

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS ANDALAS**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan

Gelar Sarjana Psikologi

Oleh



Siska Oktari, M.Psi, Psikolog

Nelia Afriyeni, S.Psi., M.A

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2022**

The Influence of Emotion Regulation toward Academic Stress on Student who are Working on Thesis at Andalas University

Irhamny Maulidya, Siska Oktari, Nelia Afriyeni
Psychology Departement, Medical Faculty, Andalas University
irhamny0504@gmail.com

ABSTRACT

Final year students certainly were during the work of the thesis must have experienced various problems that can make them experience academic stress. To overcome academic stress experienced by students, it takes an ability that can reduce the level of academic stress, one of which is emotion regulation. The aim of this study was to determine how much influence emotional regulation on academic stress on students who are working on their thesis. The method used in this study is a quantitative method of simple linear regression analysis with accidental sampling techniques. Data collection was carried out using an academic stress scale and emotional regulation scale which were constructed by the researcher based on Gadzella and Thompson's theory. The scale of academic stress has a reliability of 0.944 and the scale of emotional regulation has a reliability of 0.910. The results showed that there was a significant influence of emotion regulation on academic stress that can be seen by its significant value of 0.000 ($p < 0.05$) and an R-square (R^2) value of 0.173. This suggests that regulation affects academic stress by 17.3%, while another 82.7% were affected by other factors that were not examined in this study.

Keyword: academic sress, emotion regulation, thesis



Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Andalas

Irhamny Maulidya¹⁾, Siska Oktari²⁾, Nelia Afriyeni²⁾

1) Mahasiswa Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

2) Dosen Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

irhamny0504@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tahun akhir selama pengerjaan skripsi tentunya pernah mengalami berbagai permasalahan yang dapat membuat mereka mengalami stres akademik. Untuk mengatasinya maka dibutuhkan suatu kemampuan yang dapat menurunkan tingkat stres akademik tersebut salah satunya dengan regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif berupa analisis regresi linear sederhana dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres akademik berdasarkan teori Gadzella dan skala regulasi emosi berdasarkan teori Thompson yang dikonstruksi sendiri oleh peneliti. Skala stres akademik memiliki reliabilitas sebesar 0,944 dan skala regulasi emosi memiliki reliabilitas sebesar 0,910. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emosi terhadap stres akademik yang dapat dilihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai *R-square* (R^2) sebesar 0,173. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi stres akademik sebesar 17,3 %, sedangkan 82,7 % lagi dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : regulasi emosi, skripsi, stres akademik