Fakultas	54
Tabel 4.13. Deskripsi Kategorisasi Regulasi Emosi	55
Tabel 4.14. Deskripsi Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas.....	56
Tabel 4.15. Hasil Uji Linieritas.....	56
Tabel 4.16. Hasil Uji Hipotesis	57
Tabel 4.17. Hasil Uji Beda Stres dan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	58
Tabel 4.18. Hasil Uji Beda Stres dan Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas .	59
Tabel 4.19. Perbedaan Mean Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas	60
Tabel 4.20. Perbedaan Mean Aspek Stres.....	61
Tabel 4.21. Hasil Uji Sumbangan Efektif	62
Tabel 4.22. Sumbangan Efektif Regulasi Emosi terhadap Stres.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	111
LAMPIRAN B	122
LAMPIRAN C	129
LAMPIRAN D	171
LAMPIRAN E	183
LAMPIRAN F	204
LAMPIRAN G	204

PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRESS PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

M.Syahridho Al-Ramadhan¹, Amalia Juniarily²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peran regulasi emosi terhadap stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Sriwijaya. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada peran regulasi emosi terhadap stress pada mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Partisipan pada penelitian ini adalah 300 orang mahasiswa Universitas Sriwijaya. Masing-masing fakultas berjumlah 30 orang dalam pengambilan data. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *sampling* kuota. Penelitian ini menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yakni skala stress yang mengacu pada aspek dari Sarafino (2011) dan skala regulasi emosi yang mengacu pada aspek dari Gross (2014). Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear sederhana

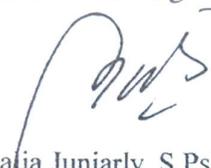
Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa nilai $R\ square = 0,281$, $F = 131,288$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran terhadap stres. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima dimana kontribusi regulasi emosi terhadap stres adalah sebesar 28%.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Stres, Mahasiswa

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

² Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I


Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Dosen Pembimbing II


Dewi Anggraini, S.Psi.MA.
NIP. 198311022015104201

Mengetahui
Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**THE ROLE OF REGULATION EMOTION TOWARD STRESS OF STUDENT
FINAL YEAR RESEARCH PROJECT AT SRIWIJAYA UNIVERSITY**

M.Syahridho Al-Ramadhan¹, Amalia Juniarily²

ABSTRACT

The aim of the study is determining whether there is a role of regulation emotion toward stres of student final year research project at Sriwijaya University . This study hypothesizes that there is a role of regulation emotion toward stres of student final year research project at Sriwijaya University.

This study used 300 respondents with details of 30 students each form Faculty. The sampling technique was quota sampling. The measuring instrument that used is regulation emotion scale which refers to regulation emotion aspects by Gross (2014) and a stress scale that refers to stress aspects by Sarafino (2014). Data analysis used simple regression.

The result of simple regression shows R square : 0,281, F = 131,288 and P = 0,000 (p<0,05). This means that regulation emotion has a role toward stress. Thus, the hypothesis could be accepted and regulation emotion contribution toward stress is 28%.

Key Words: Regulation Emotion, Stress, Student

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

² Lecturer of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



Amalia Juniarily. S.Psi.,MA.,Psikolog
NIP. 197906262014062201

Dosen Pembimbing II



Dewi Anggraini. S.Psi.MA.
NIP. 198311022015104201

Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si

NIP. 197805212002122004



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan untuk bisa menciptakan generasi yang lebih baik kualitas bangsa yang lebih baik, dapat bersaing dengan bangsa lain disetiap bidangnya, serta mampu untuk bisa menemukan dan menyelesaikan setiap kendala yang akan dihadapi dimasa depan Sarirah, Rachamayani dan Supriyono (2017). Pendidikan berperan untuk bisa menciptakan generasi yang lebih baik kualitas bangsa yang lebih baik, dapat bersaing dengan bangsa lain disetiap bidangnya, serta mampu untuk bisa menemukan dan menyelesaikan setiap kendala yang akan dihadapi dimasa depan.

Nulhaqim, Heryadi, Pancasilawan dan Fedryansyah (2015) mengatakan bahwa perguruan tinggi merupakan suatu lembaga pendidikan formal yang mempunyai peranan yang penting untuk mencetak sumber daya manusia yang bisa bersaing, mampu menyediakan tenaga kerja yang memiliki kemampuan dan mengembangkan kompetensi potensi dibidangnya serta mencetak mahasiswa dan pemimpin serta pemikir suatu bangsa yang menentukan pembangunan untuk dimasa depan.

Sementara menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses belajar dimana terdaftar di satu bentuk perguruan tinggi. Sebelum menyelesaikan masa studi, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir yang disebut dengan skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa

sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi menurut Poerwadarminta (2002).

Pada jenjang perguruan tinggi mahasiswa memiliki tuntutan yang berbeda ketika berada dijenjang pendidikan sebelumnya, Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa (2012) menyatakan bahwa tuntutan mahasiswa berasal dari dalam maupun dari luar kampus, Salah satu tuntutan tersebut berasal dari lingkungan kampus dan juga berbagai macam tuntutan salah satunya untuk bisa menyelesaikan tugas akhir atau biasa disebut skripsi sehingga diartikan mahasiswa rentan mengalami stress ketika dihadapkan berbagai tuntutan.

Dalam menyusun skripsi biasanya mahasiswa mengalami berbagai masalah. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti kepada mahasiswa di Universitas Negeri Semarang yang sedang menyusun skripsi dalam setahun terakhir, masalah-masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari bahan bacaan, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Fenomena yang terjadi kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menurut penelitian yang dilakukan yaitu sering merasa lelah, rasa pusing dikepala, terlihat cemas dan tidak bersemangat, Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018). Dampaknya adalah pengerjaan skripsi ditunda-tunda dan memilih melupakannya, menghindari dosen pembimbing, dan pada akhirnya tertundanya masa studi.

Berdasarkan pengamatan peneliti, dalam pengerjaan skripsi banyak mahasiswa

yang kesulitan dalam menyelesaikan skripsi antara lain kendalanya mencari judul skripsi, proses yang sulit dalam mengumpulkan data dan mencari literatur, proses bimbingan dengan dosen yang sulit ditemui atau dosen yang memiliki karakter yang keras hingga munculnya masalah keluarga yang membuat mahasiswa akhirnya merasa tertekan, yang dalam istilah psikologi dikenal dengan istilah stres.

Selanjutnya untuk memperkuat fenomena, peneliti melakukan wawancara kepada dua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terhadap dua orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk memperkuat fenomena kepada dua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu RZ (Mahasiswa jurusan Teknik Informatika) dan AD (Mahasiswa jurusan Perikanan) pada tanggal 26 Januari 2020. Responden pertama AD mengatakan bahwa AD mengalami kesulitan mengerjakan skripsinya dengan alasan dosen pembimbing yang sulit tidak sependapat dengan AD dalam mengerjakan skripsi, sehingga AD telah berulang kali mengerjakan skripsinya dengan judul yang berbeda karena judul yang sebelumnya selalu ditolak. Kondisi AD yang tidak bersemangat membuat AD merasa stress untuk mengerjakan skripsinya. Nafsu makan AD naik-turun kadang bisa banyak menghabiskan makanan, disisi lain kadang juga idak ingin makan sama sekali seharian. AD sering merasa lemas karena ayah kerap bertanya tentang sejauh mana proses skripsinya sekarang, pada akhirnya AD sebagian besar menghabiskan waktunya dirumah untuk tidur, bahkan sampai siang hari.

Responden kedua RZ mengatakan bahwa beberapa alasan RZ mengalami kesulitan mengerjakan skripsinya yaitu, sulitnya menemui dosen pembimbing yang berada diluar kota dan kesulitan mencari jurnal bahkan mengajukan judul berkali-

kali karena belum sesuai dengan harapan pembimbing. Pada malam hari RZ mengaku kesulitan tidur disaat pagi RZ mengaku tidak ingin untuk disuruh keluarganya ataupun diganggu istirahatnya, disaat itu juga RZ merasa malas sedang tidak bertenaga karena tidak tidur semalam, hingga RZ sering tidur di pagi sampai siang hari. Orang tuanya RZ sering memarahinya karena hanya tidur dan jarang keluar kamar. RZ juga merasa tertekan saat orang tuanya mengingatkan dan menanyakan skripsinya sudah sampai mana, namun RZ menolak menjelaskan masalahnya karena orang tuanya tidak begitu paham dan hanya menambah beban bagi dirinya sendiri. Keadaan ini membuat RZ merasa tertekan (stres).

Menurut Sarafino (1994) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Sementara menurut Alvord dan Halfond (2019), pemicu eksternal dapat menjadi penyebab dari stress itu sendiri. Hal ini bisa bersifat jangka pendek, contohnya seperti waktu kerja yang sudah mendekati *deadline* atau batasan waktu yang hampir selesai dari yang ditentukan atau jangka panjang. Selain itu, rendahnya faktor ekonomi, perlakuan tindak diskriminasi dan memiliki penyakit yang sudah cukup parah juga dapat membuat stres. Orang yang mengalami stres juga bisa mengalami berbagai macam gangguan baik mental ataupun fisik, seperti mudah terpancing emosi, merasa tidak bersemangat hingga kelelahan, sakit dibagian otot, gangguan pencernaan dan susah untuk bisa tidur.

Menurut pendapat Abdulghani (2008) yang mengatakan bahwa stres sendiri memiliki dua dampak yang berbeda yaitu dampak positif atau negatif. Dampak

positif ketika kemampuan dan kapasitas dirinya mampu mentoleransi tekanan stresnya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Sedangkan dampak negatif dari stres berupa dalam proses bimbingan tentang skripsi dengan dosen pembimbingnya mahasiswa merasakan sulit untuk bisa memusatkan perhatian atau berkonsentrasi, bahkan memengaruhi mahasiswa menjadi kurang adaptif dengan keadaan yang ada.

Lebih lanjut Sarafino (1994) menjelaskan bahwa terdapat ada dua aspek dari stres yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Untuk memperkuat hasil wawancara peneliti melakukan survei terhadap kurang lebih 20 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada tanggal 15 Juli 2019 untuk mengungkap aspek stres yang dirasakan oleh mahasiswa berdasarkan aspek stres dari Sarafino (1994).

Hasil survei menunjukkan bahwa dari aspek biologi dimana diukur dalam 6 bulan terakhir sebanyak 20 orang (100%) setelah diurutkan dari yang paling sering responden rasakan kesulitan tidur menjelang malam paling sering dirasakan oleh responden diurutkan pertama sebanyak (50%) dan sakit kepala ketika sedang teringat kan tentang skripsi (25%) yang belum terlesaikan, sisanya (25%) mengalami gangguan pencernaan, dan makan berlebih atau kurang nafsu makan.

Sementara dari aspek psikologis diketahui bahwa 20 orang (100%) responden mengalami mudah lupa dengan hal-hal kecil ataupun besar yang ada, dan sulit mengingat hal-hal kecil yang ada disekitarnya. Kemudian sebanyak 15 orang (72,7%) responden mengaku merasa tertekan untuk keadaan saat ini, Penyebab utama dari perasaan tertekan responden tersebut sebanyak 10 orang (45,5%)

menjawab karena judul skripsi yang selalu ditolak, sementara sisanya 6 orang (30%) karena tuntutan dari orang tua, 5 orang (25%) hanya menanggapi keadaan yang ada, 11 orang (54,5%) merasakan sedih karena keadaan menekan tersebut, merasa marah dengan keadaan yang ada sebanyak 4 orang (20%) dan 5 orang (25%) merasakan perasaan kacau.

Nurdin (2006) dalam penelitiannya mengatakan bahwa mahasiswa yang dapat mengatasi stres dikarenakan mahasiswa tersebut mampu untuk meregulasi emosinya sehingga dengan cara tersebut mahasiswa bisa mengatasi stres yang muncul sehingga mahasiswa bisa mengatasi apapun kendalanya dengan lebih baik dan terganggu dengan keadaan sulit yang sedang dihadapi. Penelitian lain dilakukan oleh Ikasari dan Kristiana (2017) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin rendah juga tingkat stres.

Pengertian regulasi emosi secara sederhana dinyatakan oleh Thompson (1994) bahwa regulasi emosi yaitu kemampuan mengendalikan keadaan emosi dan perilaku sebagai cara menampakan emosi agar bisa sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. Dari pendapat (Quirk & Beer, 2006) tentang regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan menyesuaikan keadaan serta kondisi sehingga bisa yang tepat dengan yang diharapkan seseorang. Dalam aspek dari regulasi emosi menurut Gross (2014) terdapat empat antara lain *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behaviour, control emotional responses*, dan *acceptance of emotional response*.

Peneliti kemudian melakukan wawancara terhadap RZ dan AD pada tanggal 10 dan 18 Mei 2020. Dari hasil wawancara yang dilakukan diketahui bahwa AD

mengaku AD memilih untuk menjauh dan tidak melakukan apa-apa terhadap skripsinya. AD berusaha menghindari kondisi dimana AD diharuskan bisa menyelesaikan skripsinya dalam waktu cepat. Desakan dari lingkungan disekitarnya membuat keadaan yang dialami AD makin memburuk. AD mengatakan bahwa AD mengalami kesulitan mengerjakan skripsinya karena AD diharuskan untuk mengulang dari awal untuk yang keberapa kalinya. AD telah berulang kali mengerjakan skripsinya dengan judul yang berbeda karena judul yang sebelumnya selalu ditolak sama seperti yang AD lakukan sekarang sedang mencoba memulai dari awal lagi. AD pun merasa tidak bersemangat sampai mengaku sangat putus asa pada keadaanya sekarang ini. Ketika temannya menanyangkan tentang skripsinya, AD mengaku sangat kesal sampai marah. AD tidak ingin teman-temannya sampai harus membahas skripsinya.

Sementara wawancara terhadap RZ diketahui bahwa RZ sedang ditahap mencoba menyelesaikan bagian yang harus RZ revisi, dimana RZ belum bisa menyelesaikannya. Kendala yang RZ alami sendiri yaitu bingung harus melakukan apa sehingga RZ merasa tidak bersemangat untuk bisa menyelesaikan skripsinya. Dimana dalam keadaan ini membuat RZ mengaku sedih dengan keadaannya. RZ juga mengatakan jika pada akhirnya RZ tidak memahami lagi apa yang bisa dilakukannya untuk menyelesaikan perasaan tidak menyenangkan yang RZ rasakan saat ini.

Nansi dan Utami (2016) melakukan penelitian mengenai regulasi emosi dan diketahui bahwa regulasi emosi adalah bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan

pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi berasal dari sumber sosial. Sumber sosial ini merupakan bagian dari minat terhadap orang lain dan norma-norma dari interaksi sosial.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti kepada 21 responden pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya pada tanggal 17 Mei - 23 Agustus 2020. Survei yang dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel regulasi emosi yang oleh Gross (2014) yaitu; *strategies to emotion regulation, engaging in goal directed behaviour, control emotional responses* dan *acceptance of emotional response*.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan mengenai regulasi emosi pada mahasiswa, dapat diketahui bahwa pada aspek pertama bahwa 11 orang (54,5%) mengalami putus asa. Pertanyaan ini berkaitan dengan aspek *strategies to emotion regulation* yaitu bagaimana mengatasi emosi yang berlebihan yang dirasakan dan *engaging in goal directed behavior* tentang bagaimana melakukan sesuatu dengan keadaan emosi yang baik.

Selain itu, untuk pertanyaan tentang perasaan yang responden rasakan dalam menghadapi kondisi yang menekan 10 orang (50%), merasakan sedih dalam menghadapi kondisi yang responden hadapi tersebut, sehingga mempengaruhi proses penyelesaian skripsinya. hal ini berkaitan dengan aspek *control emotional responses* tentang bagaimana individu mengendalikan emosi yang dirasakan untuk bisa menyelesaikan urusan yang harus diselesaikan.

Kemudian pada aspek kedua yaitu *control emotional response* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang

ditampilkan sebanyak 14 orang (66,7%) menjawab jika mereka bertingkah berlebihan ketika senang ataupun marah, dimana menjelaskan jika responden tidak mampu mengontrol respon emosinya ketika marah ataupun senang.

Selanjutnya pada aspek *acceptance of emotional response* tentang kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif sebanyak 14 orang (66,7%) merasa bersalah karena sedih. Hal ini menjelaskan jika responden tidak mampu menerima emosi negatif yang mereka rasakan.

Berdasarkan fenomena yang dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui peran antara regulasi emosi dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas Sriwijaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat peranregulasi emosi terhadap stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranregulasi emosi dengan stres padamahasiswa yang mengerjakan skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi klinis mengenai peran regulasi emosi dan stress

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya peran regulasi emosi pada mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi responden sehingga mengetahui peran regulasi emosi dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan serta referensi bagi peneliti selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dilakukan berdasarkan ide dan pemikiran dari peneliti sendiri. Sejauh yang peneliti ketahui, penelitian tentang regulasi emosi dan stres pernah

diteliti oleh peneliti sebelumnya, namun pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek yang berbeda, sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini merupakan karya ilmiah yang asli dan dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

Adapun terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan terletak pada variabel, subjek, dan juga tempat penelitian. Penelitian yang pernah dilakukan tersebut antara lain:

Penelitian pertama oleh Fajar Suryaningsih, Suci Murti Karini, dan Nugraha Arif Karyanta (2012) tentang “Hubungan antara regulasi emosi dengan stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta”. Tujuan dalam penelitian adalah mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres pada remaja. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Surakarta yang masih berusia remaja (12-18 tahun). Teknik pengambilan sampel dengan cluster random sampling terhadap enam kelas sehingga diperoleh tiga kelas sebagai sampel *try-out* dan tiga kelas sebagai sampel penelitian yang berjumlah 84 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi dan skala stres.. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi product moment Pearson. Hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *regulasi emosi* dengan stres pada remaja ($r = 0,219$ dan $p = 0,045$ ($p < 0,05$), sehingga menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Perbedaan dalam penelitian ini dari segi fenomena dimana pada penelitian ini hendak menggunakan siswa, sedangkan pada penelitian menggunakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai subjek penelitian. Selain itu juga

terdapat perbedaan populasi penelitian yaitu siswa di Surakarta. Pada penelitian yang akan dilakukan, diujikan terhadap atau menggunakan populasi mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Penelitian kedua oleh Erlina Listyanti Widuri (2012) tentang “Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Ahmad Dahlan. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada 75 mahasiswa. Korelasi product moment dari Pearson digunakan untuk menganalisis data penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan resiliensi.

Perbedaan dalam penelitian ini dari segi fenomena dimana pada penelitian ini hendak menggunakan mahasiswa tahun pertama, sedangkan pada penelitian menggunakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai subjek penelitian. Selain itu juga terdapat perbedaan populasi penelitian yaitu mahasiswa di Universitas Ahmad Dahlan. Pada penelitian yang akan dilakukan, diujikan terhadap atau menggunakan populasi mahasiswa Universitas Sriwijaya.

Penelitian ketiga oleh Deci Nansi dan Fajar Tri Utami (2016) tentang “hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah langkan”. Terdapat kesamaan variabel bebas penelitian yaitu regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kedisiplinan

pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan Metode yang digunakan dalam penelitian ini: Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan dua skala yaitu yang pertama skala regulasi emosi dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross dan skala kedisiplinan yang dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek kedisiplinan yang dikemukakan oleh Prijidarminto Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui p sebesar 0,000 dimana $p < 0,01$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kedisiplinan santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. Hal ini dapat dilihat pada analisis hasil analisis data yang menunjukkan koefisien korelasi (r) menunjukkan nilai 0,329 dengan signifikansi (p) sebesar 0,000 atau $p < 0,01$.

Penelitian keempat oleh Jemmi Halil Amiruddin, dan Tri Kurniati Ambarini (2014) dengan judul “Pengaruh *hardiness* dan *coping* stres terhadap tingkat stres pada Kadet Akademi TNI-AL. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara *hardiness* dan *coping* stres dengan tingkat stres kadet Akademi TNI-AL. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif menggunakan kuesioner (daftar pertanyaan) sebagai alat pengumpulan data dari sekelompok orang atau sampel yang merupakan bagian dari sebuah populasi. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *hardiness* dan *coping* stres dengan tingkat stres pada Kadet Akademik Angkatan Laut. *Hardiness* berpengaruh negatif terhadap tingkat stres yang dialami oleh kadet AAL.

Perbedaan dalam penelitian ini dari segi fenomena dimana pada penelitian ini hendak menggunakan Kadet Akademi TNI-AL, sedangkan pada pada penelitian menggunakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebagai, subjek penelitian. Selain itu juga terdapat kesamaan variabel terikat yaitu stres .

Penelitian kelima Shiet Ching Wong, Arifin Zainal, Fatimah Omar dan Malissa Maria Mahmud (2010) tentang “*Understanding Stres, Job Satisfaction and Physical Well Being of Managers*”.. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi model untuk sumber stres, kepuasan dan Physical well being serta hubungan dari ketiganya.. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Subjek dalam penelitian ini Kuisoner yang disebar namun hanya kembali 338 (56%) dari 602 kuisoner, oleh karena itu jumlah sampel adalah 338 orang . Penelitian ini menggunakan *Pressure Management Indicator* (PMI) yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur stres.. Hasil uji hipotesis ditunjukkan stres memiliki koefisien jalur negatif dengan *satisfaction* (.3.36, <0.001), *Satisfaction* juga dimiliki koefisien jalur negatif dengan *physical well being* (-27, <0,001). Bobot regresi efek langsung tidak menyinggung memperkirakan. Namun, saat berjalan-nya stres *physical well being* dalam analisis tidak bersinggungan, telah mengurangi efek langsung dari stres dan *physical well being*, koefisien jalur stres dan *physical well being* menjadi tidak statistic signifikan (.1.17,> .001). Di samping itu, jalur efek tidak langsung dari stres dan *physical well being* secara statistik signifikan ketika itu tidak dibatasi (.3.35, <0.001; .24, <0.001). Selain itu, hal penting yang mengubah efek langsung stres dan *physical well being*, adanya penurunan signifikan dalam chi-square ($\chi^2 = 13,9$, $df = 1$, $p = .00$).

Dari sekian banyak penelitian yang ditemukan peneliti menyimpulkan bahwa terdapat peran diantara variabel tersebut dalam kehidupan sehari-hari sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan kedua variable regulasi emosi dan stres sebagai variable penelitian yang telah digunakan peneliti sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia. *Pakistan Journal Medical Science*, 24(1).
- Andreasen. N. C and Black. D. W, (2001), *Introductory Textbook Of Psychiatry*. 3rd ed. British Library. USA.
- Amiruddin J. H & Ambarini T. K. (2014). Pengaruh Hardiness dan Coping Stres Terhadap Tingkat Stres pada Kadet Akademi TNI-AL. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 3(2). 72-78.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dhahar, S. F.(2018) The Short-Term Stress Response – Mother Nature’s Mechanism for Enhancing Protection and Performance Under Conditions of Threat, Challenge, and Opportunity. *Front Neuroendocrinol*. 349. 175-192.
- Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa. (2012). Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikoogis. *Jurnal Psikologi*. 39(1). 67-75.
- Gamayanti, W. Mahardianisa & Syafei, I. (2018). Regulasi emosi dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 5(1).115-130. doi: 10.1016/j.yfrne.2018.03.004
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal Penelitian Ilmiah Widya Warta*, 3(1)
- Goleman, Daniel. (2004). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237. doi:10.1037//00223514.74.1.224.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A (2007) *Emotion regulation: Copceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2013). *Emotion regulation: Taking stock and moving forward*.

Emotion, 13, 359–365. doi:10.1037/a0032135

- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press
- Hargie, O. & Dickson, D. (2004). *Skilled interpersonal communication Research, theory and practice*. 4th edition. USA dan Canada : Taylor & Francis.
- Lazarus, R. S & Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal, and Coping*. New York : Springer Publishing Company
- Lukaningsih, Zuyina Luk. (2010). *Pengembangan Kepribadian Yogyakarta: Nuha Medika*
- Nisfiannoor & Kartika Y., (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja
- Quirk. G. J. & Beer. J. S. (2006). Prefrontal involvement in the regulation of emotion: convergence of rat and human studies. *Current Opinion in Neurobiology* Volume 16, Issue 6, Pages 723-727.
- Rahmawati, Dewinda H. R. & Syahrina I. A. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan putra bangsa yayasan Budi mulia Padang. 8(2). 5-13.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions..*
- Selye, H. (1974). *Stres without distress*. New York, NY: Lippincott.
- Sukadiyanto (2010). Stres dan cara mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan Edisi Februari 2010*. 55-65. <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningsih, F. Karini, S. M. & Karyanta, N. A. (2012). Hubungan antara Regulasi emosi dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta. 5(1). 115-130.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.) *The Development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspect*. Monographs of the society for Research in Child Development, 59(2-3, Serial No. 240), 25-52

- Taylor, S. E. (2009). Psikologi sosial. Edisi 12. Penerjemah: Tri Wibowo. Jakarta: Kencana.
- Taylor, S. E. (2009). Health Psychology. Seventh Edition. New York: Mc. Graw Hill.
- Taylor, S. E. (2018). Health psychology. Tenth Edition. New York: Mc. Graw Hill.
- Widhiarso, W. (2012). Tanya jawab tentang uji normalitas. 1–5.
- Widhiarso, W. (2010). Uji linieritas hubungan. 2–6. Retrieved from http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010__uji_linieritas_hubungan.pdf
- Widyastuti, R. (2014). Korelasi Lama Menjalani Hemodialisis dengan Indeks Massa Tubuh Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Arifin Achamad provinsi Riau. Jurnal Gizi Volume 1 No.2 Oktober 2014. Poltekkes Kemenkes Riau: Riau
- Wong, S. C. Zainal, A. Omar, F. & Mahmud M. M. (2010). Understanding Stres, Job Satisfaction and Physical Well Being of Managers.
- Yahaya1, A., Yahaya, N., Talib, A., Ismail, S., & Chui, T., (2011). Stres level and its influencing factors among employees in a plastic manufacturing and the implication towards work performance. 5932-5941.
- Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zhang, R. (2017). The stres buffering effect of self disclosure on Facebook: An Examination of stresfull life event, social support, and mental health among college students Journal Computer in Human Behavior. 75, 527-537.