

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi (S1)



Disusun oleh:

Nisa'ul Mardhiyah

(30702000149)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nisa'ul Mardhiyah

30702000149

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk
mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Falasifatul Fatah, S.Psi., M.A

20 Februari 2024


Semarang,

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

UNISSULA
جامعة سلطان ابي سفيان
الإسلامية


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Unissula

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nisa'ul Mardhivah

30702000149

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 27 Februari 2024

Dewan Penguji

1. Erni Agustina Setiowati, S. Psi, M. Psi, Psikolog
2. Abdurrohim, S.Psi, M.Si
3. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

UNISSULA
جامعة سلطان أحمد بن صالح الإسلامية
Semarang, 27 Februari 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Nisa'ul Mardhiyah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan.

Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

QS. Al-Baqarah:286



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada orang tua tercinta dan tersayangku yaitu ibu Imroatul Karimah dan bapak Nasrofi. Manusia yang telah ditakdirkan Allah untuk menjadi orang tuaku, panutanku, dan insyaAllah menjadi ladang pahalaku ketika di akhirat kelak. Tanpa do'amu dan didikanmu aku tidak akan menjadi apa – apa hingga bisa menyelesaikan karya ini. Serta kakak-kakakku tersayang mba Iim, mas Dani, mba Rizka, dan mas Bedi yang selalu memberikan kekuatan dan semangat untukku.

Dosen pembimbingku, Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., M.A. yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, motivasi, nasihat, masukan, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Serta UKM LKM UNISSULA yang memberikan banyak pengalaman berharga dalam menjalankan organisasi.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan kelancaran dalam proses penyelesaian karya ini dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, serta para sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Dalam penyusunan karya ini tentu penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan waktu yang telah ditentukan. Untuk itu melalui kata pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus – tulusnya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing yang selalu ramah dan sabar dalam proses membimbing, memberikan arahan, dan motivasi kepada saya untuk segera menyelesaikan karya ini.
3. Ibu Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Wali yang selalu memberikan informasi terupdate, selalu mengingatkan, dan perhatian selama studi berlangsung baik kepada penulis maupun teman-teman penulis lainnya.
4. Seluruh bapak dan ibu dosen, staff, dan karyawan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberikan ilmu dan membantu dalam segala proses perkuliahan dengan penuh kesabaran.
5. Seluruh subjek penelitian yang telah membantu mengisi kuesioner sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
6. Ibu Imroatul Karimah dan bapak Nasrofi yang sangat saya cintai dan sayangi, serta memberikan cinta dan kasihnya kepada saya dengan

membimbing, menasehati, memotivasi, dan memberikan fasilitas pendidikan kepada saya sampai saat ini.

7. Kakak-kakakku, mba Im, mas Dani, mba Rizka, dan mas Badi yang selalu menemani dan memberikan semangat kepada saya disegala keadaan, serta memotivasi saya untuk terus menjadi kakak yang baik.
8. Mas Dani sebagai kakakku yang telah membiayai perkuliahan dan memberi uang saku setiap bulannya, serta memberikan support untuk terus berkembang menjadi lebih baik.
9. Para guruku dari TK hingga SMA yang sudah mendidik dan mengajarkan banyak ilmu pengetahuan dengan penuh kesabaran serta keikhlasan.
10. Mas Wisnu yang selalu memberikan semangat, dukungan, arahan, dan motivasi untuk segera menyelesaikan karya ini.
11. Sahabat-sahabatku Reihan, Nisa, Nayra, Rosa, Sefi, Timbol, Lalak, Retno, Iis, Nanda, Nada, dan teman-teman lainnya yang selalu menghibur, mendengarkan, dan memberi semangat diberbagai kondisi.
12. Teman-teman Kelas C Psikologi angkatan 2020 dan satu angkatan yang saling membantu dan support satu sama lain.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan perkembangan dalam bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi industri dan organisasi. Penulis juga berharap semoga karya ini bisa memberikan wawasan luas dan bermanfaat di semua kalangan.

Semarang, 20 Februari 2024

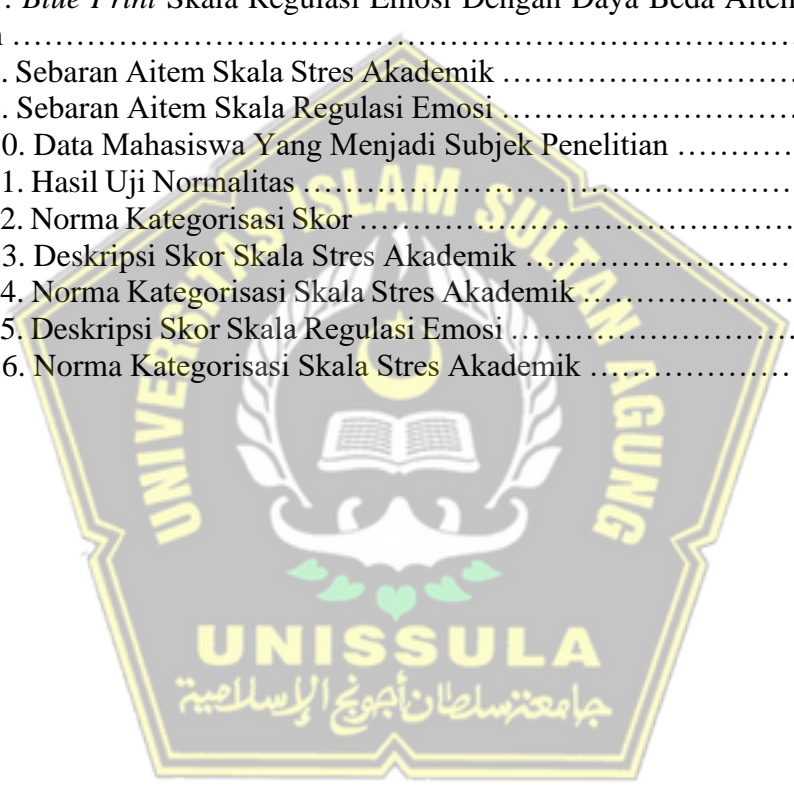
DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB 1	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	9
A. Stres Akademik	9
1. Definisi Stres Akademik	9
2. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	11
3. Aspek Stres Akademik	13
B. Regulasi Emosi.....	15
1. Definisi Regulasi Emosi.....	15
2. Aspek Regulasi Emosi.....	17
C. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan stres Akademik.....	19
D. Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.....	21
E. Hipotesis.....	21
BAB III	22
A. Identifikasi Variabel	22
B. Definisi Operasional.....	22
1. Stres Akademik	22

2.	Regulasi Emosi.....	23
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	23
1.	Populasi	23
2.	Sampel	24
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	24
D.	Metode Pengumpulan Data	24
1.	Skala Stres Akademik	24
2.	Skala Regulasi Emosi.....	25
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	26
1.	Validitas.....	26
2.	Uji Daya Beda Aitem	27
3.	Reliabilitas Alat Ukur.....	27
F.	Teknik Analisis	27
BAB IV	29
A.	Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	29
1.	Orientasi Kacah Penelitian	29
2.	Persiapan Penelitian	30
B.	Pelaksanaan Penelitian	35
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	36
1.	Statistik Deskriptif.....	36
2.	Uji Asumsi.....	37
3.	Uji Hipotesis.....	38
D.	Deskripsi Hasil Penelitian	39
1.	Deskripsi Data Skor Stres Akademik.....	39
2.	Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi	40
E.	Pembahasan.....	41
F.	Kelemahan Penelitian.....	43
BAB V	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
A.	Kesimpulan.....	44
B.	Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Penelitian	23
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	25
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	26
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	31
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	31
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Dengan Daya Beda Aitem Tinggi Dan Rendah	33
Tabel 7. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi Dengan Daya Beda Aitem Tinggi Dan Rendah	33
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	34
Tabel 9. Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi	35
Tabel 10. Data Mahasiswa Yang Menjadi Subjek Penelitian	36
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor	39
Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik	39
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik	40
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi	40
Tabel 16. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik	41



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. Skala Uji Coba	50
LAMPIRAN B. Tabulasi Data Skala Uji Coba	68
LAMPIRAN C. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	71
LAMPIRAN D. Skala Penelitian	80
LAMPIRAN E. Tabulasi Data Skala Penelitian	92
LAMPIRAN F. Analisis Data	95
LAMPIRAN G. Surat Izin Penelitian	98
LAMPIRAN H. Dokumentasi Penelitian	99



Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Oleh:

Nisa'ul Mardhiyah

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: nisaulmardhiyah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 70 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa yang mengambil kartu rencana studi (KRS) skripsi semester gasal di tahun ajaran 2023/2024. Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel adalah *sampling kuota*. Pengambilan data menggunakan skala stres akademik dan regulasi emosi. Skala stres akademik memiliki reliabilitas 0,892 dan terdiri dari 21 item. Skala regulasi emosi memiliki reliabilitas 0,914 dan terdiri dari 31 item. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *pearson*, yaitu *product moment*. Hasil hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik dengan korelasi $r=-0,570$ dengan signifikansi 0,000 ($p<0,01$), sehingga hipotesis diterima.

Kata Kunci: *regulasi emosi, stres, stres akademik*

The Relationship between Emotional Regulation and Academic Stress in Students Who Are Working on Their Thesis at the Faculty of Psychology Universitas Islam Sultan Agung

By:

Nisa'ul Mardhiyah

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: nisaulmardhiyah@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between emotional regulation and academic stress in students who are working on their thesis at the Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang. The sample in this study consisted of 70 students consisting of students who took odd semester thesis study plan cards (KRS) in the 2023/2024 academic year. The technique used to take samples is sampling kuota. Data collection used academic stress and emotional regulation scales. The academic stress scale has a reliability of 0.892 and consists of 21 items. The emotional regulation scale has a reliability of 0.914 and consists of 31 items. The data analysis technique in this research uses the Pearson correlation technique, namely product moment. The results of the hypothesis show that there is a significant negative relationship between emotional regulation and academic stress with a correlation of $r=-0.570$ with a significance of 0.000 ($p<0.01$), so the hypothesis is accepted.

Keywords: *emotional regulation, stress, academic stress*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting bagi kemajuan bangsa Indonesia. Salah satu sarana yang menjadi penunjangnya adalah perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan peserta didik yang mempelajari ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman di tingkat universitas. Mahasiswa dikenal sebagai kelompok yang memiliki kecerdasan atau intelektual tinggi sehingga diharapkan dapat memahami konsep, menelaah suatu masalah, dan menentukan solusi terbaik untuk menyelesaikan masalah. Kehidupan pada umumnya akan selalu ada masalah yang muncul sehingga mengganggu aktivitas belajar mahasiswa. Mahasiswa mendapat tuntutan dari berbagai sudut, seperti tugas yang menumpuk, praktikum, laporan praktikum, tugas akhir, organisasi, dan lain sebagainya. Kondisi tersebut dapat memicu terjadinya stres pada mahasiswa ketika tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut (Sarafino, 2006).

Mahasiswa Indonesia pada umumnya berada di usia 18-24 tahun. Usia tersebut masuk dalam tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2003). Masa dewasa awal menjadi masa seseorang dapat merasakan stres karena faktor dalam diri seperti kurang dapat mengatasi masalah dengan baik dan faktor lingkungan seperti mendapatkan beban kuliah (Ambarwati dkk, 2017). Hurlock (2009) menjelaskan bahwa pada tahapan dewasa awal individu sedang menyesuaikan diri dengan pola kehidupan dan harapan sosial baru, seperti mengembangkan tanggung jawab, sikap, keinginan, dan nilai yang sesuai dengan tugas yang dihadapi. Salah satu tanggung jawab yang dipegang oleh mahasiswa adalah beban akademik yang di dalamnya tidak jarang ditemukan berbagai masalah. Dampak yang muncul dari kejadian tersebut dapat beragam dari ringan seperti sakit kepala hingga berat seperti keinginan bunuh diri.

Penelitian Habeeb pada tahun 2010 menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71% dan penelitian Koochaki 2009 menghasilkan prevalensi stres pada mahasiswa di Asia sebesar 39,6-61,3% (Ambarwati dkk, 2017). Prevalensi stres pada mahasiswa Indonesia pada tahun 2011 memperoleh hasil 36,7-71,6% (Fitasari, 2011). Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk (2017) diperoleh hasil bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang sejumlah 58 mahasiswa (57,4%) dan mengalami tingkat stres tinggi sejumlah 7 mahasiswa (7,0%). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Drum dkk terhadap lebih dari 15.000 mahasiswa sarjana menghasilkan sebanyak 18% pernah berpikir secara serius untuk melakukan bunuh diri dan 8% telah mencoba bunuh diri (Becker dkk, 2018).

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu, termasuk mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk (2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres memiliki gejala cemas, gelisah, takut, nafsu makan menurun, dan tidur tidak teratur. Stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh revisi yang terlalu banyak, dosen yang sulit ditemui, dan tugas akhir yang belum selesai. Stres dapat memberikan dampak positif dan negatif terhadap mahasiswa. Dampak positif dapat membuat mahasiswa lebih bersemangat dan kreatif dalam menuntaskan tugas akhir, sedangkan dampak negatif dapat membuat mahasiswa menjadi malas mengerjakan revisi dan merokok. Stres dapat menjadi ancaman ketika penyebab stres lebih besar dari kapasitas atau kemampuan mahasiswa, seperti saat kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir sehingga merasa tidak sanggup untuk menyelesaikannya (Gamayanti dkk, 2018). Stres yang umumnya dirasakan di lingkungan pendidikan adalah stres akademik. Stres akademik merupakan reaksi fisik, tingkah laku, dan kognitif yang disebabkan oleh tuntutan akademik (Damanik, 2006).

Stres akademik dapat terjadi di lingkungan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, seperti yang dialami oleh BDP, DK, dan AE. BDP mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang berusia 24 tahun mengalami stres yang ditandai dengan merasa panik, sulit untuk tidur, nafsu makan menurun,

mengganggu aktivitas sehari-hari karena selalu memikirkan skripsi, mengurung diri di kamar, enggan bersosialisasi, menunda berbagai pekerjaan, dan rentan terkena penyakit. Tidak hanya fase mengerjakan tugas akhir saja yang terasa membuat stres, tetapi fase praktikum juga menjadi fase yang berat dihadapi BDP hingga sering terkena penyakit dan jam tidur berubah menjadi 2-3 jam setiap hari. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan BDP, yaitu:

“Kalo lagi ada kendala di skripsi tu terus terang aku ga bisa tidur, tidurku jadi tidak normal soalnya rasa penasaranku tu gede jadi nyari-nyarinya susah sampe bikin frustrasi, mau tidur susah, mau makan ga nafsu, ya campur aduk lah, terus mengganggu aktivitas kaya kalo aku diajak temen keluar aku bilangnye ga bisa, sebenarnya aku bisa, tapi lebih milih di kos, diem, walaupun ga ngapa-ngapain, entah tiduran doang, scroll-scroll sosial media, terus jadi males keluar, males nyuci, nunda laundry sampe bener-bener ketumpuk, pokoknya seneng nunda-nunda kegiatan karena kepikiran sesuatu, gatau yang dipikir apa, tapi susah dijelasin, energinya tau-tau cape aja gitu, tau orang linglung kan? Ya kaya gitu”(BDP, 2023).

Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula lainnya yang berinisial DK dengan usia 22 tahun sering mengalami stres yang ditandai dengan merasa malas melakukan aktivitas, *overthinking*, membenci diri, jam tidur berantakan, nafsu makan menurun, malas bersosialisasi, mengurung diri di kamar, menunda mengerjakan skripsi, dan sakit kepala. DK merasa fase penyusunan skripsi menjadi fase terberat dalam perkuliahan, namun semester empat dan lima pun menjadi fase yang sulit karena terdapat banyak tugas dan praktikum. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan DK, yaitu:

“Aku di semester sekarang pas ngerjain skripsi tu rasanya overthinking, apa si? Kek negative thinking, benci banget sama diriku sendiri, kok aku ga bisa ngerjain si, kok aku ga bisa ngelakuin sih, terus aku jadi tidur berantakan, makan juga bener-bener berantakan, walaupun sebelumnya makanku emang berantakan, tapi itu bikin makin berantakan banget, terus juga kalo aku lagi down jadi bener-bener males banget buat ngapa-ngapain, bahkan bales chat temen aja males, Cuma tiduran dan nonton drakor doang, kalo udah stres banget ngefeknya sampe sakit kepala sih”(DK, 2023).

Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula lainnya berinisial AE dengan usia 21 tahun mengalami stres yang ditandai dengan *overthinking*, bergelut dengan pikiran sendiri, mengurung diri, enggan bersosialisasi selama kurang lebih tiga bulan, jam tidur berantakan, nafsu makan menurun, dan sering menghabiskan waktu untuk tidur dan bermain gawai. AE merasa fase pengerjaan skripsi menjadi fase terberat dalam perkuliahan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan AE, yaitu:

“Akhir-akhir ini aku suka pusing, stres, terus kaya overthinking, pada akhirnya ga bisa ngapa-ngapain, kaya bergelut sama pikiran sendiri gitu loh, terus aku sempet mengurung diri juga sekitar stengah semester, gamau bersosialisasi sama siapapun, apalagi berurusan sama skripsi, jam tidurku juga berantakan, terus aku tu tipe yang ga nafsu makan kalo lagi ada tekanan”(AE, 2023).

Stres merupakan suatu istilah yang umumnya digunakan pada lingkup psikologi di mana individu tidak mampu mengatasi tuntutan atau tekanan di sekelilingnya sehingga terjadi ketegangan (Wijoyo, 2021). Stres adalah kondisi di mana terjadi ketidaksesuaian pada kemampuan individu dalam mengatasi tekanan (Hamidah, 2021). Seyle menjelaskan bahwa stres merupakan respon yang muncul dari tubuh seseorang dan terjadi karena adanya tuntutan/penyebab stres. Bartlett mengartikan stres sebagai perasaan menekan yang dirasakan oleh seseorang akibat situasi lingkungan (Gaol, 2016). Stres dapat disebabkan oleh faktor dalam diri dan lingkungan (Suspto, 2018). Agolla dan Ongori menyebutkan efek yang dapat ditimbulkan oleh stres terhadap mahasiswa, diantaranya masalah pencernaan yang dirasakan oleh 88% mahasiswa, kecemasan di rumah atau di kampus oleh 75% mahasiswa, mengonsumsi makanan atau minuman atau merokok secara berlebihan oleh 32% mahasiswa untuk mengurangi kecemasan, nyeri leher atau bahu, sakit kepala, hingga sesak nafas oleh 77% mahasiswa, terlalu banyak berpikir atau tidak dapat merasa tenang oleh 85%, sulit berkonsentrasi oleh 88% mahasiswa, dan 61% lainnya memerlukan obat sebagai penenang (Juhamzah dkk, 2018).

Ross dkk (2008) menyebutkan bahwa terdapat empat sumber stres pada mahasiswa, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Sumber interpersonal berasal dari hubungan dengan orang lain, seperti konflik dengan orang tua, pacar, atau bahkan teman. Sumber intrapersonal berasal dari diri sendiri, seperti

memiliki masalah keuangan, perubahan jadwal tidur dan makan, atau kondisi fisik yang menurun. Sumber akademik berkaitan dengan rutinitas atau aktivitas di dunia perkuliahan, seperti memiliki banyak tugas, nilai yang jelek, dan bahan belajar yang sulit dipelajari. Sumber lingkungan berasal dari lingkungan lain, seperti jalan menuju kampus yang macet, tempat tinggal tidak nyaman, atau kurangnya waktu liburan. Penelitian ini berfokus pada stres mahasiswa yang bersumber dari akademik.

Stres yang sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah stres akademik (Barseli dkk, 2017). Danamik (2006) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan reaksi fisik, tingkah laku, dan kognitif yang disebabkan oleh tuntutan akademik. Govaerst & Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai suatu kondisi ketika individu mendapat tekanan sebagai penilaian dan hasil persepsi seseorang terhadap stresor akademik yang berhubungan pembelajaran dan pendidikan di perguruan tinggi. Stres akademik juga diartikan sebagai ketegangan yang bersumber dari kegiatan mencari ilmu baik di sekolah maupun perguruan tinggi sehingga menimbulkan perubahan pada pikiran dan berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, serta perilaku (Nurmaliyah, 2014). Gejala yang pada umumnya muncul pada perilaku stres akademik adalah gejala emosional, kognitif, dan fisiologis. Gejala emosional berupa rasa bersalah, marah, takut, sedih, dan sebagainya. Gejala kognitif berupa menyakiti orang lain, diri sendiri, menangis, merokok, dan sebagainya. Gejala fisiologis seperti sakit kepala, sakit perut, berkeringat, perubahan berat badan yang drastis, masalah pernapasan, dan lain sebagainya (Gadzella & Masten, 2005).

Riset yang dilakukan oleh Elias dkk (2011) di Malaysia menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun kedua hingga tahun terakhir termasuk dalam kategori stres sedang dan stres berat. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa perlu diantisipasi karena dapat memberikan dampak pada fisik, psikologis, dan akademik. Dampak yang dirasakan oleh individu yang mengalami stres akademik tingkat sedang yaitu menjadi mudah marah, mudah tersinggung, mudah lelah, mudah cemas, bereaksi berlebihan, sulit

beristirahat, tidak sabar, gelisah, serta tidak dapat memaklumi hal yang mengganggu saat sedang mengerjakan pekerjaan. Dampak Stres akademik tingkat berat yang dirasakan mahasiswa dapat berupa tidak dapat merasakan hal positif, merasa tidak mampu melakukan pekerjaan, tertekan, sedih, putus asa, kehilangan minat untuk melakukan kegiatan, serta merasa tidak berharga (Susapto, 2018).

Stres dapat terjadi karena adanya ketegangan emosi. Ketegangan emosi merupakan kondisi saat emosi meninggi akibat perubahan fisik dan kelenjar. Ketegangan emosi dapat terjadi ketika individu tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Emosi merupakan reaksi individu terhadap suatu kejadian. Terdapat dua emosi yang dimiliki setiap individu, yaitu emosi positif dan negatif. Respon emosi yang dikeluarkan oleh individu dapat muncul sesuai dengan bagaimana individu tersebut dapat mengatur dan mengelola emosi (Thawabieh & Qaisy, 2012).

Wang & Saudino (2011) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan hal yang berkaitan erat dengan stres. Regulasi emosi dan stres memiliki kaitan fisiologis berdasarkan hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Stres dapat memicu aktivasi sumbu HPA, sedangkan regulasi emosi dapat memperkirakan peningkatan kortisol atau produk hormonal sistem HPA. Regulasi yang tepat dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan sosial dan mengatasi stres, sedangkan disregulasi emosi dapat menyebabkan isolasi sosial yang menyebabkan stres. Regulasi emosi juga dapat mengatasi respons emosional terhadap stres dalam hal interpersonal. Ketika individu dihadapkan pada situasi yang menyebabkan stres, regulasi emosi dapat mengevaluasi dampak emosional yang muncul akibat situasi tersebut dan membantu menentukan kapan dan bagaimana mengekspresikan emosi.

Gross (Kumala & Darmawanti, 2022) mengartikan regulasi emosi sebagai proses pembentukan emosi yang dimiliki oleh individu dan proses mengetahui cara untuk meluapkan ekspresi emosinya. Hurlock (2009) menjelaskan mengekspresikan emosi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap individu karena hal tersebut berpengaruh pada kesiapan (fisik dan mental) individu dalam berinteraksi dengan orang lain. Regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam mengelola emosi negatif akibat stres akademik.

Studi sebelumnya pada tahun 2022 menemukan bahwa regulasi emosi dengan stres akademik memiliki hubungan tidak searah. Penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang terdiri dari 3 fakultas dan 5 program studi, yaitu 1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dengan program studi S1 Pendidikan Kimia, S1 Pendidikan Fisika, dan S1 Bahasa Indonesia 2) Fakultas Keperawatan dengan program studi S1 Ilmu Keperawatan 3) Fakultas Kedokteran dengan program studi S1 Pendidikan Dokter. Penelitian tersebut menggunakan *cluster random sampling* dengan sampel 250 mahasiswa dan disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres akademik (Zahara dkk, 2022).

Penelitian lain yang serupa juga dilakukan pada tahun 2021 pada mahasiswa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. Penelitian tersebut memiliki subjek sebanyak 79 mahasiswa memperoleh hasil signifikansi korelasi 0,000 dan korelasi pearson -0,723 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa (Kadi dkk, 2020).

Penelitian sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Anwar (2018) pada mahasiswa baru UIN Sunan Kalijaga. Penelitian ini menggunakan *quota sampling* sejumlah 164 mahasiswa dan menggunakan uji korelasi *spearman* untuk menguji hipotesa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan $p=0,000$ yang mengartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru.

Anggraini & Widyastuti (2021) juga pernah melakukan studi untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Insan Cendekia mandiri *boarding school*. Penelitian ini menggunakan *sampling* jenuh sebanyak 64 dan menggunakan teknik statistik *product moment*. Penelitian tersebut menghasilkan koefisien korelasi -0,448 signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain terletak pada subjek dan lokasi. Subjek penelitian lain merupakan subjek siswa, mahasiswa secara menyeluruh, dan mahasiswa baru, sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian sebelumnya dilakukan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keperawatan, dan Fakultas Kedokteran di Universitas Syiah Kuala; Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo; Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga; serta siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas Insan Cendekia mandiri *boarding school*, sedangkan penelitian ini dilakukan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharap dapat memberikan pengetahuan dan informasi dalam lingkup psikologi, serta dapat dijadikan tolak ukur pengembangan penelitian yang sama dalam bidang psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi pada mahasiswa mengenai pentingnya kompetensi regulasi emosi supaya dapat mengontrol rasa stres yang sedang dialami.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Istilah stres berawal pada abad ke empat belas yang dikenal sebagai “kesulitan atau penderitaan yang begitu berat, kemudian berkembang pada abad ke delapan belas yang diartikan sebagai tekanan, kekuatan, dan ketegangan. Stres diartikan sebagai sebuah usaha yang dilakukan dengan kuat untuk diberikan pada objek yang dapat berupa material atau seseorang. Satu abad kemudian, ilmu kesehatan dan sosial mulai menggunakan istilah stres. Istilah stres juga mulai digunakan pada kajian-kajian ilmiah sejak tahun 1930, lalu pada abad sembilan belas hingga dua puluh, dunia kesehatan fisik dan psikologis mulai mengenal konsep stres sebagai penyebabnya (Gaol, 2016).

“*Fight or flight*” merupakan konsep stres pertama kali yang dikembangkan oleh Cannon pada tahun 1914. Konsep tersebut mengartikan stres sebagai sebuah respon dari tubuh terhadap sesuatu. Stres merupakan suatu perubahan keseimbangan fisiologis yang terjadi karena adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis dan disebabkan oleh gangguan homeostatis (Gaol, 2016). Berkembangnya ilmu pengetahuan menunjukkan bahwa kini semakin banyak peneliti yang membahas mengenai konsep stres. Seyle (Gaol, 2016) menjelaskan bahwa stres merupakan respon yang muncul dari tubuh seseorang dan terjadi karena adanya tuntutan/penyebab stres. Respon yang muncul tersebut dapat berupa hal positif maupun negatif. Bartlett (1998) menjelaskan bahwa stres merupakan perasaan menekan yang dirasakan oleh seseorang akibat situasi lingkungan. Lingkungan akademik menjadi salah satu segi kehidupan yang dapat menimbulkan stres. Aneshenhel (Musabiq & Karimah, 2018) menjelaskan stresor merupakan suatu rangsangan yang dapat menyebabkan stres, di mana rangsangan tersebut dapat berasal dari lingkungan eksternal dan internal.

Stres yang sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah stres akademik (Barseli dkk, 2017). Stres akademik menurut Alvin (2007) merupakan keadaan saat individu mendapat tuntutan atau tekanan untuk meraih suatu prestasi akademik tertentu. Sarafino & Smith (2012) mengungkapkan bahwa stres akademik terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan internal maupun eksternal dengan kenyataan yang berasal dan berpengaruh pada akademik individu. Sun dkk (2011) mendukung pengertian stres akademik lainnya bahwa stres akademik merupakan suatu tantangan yang dirasakan individu secara psikologis yang berasal dari lingkungan akademik.

Stres akademik merupakan reaksi fisik, tingkah laku, dan kognitif yang disebabkan oleh tuntutan akademik (Damanik, 2006). Govaerst & Gregoire (2004) mengartikan stres akademik sebagai suatu kondisi ketika individu mendapat tekanan sebagai penilaian dan hasil persepsi seseorang terhadap stresor akademik yang berhubungan pembelajaran dan pendidikan di perguruan tinggi. Nurmaliyah (2014) mengartikan stres akademik sebagai ketegangan yang bersumber dari kegiatan mencari ilmu baik di sekolah maupun perguruan tinggi sehingga menimbulkan perubahan pada pikiran dan berpengaruh pada kondisi fisik, emosi, serta perilaku.

Academic stresor merupakan penyebab stres yang berasal dari proses pembelajaran atau kegiatan yang berkaitan dengan belajar, seperti seberapa lama waktu belajar, tuntutan naik kelas, mencontek, nilai ujian, pekerjaan rumah atau tugas, dan lain sebagainya (Desmita, 2009). Gusniarti (2002) menjelaskan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh pelajar merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh pelajar.

Stres akademik dapat disimpulkan sebagai suatu respon yang muncul pada individu dari faktor internal atau eksternal yang berkaitan dengan

akademik, seperti adanya ketidaksesuaian tuntutan atau tekanan dengan kemampuan dan proses pembelajaran yang tidak teratur dengan baik.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Suldo (Qurrotu'ain, 2019) menyatakan bahwa terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu:

- a. Kebutuhan akademik, penyebab stres berkaitan dengan pemenuhan tugas, manajemen waktu belajar yang kurang baik, dan ekspektasi yang tinggi dari diri sendiri, keluarga, teman, serta guru.
- b. Hubungan orang tua dengan anak, seperti konflik dengan orang tua dan manajemen waktu kegiatan rumah yang kurang baik.
- c. Kejadian yang menekan remaja, berupa perubahan menonjol pada masa remaja yang terjadi dalam hidup individu yang berkaitan dengan akademik, seperti rasa aman, kesadaran mengenai suatu masalah pada lingkungan yang besar, serta komunitas yang mengalami kejadian stres.
- d. Hubungan sebaya, seperti konflik dengan teman sekelas atau merasa tidak cocok dengan teman belajar.
- e. Masalah dalam keluarga, seperti konflik antar orang tua, perceraian orang tua, atau ketidakhadiran sosok orang tua di rumah.
- f. Aktivitas ekstrakurikuler, penyebab stres berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler, seperti khawatir dengan proyek ekstrakurikuler dan manajemen waktu antara belajar dan ekstrakurikuler.
- g. Perjuangan akademik, seperti kreativitas belajar yang kurang, tidak hadir dalam proses belajar, serta masalah kesehatan yang berpengaruh pada hasil belajar.

Alvin (2007) menjelaskan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

- a. Faktor internal, seperti pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Individu yang berpikir tidak dapat mengatasi sumber stres akan mengalami peningkatan stres akademik, sedangkan individu yang berpikir mampu mengatasi stres akan mengalami penurunan stres akademik. Individu yang

memiliki kepribadian pantang menyerah akan dapat mengontrol rasa stres yang dimiliki, sehingga memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Faktor internal lainnya yaitu keyakinan individu dalam mengatasi masalah juga menjadi faktor yang menentukan stres akademik. Individu dengan keyakinan diri yang baik dalam mengatasi masalah akan cenderung memiliki stres yang rendah.

- b. Faktor eksternal, seperti pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial, orang tua yang saling berlomba. Individu yang mengambil pelajaran lebih padat akan meningkatkan beban akademik yang dimiliki sehingga berpengaruh pada stres akademik. Tekanan untuk berprestasi dapat berasal dari orang tua, pengajar, teman, dan lain sebagainya yang menuntut individu untuk dapat mencapai suatu prestasi tertentu. Tingkat status sosial berpengaruh pada tingkat pendidikan yang diraih, sehingga hal tersebut berpengaruh pada stres akademik yang dirasakan. Faktor eksternal lainnya yaitu Orang tua yang saling berlomba dengan kerabatnya sehingga membuat ekspektasi yang tinggi terhadap prestasi anak.

Smet (1994) menambahkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres akademik. Dukungan sosial yang diperoleh individu dapat mengatasi rasa cemas dan takut yang mengakibatkan stres. Dukungan sosial yang diberikan dari orang tua, guru, orang tua, atau orang yang spesial akan menjadi faktor penting dalam proses belajar.

Thawabieh & Qaisy (2012) mengungkapkan bahwa stres disebabkan oleh adanya ketegangan emosi. Ketegangan emosi merupakan kondisi saat emosi meninggi akibat perubahan fisik dan kelenjar. Ketegangan emosi dapat terjadi ketika individu tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Emosi merupakan reaksi positif atau negatif yang dimunculkan individu terhadap suatu kejadian. Respon emosi yang dikeluarkan oleh individu dapat muncul sesuai dengan bagaimana individu tersebut dapat mengatur dan mengelola emosi.

Wang & Saudino (2011) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan hal yang berkaitan erat dengan stres. Regulasi emosi dan stres memiliki kaitan fisiologis berdasarkan hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA). Stres dapat memicu aktivasi sumbu HPA, sedangkan regulasi emosi dapat memperkirakan peningkatan kortisol atau produk hormonal sistem HPA. Regulasi yang tepat dapat membantu individu dalam mengembangkan kemampuan sosial dan mengatasi stres, sedangkan disregulasi emosi dapat menyebabkan isolasi sosial yang menyebabkan stres. Regulasi emosi juga dapat mengatasi respons emosional terhadap stres dalam hal interpersonal. Individu yang dihadapkan pada situasi yang menyebabkan stres, maka regulasi emosi dapat mengevaluasi dampak emosional yang muncul akibat situasi tersebut dan membantu menentukan kapan dan bagaimana mengekspresikan emosi.

Faktor penyebab stres akademik dapat disimpulkan berasal dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal berupa pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa konflik hubungan dengan orang sekitar seperti keluarga, teman sebaya, pengajar, aktivitas lain, tuntutan lingkungan, dan lain sebagainya.

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Sun dkk (2011) mengungkapkan terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

- a. Tekanan belajar, tekanan belajar dalam proses belajar yang dirasakan oleh individu dapat berasal dari lingkungan rumah seperti orang tua, lingkungan sekitar seperti pertemanan, serta lingkungan sekolah seperti ujian dan tingkat pendidikan.
- b. Beban Tugas, berhubungan dengan kewajiban individu dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh pengajar. Beban tugas dapat berupa, tugas, pekerjaan rumah (PR), serta ujian.
- c. Kekhawatiran terhadap nilai, berkaitan dengan aspek intelektual yang dimiliki individu. Setiap individu memiliki kemampuan intelektual atau

proses kognitif yang berbeda sehingga individu yang mudah lupa dan sulit berkonsentrasi akan mengalami stres akademik.

- d. Ekspektasi diri, individu dengan stres akademik merasa khawatir dan tidak puas ketika tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh diri sendiri. Individu tersebut juga merasa gagal dalam meraih nilai yang baik dan merasa mengecewakan lingkungan sekitar seperti orang tua dan guru.
- e. Keputusasaan, merupakan respon emosional yang terjadi ketika individu merasa tidak mampu mencapai target yang telah ditetapkan. Stres akademik membuat individu merasa tidak sanggup memahami materi dan tugas yang diberikan oleh pengajar.

Busari (2011) menjelaskan bahwa terdapat empat aspek stres akademik, yaitu:

- a. Fisiologis, stres direspon dalam bentuk fisiologis seperti mudah lelah, mual, sakit kepala, sembelit, nyeri otot, serta nafsu seks menurun.
- b. Perilaku, stres direspon dalam bentuk perilaku seperti menjadi tidak sabar, cemas, impulsif, hiperaktif, agresif, serta menghindari situasi yang terlihat rumit.
- c. Kognitif, stres direspon secara kognitif seperti daya ingat menurun, kebingungan, berpikir negatif, sulit mengambil keputusan, sikap menjadi kaku, sulit mengerjakan tugas, dan sulit berkonsentrasi.
- d. Afektif, stres direspon secara afektif seperti perasaan khawatir, merasa tertekan, tidak aman, sering menangis, serta emosi yang cenderung tidak stabil.

Sarafino & Smith (2012) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa aspek yang menimbulkan stres, yaitu:

- a. *Biological aspect of stress*, respon biologis merupakan salah satu respon yang dikeluarkan ketika stres muncul pada tubuh individu. Respon tersebut seperti detak jantung meningkat, otot menegang, anggota tubuh bergetar, asam lambung meningkat, dan lain sebagainya. Respon biologis tersebut terjadi karena *stressor* yang datang pada tubuh akan direspon oleh otak sehingga persepsi negatif terjadi dan berdampak pada reaksi saraf simpatik.

Saraf simpatik tersebut akan merangsang organ tubuh seperti denyut nadi meningkat, hormon adrenalin meningkat, gairah tubuh meningkat, serta otot yang menegang.

- b. *Psychological aspect of stress*, terdapat tiga hal di dalamnya, yaitu:
- 1) *Cognitive*, individu yang mengalami stres akan sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, tidak memiliki arah hidup atau tujuan, merasa tidak berguna, kesulitan menentukan keputusan.
 - 2) *Emotion*, individu yang mengalami stres akan merasa mudah sedih, mudah tersinggung, mudah kecewa, selera humor menghilang, merasa gelisah ketika dihadapkan pada situasi yang menantang, takut menghadapi suatu peristiwa, cemas, panik, serta depresi.
 - 3) *Social Behavior*, stres dapat membuat individu mengalami perubahan perilaku, seperti kurang bersosialisasi, bermusuhan, kurang peka terhadap lingkungan sekitar, hingga dapat menimbulkan perilaku agresif ketika stres direspon dengan rasa marah.

Kesimpulan dari aspek stres akademik adalah dapat diketahui bahwa aspek stres akademik dapat dilihat dari berbagai sisi, seperti tekanan/tuntutan dari lingkungan sekitar, beban tugas, ekspektasi terhadap diri sendiri, kemampuan diri sendiri, fisiologis, emosional, serta perilaku individu.

B. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Emosi menunjukkan jawaban cepat atas respon individu terhadap peristiwa, baik positif maupun negatif. Emosi positif dapat meningkatkan kemampuan memecahkan masalah dan pengambilan keputusan, sedangkan emosi negatif membuat individu menjadi cemas, mudah marah, depresi, dan mudah terkena penyakit. Individu dengan emosi negatif ditemukan pada seseorang yang mengalami suatu penyakit sehingga merasa pesimis untuk dapat sembuh dan berpengaruh pada aktivitas rutin (Syifa, 2014).

Goleman (2009) mengartikan emosi sebagai perasaan atau pikiran yang unik atau suatu kondisi biologis dan psikologis, serta dorongan atau kecenderungan yang membuat individu berperilaku. Emosi merupakan reaksi penilaian (positif atau negatif) dari sistem syaraf terhadap situasi dari luar atau diri sendiri (Sarwono, 2012). Sifat utama dari emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007) adalah 1) emosi muncul ketika individu dihadapkan pada situasi yang berhubungan dengan tujuan hidup 2) emosi merupakan fenomena yang berkaitan dengan seluruh bagian tubuh sehingga dapat mengubah ranah pengalaman, perilaku, dan susunan fisiologis syaraf pusat dan tepi 3) perubahan multi-sistem yang berhubungan dengan emosi memiliki peran penting dalam mengontrol emosi kehidupan, namun jarang dihargai.

Hurlock (2009) mengatakan bahwa mengekspresikan emosi adalah hal yang sangat penting untuk dilakukan karena ketika dapat mengekspresikan emosi dengan baik dan benar maka dapat memiliki mental dan fisik yang siap untuk berinteraksi dengan orang lain, sehingga regulasi emosi menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu. Thompson (2011) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan proses internal dan eksternal yang berfungsi memonitor, mengevaluasi, dan mengubah reaksi yang muncul, terutama pada intensitas emosional untuk mencapai tujuan individu.

Greenberg (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang dimiliki oleh seseorang dengan tujuan mencapai emosi yang seimbang. Gross & John (2003) mengartikan regulasi emosi sebagai kemampuan kesadaran individu dalam mengatur pikiran dan perilaku dari respon emosi positif dan negatif. Gross (2007) mengartikan regulasi emosi sebagai suatu metode untuk dapat mempengaruhi emosi yang dimiliki, waktu untuk merasakannya, dan cara mengekspresikan emosi.

Reivich & Shatte (2002) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tenang ketika berada di bawah tuntutan atau tekanan. Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik akan dapat

mengendalikan diri dan mampu mengatasi rasa sedih, marah, atau cemas sehingga masalah dapat cepat selesai. Shaffer & Ekman (2005) mengungkapkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi pada ukuran yang tepat untuk dapat mencapai tujuan. Regulasi emosi yang tepat terdiri dari kemampuan mengatur perasaan, respon fisiologis, kognisi yang berkaitan dengan emosi, serta respon yang berkaitan dengan emosi.

Regulasi emosi dapat disimpulkan sebagai kemampuan yang dimiliki setiap individu untuk mengatur dan mengekspresikan emosinya agar dapat mencapai emosi yang seimbang atau tetap tenang ketika berada di bawah tekanan sehingga siap berinteraksi dengan orang lain.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Thompson (2011) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dari regulasi emosi :

- a. Memonitor emosi, merupakan kemampuan individu untuk memahami dan mengenali mekanisme peristiwa yang terjadi dalam dirinya, emosinya, pikirannya, dan latar belakang dari perilakunya sendiri.
- b. Mengevaluasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam melihat suatu situasi secara positif dan dapat mengambil makna dari situasi tersebut.
- c. Memodifikasi emosi, merupakan kemampuan individu untuk mengubah emosi dengan cara yang dapat memotivasi diri untuk menghindari emosi negatif (seperti marah, cemas, dan putus asa) dan membuat situasi yang dapat menimbulkan sikap optimis.

Garnefski dkk (2001) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki sembilan aspek, yaitu :

- a. *Self blame*, merupakan bentuk menyalahkan diri sendiri mengenai peristiwa yang terjadi pada hidupnya (terlebih jika peristiwa negatif).
- b. *Other blame*, merupakan bentuk menyalahkan lingkungan atau orang lain mengenai peristiwa yang terjadi pada hidupnya (terlebih jika peristiwa negatif).

- c. *Rumination of focus or thought*, yaitu selalu memikirkan hal negatif karena individu selalu memfokuskan pikirannya pada emosi negatif.
- d. *Catastrophizing*, yaitu mengarahkan pikiran bahwa peristiwa negatif atau segala hal negatif merupakan hal yang sangat buruk.
- e. *Putting into perspective*, yaitu membandingkan permasalahan satu dengan permasalahan lainnya yang keduanya melibatkan emosi dan individu dapat mempersepsikan permasalahan yang terjadi dihidupnya.
- f. *Positive refocusing*, yaitu individu dapat memikirkan sesuatu yang menyenangkan ketika sedang dihadapkan suatu masalah sehingga tidak hanya fokus pada emosi negatif.
- g. *Positive reappraisal*, individu dapat memahami permasalahan secara positif sehingga dapat menjauhi pemikiran yang tidak masuk akal yang dapat menyebabkan masalah.

Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki empat aspek, diantaranya yaitu:

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*, yaitu rasa yakin dapat menangani masalah, dapat menemukan strategi untuk mengurangi emosi negatif, dan dapat menenangkan diri dalam waktu yang singkat setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behaviours (goals)*, yaitu kemampuan untuk dapat berpikir jernih, bertindak dengan baik, dan tidak terpengaruh emosi negatif.
- c. *Control emotional responses (impulse)*, yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur emosi yang dirasakan dan diperlihatkan (respon fisik, perilaku, dan nada suara) sehingga individu dapat menunjukkan emosi yang tepat ketika merasakan emosi yang berlebihan.
- d. *Acceptance of emotional responses (acceptance)*, yaitu kemampuan untuk dapat mengakui emosi negatif tanpa merasa malu dan mampu menerima peristiwa yang menyebabkan emosi negatif.

Gross & John (2003) juga mengungkapkan bahwa terdapat dua strategi untuk mengelola emosi, yaitu:

- a. *Cognitive reappraisal*, yaitu individu mengelola emosinya dengan cara memikirkan kembali sebelum memberikan respon terhadap situasi. Berpikir kembali dapat membuat individu mengubah pola pikir sebelum bertindak atau mengekspresikan emosi yang dirasakan. *Reappraisal* menjelaskan bahwa individu dapat menilai kembali peristiwa yang berpengaruh pada emosinya sehingga dampak emosionalnya dapat berkurang. *Reappraisal* dilakukan pada individu yang respon emosinya belum terbentuk secara penuh.
- b. *Expressive suppression*, yaitu strategi mengelola emosi dengan cara menekan ekspresi berlebihan yang ditunjukkan dalam peristiwa yang emosional. *Suppression* cenderung lebih lama munculnya dalam pembangkitan emosi dan lebih sering ditampilkan oleh individu. Strategi ini dapat mengelola emosi berdasarkan ekspresi yang ditampilkan oleh individu. *Suppression* juga digambarkan dapat mengurangi emosi yang berlebihan dalam keadaan yang sulit dikendalikan. *Suppression* adalah suatu proses membangkitkan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi.

Aspek regulasi emosi dapat disimpulkan menjadi beberapa poin, seperti mengenali emosi, mengambil makna dari suatu peristiwa, mengubah emosi dengan cara yang tepat, mengakui emosi yang dirasakan, menyalahkan sesuatu (baik diri sendiri maupun orang lain), serta pemikiran positif dan negatif.

C. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan stres Akademik

Mahasiswa merupakan peserta didik yang mempelajari ilmu pengetahuan dan berbagai pengalaman di tingkat universitas. Mahasiswa dikenal sebagai kelompok yang memiliki kecerdasan atau intelektual tinggi dan diharapkan mampu berpikir kritis dan membuat keputusan dengan cepat. Kehidupan mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik berasal dari internal maupun eksternal. Tingkat kemampuan mahasiswa dalam proses memahami pembelajaran

merupakan contoh tuntutan internal, sedangkan tuntutan dari orang tua untuk dapat segera lulus tepat waktu merupakan contoh tuntutan eksternal (Heiman & Kariv, 2005).

Stres yang berasal dari berbagai tuntutan akan berpengaruh terhadap proses belajar mahasiswa, terutama bagi mahasiswa yang sedang berjuang mengerjakan skripsi. Stres akademik merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh mahasiswa. Stres akademik merupakan hasil pandangan subjektif terhadap ketidaksesuaian antara tekanan dengan sumber daya intelektual yang dimiliki oleh individu (Gusniarti, 2002). Individu yang mengalami stres akademik akan berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologis sehingga dapat mengganggu aspek akademik (Elias dkk, 2011). Stres juga disebabkan oleh adanya ketegangan emosi ketika individu tidak mampu memenuhi tuntutan akademik (Thawabieh & Qaisy, 2012).

Wang & Saudino (2011) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan erat dengan stres akademik. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi baik dapat mengurangi stres akademik yang dialami. Green Berg menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang dimiliki individu untuk dapat mencapai emosi yang seimbang (Safitri, 2017). Regulasi emosi merupakan proses pembentukan dan pengolahan untuk meluapkan emosi. Regulasi emosi yang baik akan berpengaruh pada respon seseorang dalam menghadapi stres akademik (Kumala & Darmawanti, 2022). Kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan stres dan membangun resiliensi ketika menghadapi situasi yang bermasalah (Hamidah, 2021).

Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres akademik yang dialami. Kemampuan regulasi emosi sangat dibutuhkan untuk dapat mengatasi hal tersebut karena regulasi emosi berpengaruh pada proses mahasiswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Regulasi emosi juga akan berpengaruh pada hasil suatu pekerjaan. Regulasi emosi dapat disimpulkan memiliki peran penting dalam menekan rasa stres akademik pada mahasiswa.

D. Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

Universitas Islam Sultan Agung merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang terletak di Kota Semarang, Jawa Tengah. Universitas Islam Sultan Agung atau yang biasa disebut dengan Unissula merupakan universitas yang dibangun pada tahun 1962 oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) dengan luas 35 hektar dan memiliki 11 fakultas, yaitu Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Kedokteran, Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Agama Islam, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, serta Fakultas Ekonomi.

Fakultas Psikologi merupakan fakultas di Unissula yang mempelajari tentang tingkah laku dan hubungan antar manusia. Fakultas Psikologi unissula menggunakan kurikulum yang mengajarkan pendekatan Psikologi Islam. Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi dapat dikatakan lulus ketika selesai menempuh 145 SKS. Mahasiswa Fakultas Psikologi akan mendapat mata kuliah Teknik Penulisan Skripsi pada semester enam, sehingga persiapan penyusunan skripsi dapat mulai disusun pada semester tersebut. Umumnya mahasiswa Fakultas Psikologi mulai mengerjakan skripsi pada semester tujuh atau setelah menyelesaikan 129 SKS dengan nilai maksimal D sebanyak 10 SKS. Mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan dapat lulus dalam waktu tujuh atau selambat-lambatnya delapan semester.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat diambil kesimpulan yang digunakan sebagai dugaan sementara pada penelitian ini, yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, artinya semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik, dan sebaliknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan atribut yang telah dipilih untuk dipelajari dan diteliti sebagai objek penelitian agar dapat ditarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini memiliki dua variabel. Variabel bebas yaitu regulasi emosi dan variabel tergantung, yaitu stres akademik.

1. Variabel Bebas : Regulasi Emosi (X)
2. Variabel Tergantung : Stres Akademik (Y)

B. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada mahasiswa yang mengalami stres akademik saat mengerjakan skripsi. Stres akademik dalam hal ini adalah respon yang muncul pada individu akibat dari adanya tekanan akademik, seperti ketidaksesuaian tuntutan dengan kemampuan. Stres akademik juga merupakan tantangan yang dirasakan di lingkungan akademik sehingga muncul reaksi fisik, tingkah laku, dan kognitif. Stres akademik ditandai dengan terganggunya fungsi kehidupan sehari-hari seperti jam tidur berantakan, pola makan tidak teratur, enggan bersosialisasi, *overthinking*, rentan sakit, mengurung diri, dan lain sebagainya. Aspek stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek dari Sun dkk (2011) yang terdiri dari tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Semakin besar skor yang didapatkan subjek maka semakin besar stres akademik yang dirasakan subjek. Sebaliknya, semakin kecil skor yang diperoleh subjek maka semakin kecil pula stres akademik yang dirasakan subjek.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kecakapan yang dimiliki setiap orang untuk mengatur dan menunjukkan emosinya agar dapat mencapai emosi yang seimbang sehingga siap berinteraksi dengan orang lain. Regulasi emosi berpengaruh pada interaksi individu dengan lingkungan. Individu yang mampu mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik dan benar maka dapat memiliki mental dan fisik yang siap untuk berinteraksi dengan orang lain. Aspek regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikembangkan oleh Gross (2007) terdiri dari *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behaviours (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*. Semakin tinggi skor regulasi emosi yang didapat maka individu dapat semakin baik mengontrol emosi, sedangkan semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah kemampuan mengontrol emosi yang dimiliki individu tersebut.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan subjek/objek secara umum dengan ciri tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk ditelaah dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Penelitian ini menggunakan populasi yang terdiri dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada semester gasal tahun ajaran 2023/2024. Total populasi yang didapatkan adalah 240 mahasiswa.

Tabel 1. Data populasi penelitian

Data mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengambil kartu rencana studi (KRS) skripsi semester gasal tahun ajaran 2023/2024	
Angkatan	Jumlah
2017	7
2018	14
2019	31
2020	188
Total	240

2. Sampel

Sampel adalah suatu potongan kecil dari populasi dengan jumlah tertentu yang diambil dengan melihat ciri yang spesifik, jelas, dan akurat untuk mewakili populasi (Sugiyono, 2016). Sampel yang dipilih adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung pada semester gasal tahun ajaran 2023/2024.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah suatu cara yang diaplikasikan untuk menetapkan sampel yang akan dipakai saat penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *sampling kuota*. *Sampling kuota* dipilih karena penelitian ini membatasi jumlah subjek yang mengisi kuesioner pada populasi yang memiliki ciri tertentu (Sarantakos, 1993). Populasi yang digunakan adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung pada semester gasal tahun ajaran 2023/2024. Sampel dalam penelitian ini paling sedikit adalah 30 sampel, sesuai dengan pernyataan Roscoe (Sugiyono, 2016) bahwa sampel yang layak pada penelitian kuantitatif berada di antara 30 hingga 500 sampel.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang dipakai oleh peneliti adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Teknik pengisian kuisisioner menjadi teknik yang dipakai saat pengambilan data penelitian.

1. Skala Stres Akademik

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dari aspek perilaku stres akademik oleh Sun dkk (2011) yang terdiri dari 5 aspek yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Rincian *blueprint* variabel skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. *Blue print* skala stres akademik

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan belajar	5, 10, 16, 22	3, 13, 19, 27	8
2	Beban Tugas	7, 12, 20, 31	4, 25, 37, 39	8
3	Kekhawatiran terhadap nilai	24, 28, 36, 38	1, 15, 17, 32	8
4	Ekspektasi diri	8, 30, 33, 40	6, 21, 23, 35	8
5	Keputusan	2, 14, 18, 26	9, 11, 29, 34	8
TOTAL		20	20	40

Model yang digunakan dalam skala stres akademik ini adalah skala likert yang memiliki 4 opsi jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini memiliki beberapa pernyataan yang terdiri dari bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* memiliki makna yang mendukung aspek stres akademik, sedangkan pernyataan *unfavorable* berisi pernyataan yang tidak mendukung aspek stres akademik. Penelitian ini menggunakan penskalaan, yaitu metode yang fokus pada subjek untuk mendapatkan titik kedudukan tertentu pada suatu kontinum penilaian dari atribut yang diukur (Azwar, 2021). Tinggi atau rendah perilaku stres akademik ditentukan berdasarkan jumlah skor yang didapat, semakin besar skor stres akademik, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami subjek.

2. Skala Regulasi Emosi

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dari aspek regulasi emosi yang dikembangkan oleh Gross (2007) terdiri dari *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behaviours (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*. *Blueprint* dari variabel skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. *Blue print* skala regulasi emosi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	2, 17, 32, 35, 41, 43	8, 16, 23, 27, 38, 42	12
2	<i>Engaging in goal directed behaviours (goals)</i>	7, 9, 18, 26, 44, 46	1, 10, 13, 24, 28, 36	12
3	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	6, 11, 20, 22, 33, 37	3, 12, 19, 29, 40, 45	12
4	<i>Acceptance of emotional responses (acceptance)</i>	4, 14, 25, 30, 39, 48	5, 15, 21, 31, 34, 47	12
TOTAL		24	24	48

Skala regulasi emosi ini memakai model skala likert yang memiliki 4 opsi jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skala ini terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dan menggunakan metode penskalaan. Semakin besar skor regulasi emosi maka semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki dan sebaliknya.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan pengukuran keakuratan suatu alat ukur. Validitas menunjukkan sejauhmana alat tes atau skala akurat dan dapat digunakan sesuai fungsinya. Skala atau alat tes dapat dikatakan memiliki validitas bagus atau tinggi apabila memiliki hasil data yang akurat dan dapat menggambarkan variabel yang tepat atau sesuai dengan tujuan alat ukur (Azwar, 2021).

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dilihat dari pengujian kepastian dan kerelevanan isi dari setiap pernyataan yang menjadi penjelasan dari indikator variabel yang akan diukur. Validitas isi pada penelitian ini dilakukan melalui *expert judgement* atau pengujian dari seorang ahli yang sesuai dengan bidang ini, yaitu Dosen Pembimbing dari peneliti (Azwar, 2021).

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem merupakan ukuran yang menunjukkan sejauhmana pernyataan tersebut dapat membedakan antar individu atau antar kelompok antara yang memiliki atribut dengan yang tidak memiliki atribut. Pemilihan aitem dilakukan dengan melihat kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Aitem dapat dipilih ketika korelasi aitem total menunjukkan $r_{ix} \geq 0,30$. Hal tersebut menunjukkan bahwa aitem yang memiliki daya beda memuaskan memiliki koefisien korelasi paling sedikit 0,30, sedangkan aitem dengan korelasi $< 0,30$ artinya memiliki daya beda rendah (Azwar, 2021).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur merupakan ukuran yang menunjukkan sejauhmana hasil dari alat ukur dapat dipercaya. Alat ukur dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik ketika dilakukan beberapa pengukuran dengan kelompok subjek yang sama dan didapatkan hasil relatif sama, selama aspek yang diukur belum berubah. Reliabilitas memiliki koefisien dengan rentangan angka 0,00 hingga 1,00. Suatu alat ukur dapat dipercaya ketika reliabilitasnya semakin mendekati angka 1,00 (Azwar, 2021).

Teknik analisis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *alpha cronbach* dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25,0. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala stres akademik dan regulasi emosi.

F. Teknik Analisis

Teknik analisis merupakan metode yang dipakai untuk mengolah, mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisis data. analisis data dilakukan untuk dapat memperhitungkan dan menguji hipotesis yang diajukan sehingga dapat ditarik sebuah kesimpulan. Penelitian ini menggunakan uji analisis korelasi *pearson* yaitu *product moment* untuk menguji hubungan linier antara variabel bebas dan tergantung. Korelasi *product moment pearson* memiliki koefisien dengan rentangan angka -1 hingga +1. Nilai positif (+) memiliki arti

adanya hubungan positif antara dua variabel dan nilai negatif memiliki arti adanya hubungan negatif antara dua variabel. Teknik analisis ini dapat digunakan jika data yang dipakai valid dan reliabel, oleh karena itu peneliti menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25,0 untuk mengolah dan menganalisis data (Cahyono, 2017).



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kanchah Penelitian

Orientasi kanchah penelitian merupakan upaya menyiapkan segala hal yang berkaitan dengan penelitian sehingga proses penelitian dapat berlangsung dengan optimal. Tahapan awal yang dilakukan adalah melakukan survei lokasi penelitian. Lokasi penelitian dipilih sesuai dengan karakteristik populasi, yaitu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang berlokasi di Jalan Kaligawe Raya No.Km 4, Terboyo Kulon, Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Universitas Islam Sultan Agung atau yang biasa disingkat menjadi Unissula merupakan salah satu universitas swasta yang berlokasi di Kota Semarang. Unissula berdiri pada tahun 1962 Masehi oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) dengan luas 35 hektar dan memiliki 11 fakultas, salah satunya merupakan Fakultas S1 Psikologi. Fakultas Psikologi Unissula terletak di gedung kuliah bersama lantai 6 dan 7. Fakultas Psikologi Unissula memiliki beberapa fasilitas seperti Gedung perkuliahan, Laboratorium, dan perpustakaan. Pembelajaran di Fakultas Psikologi Unissula menempuh minimal tujuh semester dengan jumlah sks minimal 145 bagi angkatan 2020/2021.

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah survei pendahuluan. Survei ini dilakukan untuk mengetahui permasalahan terkait stres akademik yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula. Peneliti melakukan observasi dan wawancara terhadap tiga mahasiswa mengenai proses pengerjaan skripsi yang berkaitan dengan stres akademik. Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah pengumpulan data terkait jumlah mahasiswa fakultas psikologi yang sedang mengambil kartu rencana studi skripsi. Langkah tersebut dilakukan untuk dapat mengetahui jumlah populasi dan sampel yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung sebagai lokasi penelitian atas pertimbangan berikut:

- a. Penelitian terkait stres akademik dan regulasi emosi belum pernah dilakukan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- b. Lokasi penelitian yang mudah dijangkau dan dapat diakses oleh peneliti sehingga proses perizinan, pelaksanaan observasi wawancara, dan pengambilan data mudah dilakukan.
- c. Jumlah dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat yang terdapat pada penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian merupakan langkah yang dilakukan untuk dapat meminimalkan kesalahan yang dapat menghambat penelitian. Beberapa hal yang disiapkan saat penelitian yaitu:

a. Persiapan Perizinan

Persiapan perizinan termasuk syarat wajib yang dilakukan sebelum melakukan penelitian. Pengajuan surat permohonan izin dan permohonan data mahasiswa yang mengambil kartu rencana studi di Fakultas Psikologi dilakukan untuk dapat memenuhi surat perizinan. Permohonan tersebut dilakukan kepada pihak Tata Usaha Fakultas Psikologi Unissula. Peneliti mendapatkan surat izin yang diterbitkan Fakultas Psikologi dengan nomor surat 120/A.3/Psi-SA/I/2024.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data disusun dari indikator yang terdapat dalam aspek setiap variabel. Penelitian ini memakai skala stres akademik dan regulasi emosi. Setiap skala memiliki dua jenis aitem, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Kedua skala tersebut juga memiliki pilihan jawaban yang sama untuk setiap pernyataan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Aitem

favorable bergerak dari skor 4 ke 1, sedangkan aitem *unfavorable* bergerak dari skor 1 ke 4.

1) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek menurut Sun dkk (2011) yang terdiri dari 5 aspek yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Rincian *blueprint* variabel skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. *Blue print* skala stres akademik

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan belajar	5, 10, 16, 22	3, 13, 19, 27	8
2	Beban Tugas	7, 12, 20, 31	4, 25, 37, 39	8
3	Kekhawatiran terhadap nilai	24, 28, 36, 38	1, 15, 17, 32	8
4	Ekspektasi diri	8, 30, 33, 40	6, 21, 23, 35	8
5	Keputusan	2, 14, 18, 26	9, 11, 29, 34	8
TOTAL		20	20	40

2) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dibuat berdasarkan aspek regulasi emosi menurut Gross (2007) terdiri dari *strategies to emotion regulation (strategies)*, *engaging in goal directed behaviours (goals)*, *control emotional responses (impulse)*, dan *acceptance of emotional responses (acceptance)*. *Blueprint* dari variabel skala regulasi emosi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. *Blue print* skala regulasi emosi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	2, 17, 32, 35, 41, 43	8, 16, 23, 27, 38, 42	12
2	<i>Engaging in goal directed behaviours (goals)</i>	7, 9, 18, 26, 44, 46	1, 10, 13, 24, 28, 36	12
3	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	6, 11, 20, 22, 33, 37	3, 12, 19, 29, 40, 45	12
4	<i>Acceptance of emotional responses (acceptance)</i>	4, 14, 25, 30, 39, 48	5, 15, 21, 31, 34, 47	12
TOTAL		24	24	48

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui reliabilitas dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 26-28 Januari 2024 melalui *google form*. Uji coba skala diberikan pada 75 mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula yang sedang mengerjakan skripsi dan mendapatkan responden sebanyak 50 mahasiswa. Penilaian skala yang telah diisi responden dianalisis menggunakan SPSS versi 25.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilakukan untuk mengetahui seberapa baik aitem tersebut dapat membedakan individu berdasarkan karakteristik. Azwar (2021) mengatakan bahwa koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) yang tinggi yaitu lebih dari 0,30 ($r_{ix} \geq 0,30$). Koefisien korelasi aitem total tersebut dihitung dengan metode *product moment* menggunakan SPSS versi 25. Berikut merupakan daya beda aitem dan hasil uji reliabilitas masing-masing skala:

1) Skala Stres Akademik

Hasil uji daya beda aitem yang dilakukan terhadap 40 aitem skala stres akademik menunjukkan bahwa terdapat 21 aitem memiliki daya beda tinggi dan 19 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berada di antara angka 0,317 hingga 0,729. Koefisien daya beda rendah berada di antara angka -0,40 hingga 0,299. Pengukuran reliabilitas skala stres akademik menggunakan metode *alpha cronbach* dan mendapatkan nilai sebesar 0,892 dengan 21 aitem, yang artinya skala stres akademik tersebut reliabel. Sebaran aitem dengan daya beda tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. *Blue print* skala stres akademik dengan daya beda aitem tinggi dan rendah

No	Aspek	Butir		Jumlah daya beda rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan belajar	5, 10*, 16, 22*	3*, 13*, 19*, 27*	6
2	Beban Tugas	7, 12, 20, 31	4*, 25*, 37, 39	2
3	Kekhawatiran terhadap nilai	24, 28, 36, 38	1*, 15, 17*, 32	2
4	Ekspektasi diri	8, 30, 33*, 40	6, 21*, 23*, 35	3
5	Keputusan	2, 14*, 18*, 26*	9, 11*, 29*, 34*	6
TOTAL		6	13	19

*) aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Regulasi Emosi

Uji daya beda skala regulasi emosi yang memiliki 48 aitem menghasilkan 31 aitem memiliki daya beda tinggi dan 17 aitem memiliki daya beda rendah. Koefisien daya beda tinggi berada di antara angka 0,314 hingga 0,703. Koefisien daya beda rendah berada di antara angka -0,596 hingga 0,295. Reliabilitas skala regulasi emosi dianalisis menggunakan *alpha cronbach* dan mendapat nilai 0,914 dengan 31 aitem sehingga skala ini dapat dikatakan reliabel. Tabel daya beda aitem tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. *Blue print* skala regulasi emosi dengan daya beda aitem tinggi dan rendah

No	Aspek	Butir		Jumlah daya beda rendah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	2*, 17*, 32, 35, 41, 43	8, 16, 23, 27, 38*, 42*	4
2	<i>Engaging in goal directed behaviours (goals)</i>	7, 9, 18, 26, 44, 46	1, 10, 13*, 24, 28, 36	1
3	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	6, 11*, 20, 22, 33, 37	3, 12*, 19, 29*, 40, 45*	4
4	<i>Acceptance of emotional responses (acceptance)</i>	4*, 14, 25*, 30*, 39*, 48*	5, 15*, 21, 31, 34*, 47*	8
TOTAL		8	9	17

*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala Stres Akademik

Penyusunan aitem dengan nomor baru dilakukan dengan menghapus aitem yang memiliki daya beda rendah dan menggunakan aitem dengan daya beda tinggi untuk pengambilan data sampel penelitian. Penomoran ulang aitem dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Sebaran aitem skala stres akademik

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Tekanan belajar	5(2), 10, 16(9), 22	3, 13, 19, 27	2
2	Beban Tugas	7(4), 12(7), 20(10), 31(12)	4, 25, 37(18), 39(20)	6
3	Kekhawatiran terhadap nilai	24(11), 28(14), 36(17), 38(19)	1, 15(8), 17, 32(15)	6
4	Ekspektasi diri	8(5), 30(13), 33, 40(21)	6(3), 21, 23, 35(16)	5
5	Keputusan	2(1), 14, 18, 26	9(6), 11, 29, 34	2
TOTAL		14	7	21

Keterangan: (...) nomer aitem baru pada skala penelitian

2) Skala Regulasi Emosi

Penomoran aitem baru dilakukan setelah penghapusan aitem yang memiliki daya beda rendah dan menggunakan aitem dengan daya beda tinggi untuk pengambilan data sampel penelitian. Penomoran ulang dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Sebaran aitem skala regulasi emosi

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Strategies to emotion regulation (strategies)</i>	2, 17, 32(21), 35(24), 41(28), 43(29)	8(6), 16(10), 23(15), 27(18), 38, 42	8
2	<i>Engaging in goal directed behaviours (goals)</i>	7(5), 9(7), 18(11), 26(17), 44(30), 46(31)	1(1), 10(8), 13, 24(16), 28(19), 36(25)	11
3	<i>Control emotional responses (impulse)</i>	6(4), 11, 20(12), 22(14), 33(22), 37(26)	3(2), 12, 19, 29, 40(27), 45	7
4	<i>Acceptance of emotional responses (acceptance)</i>	4, 14(9), 25, 30, 39, 48	5(3), 15, 21(13), 31(20), 34, 47	5
TOTAL		16	15	31

Keterangan: (...) nomer aitem baru pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 30 Januari 2024 hingga 10 Februari 2024 secara daring. Pengisian skala dilakukan menggunakan *google form* karena keberadaan subjek yang sulit ditemui secara langsung. Peneliti menghubungi perwakilan dari Fakultas Psikologi angkatan 2018, 2019, dan 2020 untuk meminta nomor telepon masing-masing kelas. Peneliti membagikan skala melalui *chat personal whatsapp* dengan menghubungi satu persatu subjek yang sesuai dengan kriteria. Skala penelitian diisi menggunakan *google form*. Peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya terhadap subjek dan mendoakan agar subjek selalu diberi kemudahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Teknik *sampling kuota* digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan sampel. Target awal pada penelitian ini adalah 150 sampel, namun peneliti hanya dapat menghubungi 135 sampel, dan yang mengisi kuesioner adalah 70 sampel. Rincian sebaran sampel dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Data mahasiswa yang menjadi subjek penelitian

Data Mahasiswa yang Menjadi Subjek Penelitian		
Angkatan	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
2017	7	0
2018	14	0
2019	31	9
2020	188	61
Total	240	70

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Pengujian asumsi dilakukan setelah semua data telah terkumpul. Uji asumsi dilakukan untuk melihat apakah data layak dan memenuhi syarat yang diperlukan atau tidak. Uji asumsi yang digunakan adalah uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis dan uji deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran tentang karakteristik kelompok subjek yang telah diukur.

1. Statistik Deskriptif

Penjelasan statistik deskripsi subjek dapat dilihat pada tabel di bawah.

Jenis Data		Jumlah	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	70
	Perempuan	57	
Angkatan	2019	9	70
	2020	61	
Usia	20	7	70
	21	30	
	22	27	
	23	6	

a. Stres Akademik

1. Laki-laki

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 68$	Sangat Tinggi	0	0%
$58 < X \leq 68$	Tinggi	2	15,4%
$47 < X \leq 58$	Sedang	8	61,5%
$37 < X \leq 47$	Rendah	2	15,4
$X \leq 37$	Sangat Rendah	1	7,7%
	Total	13	100%

2. Perempuan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 68$	Sangat Tinggi	1	1,7%
$58 < X \leq 68$	Tinggi	11	19,3%
$47 < X \leq 58$	Sedang	26	45,6%
$37 < X \leq 47$	Rendah	19	33,4%
$X \leq 37$	Sangat Rendah	0	0%
Total		57	100%

Hasil deskripsi skor menjelaskan mengenai tingkat stres akademik yang dialami oleh responden laki-laki berada pada tingkat sedang (61,5%), sedangkan stres akademik yang dialami oleh responden perempuan berada pada tingkat sedang (45,6%).

b. Regulasi Emosi

1. Laki-laki

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 101$	Sangat Tinggi	2	15,4%
$85 < X \leq 101$	Tinggi	4	30,8%
$70 < X \leq 85$	Sedang	7	53,8%
$54 < X \leq 70$	Rendah	0	0%
$X \leq 54$	Sangat Rendah	0	0%
Total		13	100%

2. Perempuan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 101$	Sangat Tinggi	0	0%
$85 < X \leq 101$	Tinggi	13	22,8%
$70 < X \leq 85$	Sedang	38	66,7%
$54 < X \leq 70$	Rendah	5	8,8%
$X \leq 54$	Sangat Rendah	1	1,7%
Total		57	100%

Hasil deskripsi skor menjelaskan mengenai tingkat regulasi emosi yang dialami oleh responden laki-laki berada pada tingkat sedang (53,8%), sedangkan regulasi emosi yang dialami oleh responden perempuan berada pada tingkat sedang (66,7%).

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah distribusi data normal atau tidak. Peneliti menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov*

Smirnov Z untuk melihat normalitas data. Distribusi data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 atau 5%. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,059 dan data regulasi emosi menunjukkan nilai signifikansi 0,175, sehingga artinya distribusi data penelitian Normal. Hasil uji normalitas penelitian dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Hasil uji normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Stres Akademik	50,54	7,389	0,104	0,059	>0,05	Normal
Regulasi Emosi	80,19	9,702	0,096	0,175	>0,05	Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mendapatkan penjelasan apakah terdapat hubungan secara linear antara variabel bebas dan tergantung atau tidak. Peneliti menggunakan uji F_{linear} dengan SPSS 25. Hasil uji linearitas mendapatkan nilai F_{linear} sebesar 32,895 sig 0,000 ($p < 0,01$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara stres akademik dengan regulasi emosi.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* untuk menguji hubungan variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Uji korelasi *pearson* menghasilkan bahwa koefisien korelasi (r) antara regulasi emosi dengan stres akademik sebesar $r_{xy} = -0,570$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil uji hipotesis menunjukkan dukungan terhadap hipotesis, yaitu terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik sehingga semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula. Kesimpulan hasil tersebut adalah hipotesis diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian digunakan untuk menjelaskan skor pengukuran terhadap subjek dan menjelaskan keadaan subjek terkait atribut yang diteliti. Kategorisasi subjek didasarkan pada distribusi normal yang berkaitan dengan pembagian atau pengkategorisasian subjek secara bertingkat terhadap setiap variabel. Hitungan norma hipotetik berdasarkan tiga kategori sesuai dengan rumus pada tabel 12.

Tabel 12. Norma kategorisasi skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala stres akademik memiliki 21 item dengan nilai yang bergerak antara angka 1 hingga 4. Skor subjek sangat bervariasi dari skor terkecil 21 (21x1) dan skor terbesar 84 (21x4), rentang skor secara keseluruhan sebesar 63 (84-21), standar deviasi dilihat dari membagi 6 selisih antara skor minimum dan maksimum (84-21:6) yang menghasilkan angka 10,5. Mean hipotetik adalah 52,5 (84+21:2).

Tabel 13. Deskripsi skor skala stres akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	29	21
Skor Maksimum	69	84
Mean (M)	50,5	52,5
Standar Deviasi	7,4	10,2

Tabel norma kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa mean empirik yang diperoleh subjek adalah 50,5 yang masuk pada kategori sedang. Penjelasan data variabel stres akademik bisa terlihat pada tabel 14.

Tabel 14. Norma kategorisasi skala stres akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 68$	Sangat Tinggi	1	1,4%
$58 < X \leq 68$	Tinggi	13	18,6%
$47 < X \leq 58$	Sedang	34	48,6%
$37 < X \leq 47$	Rendah	1	1,4%
$X \leq 37$	Sangat Rendah	21	30%
	Total	70	100%

Tabel 14 menunjukkan bahwa terdapat 1 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi (1,4%), 13 mahasiswa memiliki skor tinggi (18,6%), 34 mahasiswa memiliki skor sedang (48,6%), 1 mahasiswa memiliki skor rendah (1,4%), dan 21 mahasiswa memiliki skor sangat rendah (30%). Kesimpulan yang dapat diambil adalah mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki kecenderungan stres akademik. Ilustrasi terkait hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah.



2. Deskripsi Data Skor Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi terdiri dari 31 item dengan skor bergerak antara angka 1 hingga 4. Skor subjek sangat bervariasi dari skor terkecil 31 (31×1) dan skor terbesar 124 (31×4), rentang skor secara keseluruhan sebesar 93 ($124 - 31$), standar deviasi dilihat dari membagi 6 selisih antara skor minimum dan maksimum ($(124 - 31) : 6$) yang menghasilkan angka 15,5. Mean hipotetik adalah 77,5 ($(124 + 31) : 2$).

Tabel 15. Deskripsi skor skala regulasi emosi

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	43	31
Skor Maksimum	107	124
Mean (M)	80,2	77,5
Standar Deviasi	9,7	15,5

Tabel norma kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa mean empirik yang diperoleh subjek adalah 80,2 yang masuk pada kategori sedang. Penjelasan data variabel stres akademik dapat dilihat pada tabel norma 16.

Tabel 16. Norma kategorisasi skala regulasi emosi

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X > 101$	Sangat Tinggi	2	2,8%
$85 < X \leq 101$	Tinggi	17	24,3%
$70 < X \leq 85$	Sedang	45	64,3%
$54 < X \leq 70$	Rendah	5	7,1%
$X \leq 54$	Sangat Rendah	1	1,4%
Total		70	100%

Tabel 16 menunjukkan bahwa terdapat 2 mahasiswa yang memiliki skor sangat tinggi (2,8%), 17 mahasiswa memiliki skor tinggi (24,3%), 45 mahasiswa memiliki skor sedang (64,3%), 5 mahasiswa memiliki skor rendah (7,1%), dan 1 mahasiswa memiliki skor sangat rendah (1,4%). Kesimpulan yang dapat diambil adalah mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki regulasi emosi di tingkat sedang. Ilustrasi terkait hal tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah.



E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula. Hipotesis diuji menggunakan teknik korelasi *pearson* karena data berdistribusi normal dan mendapatkan hasil koefisien korelasi (r) antara regulasi emosi dengan stres akademik sebesar $r_{xy} = -0,570$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula. Semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan, semakin tinggi

regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah hipotesis diterima.

Hasil uji hipotesis penelitian ini mendukung pernyataan Wang & Saudino (2011) bahwa Regulasi yang tepat dapat membantu individu dalam mengatasi stres, sedangkan disregulasi emosi dapat menyebabkan stres. Nurdin (Ramadhan, 2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengatasi stres adalah mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya sehingga bisa mengatasi berbagai kendala dengan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan milik Zahara dkk, (2022) pada 250 mahasiswa Universitas Syiah Kuala yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang tidak searah antara regulasi emosi dengan stres akademik. Penelitian tersebut memiliki nilai korelasi $-0,509$ dan $p = 0,000$. Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah semakin besar regulasi emosi maka semakin kecil stres akademik yang dialami, atau dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kadi dkk, (2020) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo menghasilkan nilai korelasi $-0,7723$ dan $p=0,000$ yang artinya regulasi emosi dengan stres akademik memiliki hubungan negatif. Semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

Penelitian serupa lain yang mengukur regulasi emosi dan stres akademik pada siswa kelas XII Sekolah Menengah Atas (SMA) Insan Cendikia mandiri *boarding school* oleh Anggraini & Widyastuti (2021) menghasilkan nilai korelasi $-0,448$ dan $p=0,000$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan stres akademik. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dirasakan, dan sebaliknya.

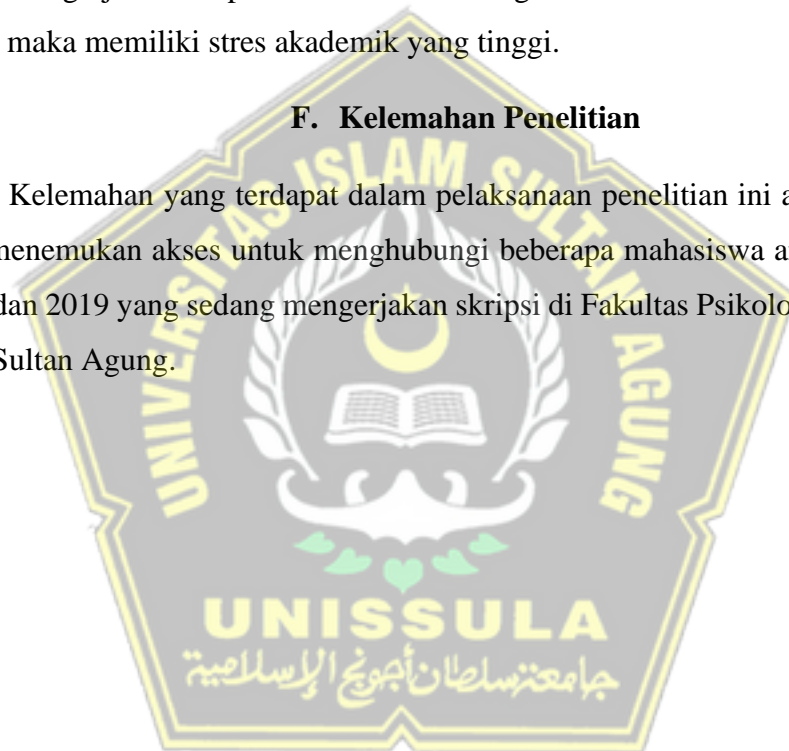
Deskripsi skor skala regulasi emosi dari hasil penelitian tergolong pada kategori sedang serta menunjukkan mean empirik sebesar $(80,2)$ dan mean hipotetik sebesar $(77,5)$, sehingga dapat diketahui bahwa regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula.

Deskripsi skor skala stres akademik dari hasil penelitian tergolong pada kategori sedang serta menunjukkan mean empirik sebesar (50,5) dan mean hipotetik sebesar (52,5), sehingga dapat diketahui bahwa stres akademik yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula.

Penjelasan analisis di atas dapat disimpulkan bahwa apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki regulasi emosi tinggi maka memiliki stres akademik rendah dan apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Unissula memiliki regulasi emosi rendah maka memiliki stres akademik yang tinggi.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan yang terdapat dalam pelaksanaan penelitian ini adalah peneliti tidak menemukan akses untuk menghubungi beberapa mahasiswa angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.



BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian yang telah diperoleh dan diteliti, yaitu hipotesis diterima karena hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

B. Saran

Saran yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Saran bagi mahasiswa

Mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini diharapkan dapat belajar mengelola dan mengekspresikan emosi sehingga tidak memiliki stres akademik yang tinggi.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian regulasi emosi dan stres akademik disarankan untuk meneliti lebih luas mengenai variabel yang diteliti, seperti mengikutsertakan faktor-faktor lain yang berkaitan dengan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. 2007. *Handling Study Stress: Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anakanak Anda*. Jakarta: Gramedia.
- Ambarwati, Putri Dewi, Sambodo Sriadi Pinilih, and Retna Tri Astuti. 2017. "The Description Of Stres Levels Incollage Student." *Jurnal Keperawatan* 5(5):40–47.
- Anggraini, Ameliya, and Widyastuti Widyastuti. 2021. "The Relationship Between Emotion Regulation And Academic Stress In Class XII High School Students." *Academia Open* 6:1–11. doi: 10.21070/acopen.6.2022.2618.
- Anwar, Khoiril. 2018. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru."
- Azwar, Saefuddin. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. 3rd ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, Mufadhal, Ifdil Ifdil, and Nikmarijal Nikmarijal. 2017. "Konsep Stres Akademik Siswa." *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 5(3):143–48. doi: 10.29210/119800.
- Bartlett, D. 1998. *Stress: Perspectives and Processes*. Philadelphia, USA: Open University Press.
- Becker, Stephen P., Alex S. Holdaway, and Aaron M. Luebbe. 2018. "Suicidal Behaviors in College Students: Frequency, Sex Differences, and Mental Health Correlates Including Sluggish Cognitive Tempo." *Health, Journal of Adolescent* 181–88. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.02.013>.
- Busari, A. O. 2011. "Validation of Student Academic Stres Scale (SASS)." *British Journal of Humanities and Social Sciences* 21(1):94–105.
- Cahyono, T. 2017. "Statistik Uji Korelasi." *Journal of Chemical Information and Modeling* 1:1–77.
- Damanik, E. 2006. "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik." Universitas Negeri Makassar.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Elias, H., W. S. Ping, and M. C. Abdullah. 2011. "Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in University Putra Malaysia." *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 29:646–55.
- Fitasari, Isna Nur. 2011. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga."

Universitas Airlangga.

- Gadzella, B. M., and W. G. Masten. 2005. "An Analysis of The Categories in The Student-Life Stress Inventory." *American Journal of Psychological Research* 1(1):1–10.
- Gamayanti, Witrin, Mahardianisa Mahardianisa, and Isop Syafei. 2018. "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 5(1):115–30. doi: 10.15575/psy.v5i1.2282.
- Gaol, Nasib Tua Lumban. 2016. "Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional." *Buletin Psikologi* 24(1):1. doi: 10.22146/bpsi.11224.
- Garnefski, N., V. Kraaij, and P. Spinhoven. 2001. "Negative Life Events, Cognitive Emotion Regulation and Emotional Problems." *Personality and Individual Differences* 30:1311–27. doi: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
- Goleman, Daniel. 2009. *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Govaerst, S., and J. Gregoire. 2004. "Stressfull Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence." *British Journal of Clinical Psychology* 54(4):261–71.
- Greenberg, L. S. 2002. *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington.
- Gross, J. J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., and O. P. John. 2003. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Process : Implication for Effect, Relationship, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 85:348–62.
- Gusniarti, U. 2002. "Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Tuntutan Dan Harapan Sekolah Dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus." *Jurnal Psikologika* 13(7):53–68.
- Hamidah, Rista Nur. 2021. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Pembelajaran Jarak Jauh Anak Usia Sekolah Dasar Di Masa Pandemi." Universitas Islam Sultan Agung.
- Heiman, and Kariv. 2005. "Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students." *College Student Journal* 39(1):72–89.
- Hurlock, Elizabeth B. 2009. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. 5th ed. Jakarta: Erlangga.
- Juhamzah, Sulfiani, Widyastuti, and Ahmad Ridfah. 2018. "Terapi Tawa Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Strata 1." *Jurnal*

Psikologi Talenta 4(1):80–89.

- Kadi, Abdul Rahman, Hartati Bahar, and Ida Sriwaty Sunarjo. 2020. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.” *Jurnal Sublimapsi* 1(2):85–94. doi: 10.36709/sublimapsi.v1i2.12002.
- Kumala, Kinanti Hanum, and Ira Darmawanti. 2022. “Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 9(3):19–29.
- Machali, Imam. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. edited by A. Q. Habib. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Musabiq, Sugiarti A., and Isqi Karimah. 2018. “Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa.” *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 20(2):75–83.
- Nurmaliyah, F. 2014. “Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 2(3):273–82.
- Qurrotu’ain, Qonitah. 2019. “Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7(3):403–9. doi: 10.30872/psikoborneo.v7i3.4798.
- Ramadhan, M. Syahridho Al. 2021. “PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA.” Universitas Sriwijaya.
- Reivich, K., and A. Shatte. 2002. *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Ross, S. E., B. C. Niebling, and T. M. Heckert. 2008. “Sources of Stress Among College Students.” *College Student Journal* 33(2312–317).
- Safitri, G. S. 2017. “Hubungan Antara Konflik Orang Tua Dan Regulasi Emosi Remaja.” (2007):14–41.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescence Perkembangan Remaja*. 6th ed. edited by Wisnu, Kristiaji, and Y. Sumiharti. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., and T. W. Smith. 2012. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 7th ed. New York: John Wiley & Sons.
- Sarafino, Edward P. 2006. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. 5th ed. New York: John Wiley and Sons.
- Sarantakos, S. 1993. *Social Research*. Melbourne: Macmillan Education Australia PTY LTD.
- Sarwono, Sarlito W. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Shaffer, K. R., and P. E. Ekman. 2005. "On The Nature and Function of Emotion: A Component Process Approach." Pp. 293–317 in *Approaches to Emotion*. New York: Psychology Press.
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarna Indonesia.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sun, Jiandong, Michael P. Dunne, Xiang yu Hou, and Ai qiang Xu. 2011. "Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students." *Journal of Psychoeducational Assessment* 29(6):534–46. doi: 10.1177/0734282910394976.
- Susapto, Dwi. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018."
- Syifa, Itsna Duroti. 2014. "Hubungan Antara Kualitas Attachment Remaja Terhadap Ibu, Ayah Dan Teman Sebaya Dengan Regulasi Emosi Siswa Di SMA Yayasan Pandaan."
- Thawabieh, Ahmad M., and Lama. M. Qaisy. 2012. "Assessing Stress among University Students." *American International Journal of Contemporary Research* 2(2):110–16. doi: 10.1071/EA9921045.
- Thompson, R. A. 2011. "Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin." In *SAGE Publications*.
- Wang, M., and K. J. Saudino. 2011. "Emotion Regulation and Stres." *Journal of Adult Development* 18(2):95–103. doi: <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>.
- Wijoyo, Padmiarso M. 2021. *Cara Mudah Mencegah Dan Mengatasi Stres*. edited by A. S. Bani and E. Rochmiyati. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Zahara, Mutia, Martina, and Rudi Alfiandi. 2022. "The Relationship between Emotional Regulation and Academic Stress on Students at Universtas Syiah Kuala." VI(1).