

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK
DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWA DI KOTA
MAKASSAR**



DIAJUKAN OLEH:

RISKA HANDAYANI

4518091028

SKRIPSI

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2022



**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK
DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWADI KOTA
MAKASSAR
SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

**RISKA HANDAYANI
4518091028**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK
DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWADI KOTA
MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**RISKA HANDAYANI
NIM: 4518091028**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada Agustus 2022

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II




Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

Minarni, S.Psi., M.A
NIDN: 0910078104


Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi,**

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**



Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HASIL PENELITIAN
PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK
DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWADI KOTA
MAKASSAR


Disusun dan diajukan oleh:


RISKA HANDAYANI
4518091028

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Proposal Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Pada September tahun 2022

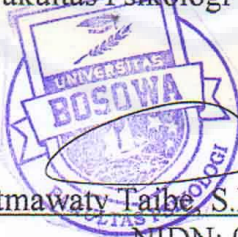
Pembimbing I

Pembimbing II


Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302


Minarni, S.Psi., M.A
NIDN: 0910078104

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar


Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302



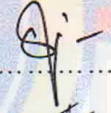
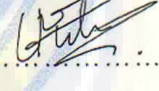
**HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI
HASIL PENELITIAN**

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Proposal Skripsi Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata 1 (S1) terhadap atas nama:

Nama : Riska Handayani
NIM : 4518091028
Program Studi : Psikologi
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar

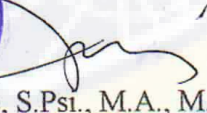
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D (.....)
2. Minarni, S.Psi., M.A (.....)
3. Arie Gunawan Hz, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
4. Nurhikmah, S.Psi., M.Si (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar




Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 02 September 2022



Riska Handayani
NIM: 4518091028

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.

Karya ini saya persembahkan untuk :

Diri saya sendiri, yang telah bertahan dan berjuang dalam menyelesaikan skripsi ini .

Kepada kedua orang tua saya, yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada keluarga, dan teman-teman saya yang selalu mendukung dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada kedua pembimbing saya Ibu Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D dan Ibu Minarni, S. Psi., M. A. yang telah membimbing saya dari awal pengerjaan skripsi ini hingga selesai.

Kepada seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar, yang telah memberikan ilmunya kepada saya.

Dan kepada teman-teman angkatan psikologi “Psynting’18” Universitas Bosowa Makassar.

MOTTO

“Jangan pernah katakan “tidak mungkin” jika Allah menghendaki sesuatu maka apapun dapat terjadi.”

(QS. Yasin: 82)

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu”

(Ali bin Abi Thalib)

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS Al Baqarah: 286)

“Percayalah pada dirimu sendiri, berikan yang terbaik disetiap usahamu, jangan dengarkan kata orang yang mencacimu, dan jadikan doa sebagai senjatamu”

(Riska Handayani)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar” dengan baik dan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Banyak kesulitan dan hambatan yang ditemui dalam penulisan skripsi ini, namun berkat pertolongan Allah SWT dan bimbingan kedua pembimbing serta dorongan berbagai pihak, sehingga penulisan penelitian ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, saya ucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang terlibat dalam pengerjaan penelitian skripsi ini:

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kesehatan dan kemudahan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Diri saya sendiri yang telah kuat bertahan dan berjuang sampai titik ini sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua orang tua saya tercinta Ayah “Hamzah” dan Ibu “Herlina” yang tak henti-hentinya, memberikan semangat, dukungan yang luar biasa, memenuhi finansial peneliti, dan doa yang tulus kepada peneliti sehingga diberikannya kemudahan dalam melaksanakan penelitian hingga penulisan skripsi ini.
4. Adikku tersayang “Muhammad Aldi” yang menjadi salah satu penyemangat peneliti saat menyelesaikan skripsi ini.

5. Keluarga besar yang memberikan doa, bantuan finansial, dan semangat kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Patmawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D selaku Dosen Penasehat Akademik dan Dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan petunjuk dan bimbingannya kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
7. Ibu Minarni, S. Psi., M. A. selaku Dosen pembimbing II yang telah banyak juga meluangkan waktu dan pikirannya dalam memberikan petunjuk dan bimbingannya kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
8. Kepada Seluruh Dosen Fakultas Psikologi, yang telah menuntun dan memberikan ilmu kepada peneliti sehingga peneliti sampai pada tahap pengerjaan skripsi ini.
9. Kepada seluruh tata usaha yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang dibutuhkan peneliti sampai pada tahap pengerjaan skripsi ini.
10. Kepada seluruh teman angkatan psikologi “Psynting’18” khususnya teman-teman psikologi kelas B telah memberikan dukungan, bantuan, semangat dari awal semester hingga akhir semester.
11. Kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala penelitian peneliti.
12. Orang-orang yang tidak bisa disebutkan namanya, terima kasih karena telah menemani, memberikan semangat serta sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini

Dalam penulisan pembuatan skripsi ini, walaupun penulis telah berusaha semaksimal mungkin, tentunya masih banyak kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki, oleh karena itu penulis meminta maaf atas keterbatasan peneliti sebagai manusia biasa. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya.

Makassar, 02 September 2022

Penyusun

Riska Handayani

ABSTRAK

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar

riskahandayani936@gmail.com

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BOSOWA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang dicetuskan oleh James J. Gross dan John (2003) dan skala Life Scale Inventory yang dicetuskan oleh Bernadette M. Gadzella (1991). Sampel pada penelitian ini berjumlah 450 responden yang sedang mengikuti perkuliahan online di Kota Makassar. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan aplikasi SPSS 22 dan Jamovi. Hasil penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai $P = 0,360 (>0,05)$ yang berarti data terdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar $0,005 (<0,05)$ yang berarti signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yaitu ada pengaruh antara regulasi emosi dengan stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Stres Akademik, Pembelajaran Online, Mahasiswa.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN	iv
PERNYATAAN OROSINALITAS SKRIPSI	v
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Stress Akademik	10
2.1.1 Defenisi Stres Akademik	10
2.1.2 Aspek Stres Akademik	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	16

2.1.4	Dampak Stres Akademik.....	20
2.1.5	Pengukuran Stres Akademik.....	21
2.2	Regulasi Emosi	22
2.2.1	Defenisi Regulasi Emosi.....	22
2.2.2	Strategi-strategi Regulasi Emosi.....	24
2.2.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	27
2.2.4	Dampak Regulasi emosi.....	30
2.2.5	Pengukuran Regulasi Emosi	34
2.3	Pengaruh Emotional Regulation Terhadap Stres Akademik dalam Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Kota Makassar	35
2.4	Kerangka Berpikir.....	38
2.5	Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III: METODE PENELITIAN.....		40
3.1	Pendekatan Penelitian	40
3.2	Variabel Penelitian.....	40
3.3	Defenisi Variabel	41
3.3.1	Defenisi Konseptual	41
3.3.2	Defenisi Operasional.....	41
3.4	Populasi dan Sampel	42
3.4.1	Populasi	42
3.4.2	Sampel	42
3.4.3	Tekhnik Pengambilan sampel	43
3.5	Tekhnik Pengumpulan Data.....	43
3.5.1	Skala Stres Akademik	44
3.5.2	Skala Regulasi Emosi.....	45
3.6	Uji Instrumen Penelitian	45
3.6.1	Uji Validitas	45
3.7	Tekhnik Analisis Data.....	47
3.7.1	Analisis Deskriptif	47
3.7.2	Uji Asumsi	48

3.7.3 Uji Hipotesis	49
3.8 Jadwal Penelitian	50
BAB IV: PEMBAHASAN	51
4.1 Demografi Responden	51
4.2 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Variabel	53
4.3 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Demografi.....	56
4.4 Uji Asumsi	67
4.4.1 Uji Normalitas.....	67
4.4.2 Uji Lineritas	68
4.5 Uji Hipotesis	69
4.6 Pembahasan.....	70
4.7 Limitasi Penelitian	77
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	77
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Blue Print Stres Akademik.....	44
Table 3.2 Blue Print Regulasi Emosi	45
Table 3.3 Blue Print Stres Akademik Setelah Ujicoba	47
Table 3.4 Blue Print Regulasi Emosi Setelah Ujicoba.....	47
Table 3.5 Jadwal Penelitian.....	50
Table 4.1 Demografi Responden.....	51
Table 4.2 Kategorisasi Skor	53
Table 4.3 Hasil Analisis Data Empirik Stres Akademik Keseluruhan Responden	53
Table 4.4 Kategorisasi Stres Akademik Keseluruhan Responden	54
Table 4.5 Hasil Analisis Data Empirik Regulasi Emosi Keseluruhan Responden	55
Table 4.6 Kategorisasi Regulasi Emosi Keseluruhan Responden.....	55
Table 4.7 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Demografi	56
Table 4.8 Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Demografi.....	62
Table 4.9 Uji Normalitas.....	68
Table 4.10 Uji Lineritas	69
Table 4.11 Hasil Analisis Regresi Sederhana.....	69
Table 4.12 Hasil Persamaan Regresi Sederhana.....	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Demografi Jenis Kelamin	51
Gambar 4.2 Diagram Demografi Asal Universitas	52
Gambar 4.3 Diagram Demografi Fakultas	52
Gambar 4.4 Diagram Demografi Jurusan	53
Gambar 4.5 Diagram Demografi Semester	53
Gambar 4.6 Diagram Kategorisasi Skor Stres Akademik Keseluruhan Responden.....	55
Gambar 4.7 Diagram Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Keseluruhan Responden	57
Gambar 4.8 Diagram Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Gambar 4.9 Diagram Stres Akademik Berdasarkan Asal Universitas	59
Gambar 4.10 Diagram Stres Akademik Berdasarkan Fakultas	60
Gambar 4.11 Diagram Stres Akademik Berdasarkan Jurusan	62
Gambar 4.12 Diagram Stres Akademik Berdasarkan Semester	63
Gambar 4.13 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	64
Gambar 4.14 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Asal Universitas	65
Gambar 4.15 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas	67
Gambar 4.16 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Jurusan.....	69
Gambar 4.17 Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Semester	70

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pandemi *Covid-19* melanda sejak awal tahun 2020 hingga kini, salah satu dampak signifikan akibat pandemi ini adalah pembelajaran sistem online yang diberlakukan di dunia pendidikan diseluruh dunia. Demi menghindari penyebaran virus *Covid-19* pembelajaran online diimplementasikan dengan beragam cara oleh tenaga pendidik ditengah penutupan lembaga pendidikan untuk mengantisipasi virus *covid-19*, namun berdasarkan beberapa tahun pelaksanaannya implementasi tersebut dinilai tidak maksimal dan menunjukkan masih ada ketidaksiapan di kalangan pendidik maupun peserta didik untuk beradaptasi di iklim digital (Charismiadi, 2020).

Terdapat beberapa kendala yang dialami oleh pelajar dalam pembelajaran online. Seperti akses jaringan internet yang lambat, tugas yang banyak, kekurangan kuota internet, suasana belajar yang tidak kondusif di rumah, serta kurangnya fokus belajar, dan berbagai tuntutan akademik lainnya yang menyebabkan mereka mengalami stres akademik.

Stres akademik dapat terjadi disemua kalangan termasuk mahasiswa. Perguruan tinggi dapat menjadi tempat penuh tekanan bagi mahasiswa ketika mereka melewati proses adaptasi dengan lingkungan pendidikan dan sosial mereka. Stres akademik yang dialami mahasiswa biasanya bersumber dari kehidupan akademiknya, yang bisa berasal dari tuntutan eksternal dan

internalnya. Eksternal bisa berasal dari tugas-tugas kuliah, tuntutan dari orang tua yang menginginkan untuk mendapatkan nilai yang bagus hingga penyesuaian sosial dilingkungan kampusnya. Sedangkan tuntutan internal dapat berupa kemampuan mahasiswa itu sendiri untuk memahami pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akan memberikan dampak negatif jika tidak ditangani dengan baik. Stres yang terjadi akan berdampak negatif terhadap pengerjaan tugas-tugas perkuliahan bahkan berdampak terhadap kelangsungan hidupnya sendiri. Greenberg (2002) mendefinisikan stres secara umum sebagai suatu situasi yang memberikan tekanan pada seseorang sehingga menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan bertambah atau berkurang, hingga susah tidur. Kenyataannya dampak negatif stres yang dialami oleh mahasiswa berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Hal ini diketahui berdasarkan hasil wawancara awal pada beberapa mahasiswa.

Wawancara yang telah dilakukan kepada 25 mahasiswa yang mengikuti pembelajaran online didapatkan hasil semua responden mengaku mengalami stres akademik. Mereka merasa sangat stres saat awal-awal mengikuti perkuliahan online karena mereka harus berusaha beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang tidak seperti biasanya, adapula yang stres karena gangguan jaringan yang sering mereka alami, kondisi belajar di rumah yang tidak kondusif karena terkadang banyak gangguan, penyampaian materi perkuliahan yang tidak sejelas pada saat tatap muka, jadwal akademik yang mundur atau

tertunda, apalagi saat tugas sedang menumpuk sehingga menyebabkan mereka emosi. Ada juga mahasiswa yang mengatakan bahwa pembelajaran online sangat memusingkan karena mereka tidak terlalu paham jika melakukan pembelajaran via online sehingga hal ini mempengaruhi daya ingat dan menurunkan prestasi akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Liviana (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa mulai bosan belajar daring karena mereka merasa kurang interaktif, mereka merasa jika hal tersebut masih berlanjut maka akan menurunkan motivasi belajar sehingga prestasi belajar juga ikut menurun.

Dalam proses wawancara ada juga yang mengatakan bahwa dengan pembelajaran online dia sulit fokus belajar karena terbiasa belajar bersama teman, sehingga muncullah berbagai emosi negatif seperti sulit berkonsentrasi, mudah marah, kesal, kecewa, stress dan sebagainya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kountul, Kolibu dan Korompis (2018) yang mengemukakan bahwa kelompok teman pergaulan sangat mempengaruhi stres akademik pada individu. Mereka yang mendapatkan banyak dukungan dari teman sebayanya akan memiliki keyakinan dan penuh percaya diri akan kemampuannya sehingga mereka mudah untuk menemukan cara yang tepat untuk mengatasi stres akademik yang dimilikinya.

Stres akademik yang dialami mahasiswa selama pembelajaran online juga dapat menimbulkan berbagai emosi negatif, bahkan ada yang sampai berbicara kotor dan kasar. Berdasarkan hasil wawancara, subjek mengatakan bahwa ketika ia sedang stres menghadapi tuntutan belajarnya ia terkadang berbicara

kotor dan selalu berteriak, mereka juga merasa bahwa selama mengikuti pembelajaran online materi yang diberikan oleh dosen sangat tidak dimengerti, bahkan ada yang menyalahkan dosennya karena terlalu banyak memberikan tugas tetapi kurang menjelaskan saat kuliah. Mereka merasa bahwa dosennya tidak mengerti dengan keadaan mahasiswa selama belajar online, apalagi mahasiswa akhir yang sedang banyak-banyaknya tuntutan belajarnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pawicara, dkk (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa mengalami kejenuhan belajar yang disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya media yang kurang menarik sehingga penyajian materi dilakukan secara monoton, banyaknya tugas yang diberikan tanpa disertai penjelasan yang mendalam sehingga hal tersebut menimbulkan ketidakpahaman materi. Akibatnya timbul berbagai macam masalah seperti rasa malas, kehilangan semangat, stres, lelah dan bosan terhadap materi kuliah. Selain itu pengaruh lingkungan belajar di rumah yang kurang mendukung juga menimbulkan ketidaknyamanan dalam belajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tarwiah, dkk(2020) menyatakan bahwa berbagai stressor muncul dari ujian, tugas, teman sebaya, sarana dan prasarana, proses perkuliahan, prestasi akademik, praktikum, serta finansial dan organisasi. Namun yang paling dominan yaitu karena tugas, dalam hal ini meliputi jumlah tugas serta proses perkuliahan yang tidak beraturan.

Mahasiswa memiliki peluang tertinggi mengalami stres dan terpapar berbagai stressor. Stres yang dialami mahasiswa dalam lingkup pendidikan atau dunia kampus disebut dengan stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik berhubungan dengan segala sesuatu yang memengaruhi kehidupan akademik serta diartikan sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik yang secara langsung berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerest & Gregoire, 2004).

Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) menggambarkan stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap *stressor* akademik dan bagaimana reaksi mereka terhadap *stressor* tersebut yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Sarafino (1998) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi mengenai tekanan dalam diri. Stres dapat muncul ketika terlalu banyak tekanan yang dirasakan oleh seseorang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andiarna dan Kusumawati, (2020) bahwa terdapat pengaruh antara pembelajaran online terhadap stress akademik mahasiswa karena perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke pembelajaran online. Adanya kemampuan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres, baik dalam bertindak maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres

(Atkinson dkk, 2000). Dalam interaksinya mahasiswa akan merasakan sensasi emosi yang berasal dari proses belajar dan pengalaman hidupnya sehari-hari.

Pengalaman tersebut dapat bersifat sesuatu yang menyenangkan atau bahkan sesuatu yang menyedihkan. Emosi pada dasarnya akan terus berkembang sejalan dengan waktu.

Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menghadapi stres dan menerima dampak stres, meskipun memiliki sumber stres yang sama. Salah satu faktor yang memengaruhi adanya perbedaan dampak tersebut adalah regulasi emosi. Dalam hal ini kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi dampak stresor yang mereka alami. Seperti ungkapan Sarafino & Smith (2011) menyatakan jika stres tidak hanya sebuah stimulus atau respon, melainkan suatu proses dimana seseorang berada dalam sebuah situasi yang dapat memengaruhi dampak stresor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional.

Goleman (2002) mengartikan emosi sebagai suatu yang khas, dan meliputi suatu keadaan biologis, psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menunjukkan respon emosi yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari dapat menjadi salah satu faktor munculnya stres. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan jika kemampuan untuk regulasi emosi perlu dimiliki oleh mahasiswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, responden mengatakan bahwa walaupun mereka mengalami stres akademik, tetapi mereka tetap mengontrol emosinya karena mereka merasa apabila mereka tidak dapat mengontrol emosi maka pasti akan lebih

berdampak buruk terhadap dirinya dan juga pendidikannya. Para responden juga mengatakan bahwa meregulasi emosi saat mengalami stres sangatlah penting karena apabila seseorang mengalami stres yang berlebihan maka itu juga akan berdampak buruk terhadap kesehatan mental.

Hal ini berkaitan dengan pendapat Yusuf (2009) yang mengatakan bahwa dalam mengatur emosi individu mampu menerima berbagai macam stres yang mereka alami, serta dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Apabila sudah mampu untuk melakukan hal tersebut, maka akan ada dampak positif yang dirasakan. Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif. Berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden mengatakan ketika ia sedang stres karena terlalu banyak tuntutan tugas, biasanya mereka mencari kesenangan yang mereka sukai atau dalam kata lain mereka meregulasi emosi dengan mengerjakan sesuatu yang mereka senangi, seperti menonton drama korea, jalan-jalan ke pantai, jalan-jalan ke mall, tidur, dan sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Wang & Saudino (2011) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam regulasi emosi. Mulyana, dkk (2020) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa

mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan pada pola meregulasi emosinya, perbedaan tersebut dapat dilihat dari *expressive suppression* masing-masing. Mahasiswa laki-laki dan perempuan lebih dominan menggunakan *cognitive reappraisal* untuk meregulasi emosinya dibandingkan dengan *expressive suppression*.

Selain itu Krkovic, dkk (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat menjadi faktor terjadinya stres karena ketidakmampuannya menanggapi suatu sumber stres. Sumber stres yang dimaksud adalah suatu tekanan atau keadaan yang dapat bersumber dari dalam atau luar diri individu itu sendiri. Berdasarkan uraian diatas dapat memberikan gambaran regulasi emosi memiliki keterkaitan terhadap stres akademik pada mahasiswa dan hal ini menjadi dasar mengapa penelitian mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik penting untuk dilakukan. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka di dapatkan rumusan masalah yang akan menjadi acuan penelitian yaitu apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman yang baru mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. Khususnya dalam bidang Psikologi Pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini yaitu;

- a. Bagi mahasiswa, mampu memahami bagaimana regulasi emosi dapat mempengaruhi dampak stres yang dirasakan.
- b. Bagi tenaga pengajar, dapat dijadikan sumber informasi mengenai stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi bahan referensi kedepannya dalam meneliti regulasi emosi dan stres akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Defenisi Stres Akademik

Gadzela & Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut. Desmita (2010) mendefinisikan stres akademik adalah kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh pelajar akibat adanya tuntutan pendidikan yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta dapat mempengaruhi prestasi belajar seseorang. Stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dalam peristiwa-peristiwa kehidupan di lingkungan pendidikan dan perasaan keselamatan terancam atau harga diri terancam, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik.

Stres akademik biasanya muncul dari hasil interaksi antara pendidik dan peserta didik, kecemasan pada hasil belajar yang didapatkan, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam suatu kelompok, pengaruh teman sebaya dalam belajar, kemampuan manajemen waktu, dan persepsi seseorang tentang

kemampuan belajar yang akan mempengaruhi kinerja akademik (Lin & Chen, 2009).

Wilks (2008) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang melebihi batas optimal seseorang. Stres akademik berhubungan dengan segala sesuatu yang memengaruhi kehidupan akademik serta diartikan sebagai kondisi individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik yang secara langsung berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govarest & Gregoire, 2004).

Olejnik & Holschuc (2007) mengatakan bahwa stres akademik adalah suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan. Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga seseorang merasa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana ada ketidaksesuaian antara lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki pelajar sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

2.1.2 Aspek Stres Akademik

Gadzela (2012) mengemukakan aspek stres akademik sebagai berikut:

a. *Stressor Akademik*

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. *Stressor* akademik terdiri dari lima kategori, yakni:

1. *Frustrations (Frustrasi)*

Frustrations atau frustrasi terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dan pelajar gagal dalam mencapai tujuan hidupnya. Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan.

2. *Conflicts (Konflik)*

Conflicts atau konflik muncul ketika pelajar berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.

3. *Pressure* (tekanan)

Pressure atau tekanan adalah *stressor* akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. *Pressure* dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat pelajar dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, deadline tugas, dan hubungan interpersonal.

4. *Changes* (Perubahan)

Changes atau perubahan merupakan perilaku yang dimunculkan siswa karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

5. *Self-imposed* (Keinginan diri)

Self-imposed atau keinginan diri adalah tentang bagaimana pelajar membebani dirinya sendiri. Misalnya keinginan untuk berkompetensi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokrastinasi.

b. Reaksi terhadap *Stressor* Akademik

Selain *stressor* akademik, aspek kedua untuk mengukur stres akademik adalah reaksi terhadap *stressor* akademik. Gadzella

(2012) menjelaskan bahwa reaksi terhadap *stressor* akademik terdiri atas empat kategori, yaitu:

1. *Physiological* (reaksi fisiologis)

Physiological merupakan suatu reaksi fisiologis yang berdampak pada kondisi seseorang saat terjadi stres atau saat sedang dalam kondisi atau situasi yang tidak aman atau dalam keadaan terancam. Reaksi fisik tersebut merupakan adanya rasa sakit pada organ tubuh seperti jantung berdetak lebih cepat, gemetar, keluarnya keringat secara berlebihan, sesak nafas, sakit kepala, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis hingga gangguan pencernaan.

2. *Emotional* (reaksi emosional)

Seseorang seringkali emosi hingga mengalami stres. Seseorang akan menggunakan keadaan emosional mereka setiap kali menyikapi stres. Respon emosional yang dimaksud adalah dapat berupa fobia dan kecemasan yang dialami. Fobia adalah ketakutan intens dan irasional yang langsung terkait dengan peristiwa dan situasi tertentu. Sedangkan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang tidak jelas dalam mengantisipasi suatu keadaan atau ancaman yang akan datang dan seringkali melibatkan ancaman yang relatif tidak pasti atau tidak spesifik. Stres tidak hanya menyebabkan kecemasan dan fobia tetapi juga dapat

menyebabkan perasaan sedih, dan depresi. Individu dengan gangguan depresi cenderung memiliki suasana hati yang sedih hampir tiap hari, merasa lesu, kehilangan energi, memiliki kebiasaan tidur yang buruk, dan nafsu makan yang buruk.

3. Behavioral (reaksi perilaku)

Stres dapat mengubah perilaku individu satu sama lain. dalam beberapa situasi yang memberi tekanan orang-orang dapat bekerja sama antara satu sama lain untuk saling membantu demi melewati tekanan dan membutuhkan orang lain untuk memberikan kenyamanan dan kedekatan. Dalam beberapa situasi yang sama stres juga dapat mengubah seseorang menjadi lebih pemarah, tertutup dan tidak peka terhadap orang lain (Cogen & Spacapan, 1987). Perilaku agresif tidak terhindarkan ketika stres dan kemarahan bersatu. Perilaku negatif yang muncul biasanya akan meningkat saat stressor meningkat. Perilaku agresif yang terkait dengan stres secara langsung memberikan dampak dalam kehidupan. Misalnya seperti menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, bahkan terkadang mencoba bunuh diri dan memisahkan diri dari orang lain.

4. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif)

Lopere (1997) mengemukakan bahwa stres juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif dengan cara mengalihkan perhatian seseorang. Fungsi kognitif yang dimaksud dalam aspek ini adalah rusaknya proses kognitif seseorang yang membuatnya tidak mampu berkonsentrasi, daya ingat yang perlahan menurun, hingga kesulitan memecahkan masalah.

Adapun respon kognitif meliputi penilaian terhadap stres yang dianggap berbahaya atau mengancam diri, kekacauan pikiran, atau munculnya pikiran-pikiran yang tidak sehat. Dalam hal ini tidak hanya stres yang mampu mempengaruhi proses kognitif, tetapi sebaliknya kognitif juga mampu mempengaruhi tingkat stres pada individu tergantung bagaimana mereka memandang suatu situasi yang membuat mereka merasa terancam atau tertekan (Brosschot, 2010).

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi stres Akademik

Sarafino & Smith (2011) membagi faktor stres sebagai berikut:

a. Pola perilaku

Chesney, Frautschi, & Rosenman (1985) membagi pola perilaku menjadi 2 yaitu pola perilaku tipe A dan pola perilaku tipe B. Pola perilaku tipe A cenderung memiliki keinginan yang kuat dalam mencapai suatu tujuan meskipun dalam persaingan yang ketat. Mereka lebih senang melakukan banyak hal dalam

waktu yang bersamaan, seseorang dengan pola perilaku tipe A termasuk orang yang tidak menyukai menunda suatu pekerjaan dan membuat waktu mereka yang kurang produktif. Seseorang dengan pola perilaku tipe A lebih sensitif dari pola perilaku lainnya.

Seseorang dengan pola perilaku tipe A lebih mudah marah dan tersinggung tetapi mereka tidak mengungkapkannya secara langsung. Seseorang dengan pola perilaku ini biasanya suka berbicara dengan keras dan tegas, mereka juga sering mengambil alih suatu pembicaraan dalam forum atau yang lebih dikenal mereka dapat memimpin jalannya suatu diskusi. Selanjutnya seseorang dengan pola perilaku tipe B memiliki perbandingan terbalik dengan seseorang dengan pola perilaku tipe A. Seseorang dengan pola perilaku tipe B cenderung lebih santai dan mereka cenderung berada dalam tingkat persaingan yang rendah, serta tidak terlalu mudah terpancing kemarahan. Saat sedang mengikuti suatu forum diskusi mereka cenderung santai dan dapat dengan mudah menerima dan memberi masukan.

b. Kepribadian sebagai ketahanan dan kerentanan

Beberapa kepribadian menjadi faktor yang membuat seseorang lebih mampu menghadapi pengalaman stres yang tinggi tanpa merasa tertekan secara emosional. Dan beberapa kepribadian lainnya membuat seseorang lebih kuat terhadap masalah. Hal

inilah yang menjadi alasan mengapa respon stres yang dirasakan akan berbeda-beda tiap orangnya.

Ketahanan terdiri atas tiga karakter, pertama adalah kontrol pribadi yaitu bagaimana mereka mengontrol diri mereka untuk membangun kepercayaan jika mereka mampu mempengaruhi kejadian dalam hidup mereka. selanjutnya adalah komitmen dimana seseorang merasa memiliki tujuan bagaimana mereka dan orang-orang disekitarnya terlibat dalam setiap kejadian dalam hidupnya. Dan terakhir adalah tantangan yang mengacu pada bagaimana mereka melihat perubahan sebagai peluang untuk keluar dari suatu ancaman.

c. Kontrol pribadi

Faktor lain yang dapat mempengaruhi stres adalah bagaimana mereka merasakan kontrol atas apa yang mereka miliki dalam hidup mereka. setiap orang cenderung menyukai perasaan dimana mereka merasa memiliki kendali atas apa yang terjadi pada dirinya dan dapat mengambil tindakan langsung ketika ingin memengaruhi hal tersebut. Dalam melakukan sesuatu, seseorang akan berjuang untuk mengontrol diri dan perasaannya agar dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif serta mendapatkan hasil yang diinginkannya dan menghindari hasil yang tidak diinginkan (Contrada & Goyal, 2004).

Ada beberapa jenis kontrol pribadi yang dapat dilakukan untuk mempengaruhi setiap kejadian dalam hidup dan juga dapat mengurangi stres yang mereka alami. Yang pertama adalah kontrol perilaku. Kontrol perilaku mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi dampak dari sumber stres. Hal ini berupa mengurangi intensitas suatu situasi atau mempersingkat durasi. Selanjutnya adalah kontrol kognitif. Kontrol kognitif mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengelola proses berpikirnya atau strategi yang digunakan untuk mengubah pola pikir mengenai stressor atau sumber stres.

d. Dukungan sosial

Dukungan sosial mengacu pada bagaimana seseorang melakukan sesuatu untuk orang lain. Dukungan sosial juga mengacu pada persepsi bagaimana seseorang mengenai bentuk kenyamanan, kepedulian dan adanya bantuan ketika dibutuhkan. Dukungan sosial bisa berasal dimana saja, bisa berasal dari teman, saudara, keluarga, pasangan dan lain sebagainya. Seseorang yang memiliki dukungan sosial merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dalam kelompok atau lingkungannya dan dapat membantu ketika dibutuhkan.

Dukungan sosial terdiri atas beberapa tipe yaitu emosional, dukungan nyata, dukungan informasi, dan yang terakhir adalah

dukungan persahabatan. Dukungan emosional mengacu pada bentuk dukungan sosial yang mengacu pada bagaimana seseorang menyampaikan rasa empatinya pada orang lain, menyampaikan rasa peduli dan memberikan dorongan kepada orang lain. dukungan emosional dapat memberikan kenyamanan pada orang lain karena mereka merasa dicintai dan merasa memiliki orang lain saat mengalami stres.

Yang kedua adalah dukungan nyata, dukungan sosial ini mengacu kepada bagaimana seseorang memberikan bantuan langsung kepada orang lain saat mereka membutuhkan. Yang ketiga adalah dukungan informasi, hal ini mengacu pada bagaimana seseorang memberikan saran, arahan, atau umpan balik kepada orang lain mengenai sesuatu yang mereka lakukan. Dan yang terakhir adalah dukungan persahabatan, hal ini berkaitan dengan bagaimana ketersediaan orang lain dalam menghabiskan waktu bersama orang lain sehingga timbul perasaan memiliki dan dimiliki oleh kelompok sebaya atau ingkungan.

2.1.4 Dampak Stres Akademik

Menurut Maramis (2009) dampak stres bagi individu adalah sebagai berikut:

- a. Masalah kesehatan. Karena sistem kekebalan tubuh manusia itu bekerja sama dengan sistem fisiologis lain, dan semua itu memiliki

fungsi untuk menjaga keseimbangan tubuh, baik itu fisik maupun psikis yang cara kerjanya diatur oleh sistem yang ada dalam otak.

- b. Masalah psikologis, seseorang yang stres berkepanjangan akan mengalami ketegangan dan kekhawatiran yang mendalam. Stres kronis umumnya terjadi diseperti masalah internal ataupun eksternal. Sehingga mengakibatkan seseorang akan terus-menerus merasa tertekan dan kehilangan harapan.
- c. Interaksi interpersonal, karena orang yang mengalami stres cenderung selalu mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Pada tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, sehingga ia kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, orang stres akan lebih banyak menghindar dari lingkungannya, tidak pernah lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan sebelumnya, jarang berkumpul dengan kerabatnya, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, dan mudah marah.

2.1.5 Pengukuran Stres Akademik

Berikut beberapa alat ukur yang pernah digunakan untuk mengukur stres akademik adalah sebagai berikut:

a. *School Based Stressor*

School Based Stressor adalah alat ukur stres akademik yang diciptakan oleh Agrawal, Garg, dan Urajnik (2010) yang terdiri dari 31 item, untuk mengungkapkan stres akademik pada siswa.

b. *Life Stress Inventory (SLSI)*

Life Stress Inventory (SLSI) adalah alat ukur stres akademik yang diciptakan oleh Bernadette M. Gadzella (1991) untuk mengidentifikasi stres akademik mahasiswa yang terdiri dari 51 item.

c. *Educational Stress Scale for Adelescent (ESSA)*

Educational Stress Scale for Adelescent (ESSA) adalah alat ukur stres akademik yang disusun oleh Sun, Dunne, dan Hou (2011) yang terdiri dari 16 item yang bertujuan untuk mengungkapkan stres akademik pada remaja.

2.2 Regulasi Emosi**2.2.1 Defenisi Regulasi Emosi**

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Kostiuk & Greory (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengatasi segala tuntutan yang sedang terjadi di kehidupan dan berbagai emosi yang dirasakan dengan cara yang fleksibel untuk meminimalisir reaksi spontan yang tidak diinginkan.

Wilson (1999) mengatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif dan negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat agar mencapai suatu tujuan. Kemudian Goleman (2002) menyatakan bahwa emosi merasuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan dalam bertindak.

Regulasi emosi adalah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005). Sedangkan Pratisi (2013) juga mengatakan bahwa regulasi emosi dapat diartikan sebagai usaha seseorang dalam mengelola emosi dan melakukan adaptasi dengan lingkungannya untuk mencapai suatu tujuan secara internal maupun eksternal. Regulasi emosi sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang guna membantunya untuk menentukan sikap dan tindakan yang tepat.

Regulasi emosi melibatkan seluruh bagian penting dan kognisi manusia seperti persepsi, perhatian, memori, pembuatan keputusan,

dan kesadaran. Kemudian dengan konsep *dual memory* ia juga menjelaskan bahwa regulasi emosi dapat dicapai secara tidak langsung dengan melakukan umpan balik yang memelihara dan meningkatkan aktifitas bagian penting (Philippot, dalam Lewis, Dkk 2008).

Berdasarkan paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan positif pada seseorang dalam mengelola emosi, baik dengan mengurangi, meninggalkan, hingga membatasi respon emosi yang dimiliki untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Ketika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik maka ia akan lebih tenang dan tidak gampang stres dalam menghadapi suatu tekanan.

2.2.2 Strategi-strategi Regulasi Emosi

Gross & Jhon (2003) menyatakan ada 2 strategi regulasi emosi, diantaranya:

a. *Reappraisal factor* (penilaian kembali)

Reappraisal yaitu bagaimana individu membuat suatu aspek penilaian kembali dari sebuah peristiwa yang menjelaskan bagaimana pengaruh atribusi yang berdampak pada emosi. Dalam hal ini proses regulasi emosi berfokus pada anteseden emosi seperti tahapan memilih situasi, memodifikasi situasi, membagi atensi, lalu merubah proses kognisi itu sendiri. *Reappraisal* merupakan perubahan kognitif, mengevaluasi ulang cara berpikir tentang situasi yang berpotensi menimbulkan emosi sehingga

dampak emosional yang akan timbul dapat berkurang. *Reappraisal* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara mengubah cara berpikir mengenai hal yang berpotensi memunculkan emosi untuk memodifikasi dampaknya, sedangkan strategi *suppression* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara menghambat perilaku ekspresi emosi yang sedang terjadi. *Reappraisal* berfokus pada hal-hal yang dilakukan seseorang sebelum kecenderungan respon emosi telah terbentuk sepenuhnya.

Reappraisal terjadi di awal proses generatif emosi. Gross menyimpulkan *reappraisal* dapat memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh. *Reappraisal* (penilaian kembali) akan mengarah pada berkurangnya pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif. Biasanya diperlukan sedikit tambahan sumber pikiran untuk mengimplementasikan hasil perubahan kognitif dan memproduksi perilaku interpersonal. Setelah itu, dengan wajar orang yang melakukan *reappraisal* akan fokus terhadap interaksi dengan pasangan interaksinya dan baik tingkah lakunya sendiri maupun tingkahlaku orang lain akan diterima sebagai ungkapan dan respon emosional.

b. *Suppression factor* (penekanan)

Suppression yaitu perbuatan yang menerangkan situasi emosional yang berpotensi merubah jalan yang positif atau

mengurangi efek negatif yang secara keseluruhan berhasil dalam arti regulasi. *Suppression* bisa efektif dalam mengurangi ekspresi emosi negatif secara perilaku, tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat. Proses *suppression* ini berpotensi menimbulkan perasaan yang tidak otentik, tidak murni, atau tidak jujur dengan orang lain karena ketidaksesuaian antara apa yang sebenarnya terjadi pada *inner experience* dengan *outer expression* yang dimunculkan. *Suppression* merupakan bentuk modulasi respon yang melibatkan individu mengurangi perilaku emosi yang ekspresif ketika individu sudah dalam keadaan emosional.

Suppression merupakan proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. *Suppression* dapat efektif dalam mengurangi ekspresi perilaku oleh emosi negatif, akan tetapi juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi positif yang ketat. *Suppression* yang datang belakangan dan pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkah laku dari kecenderungan respon emosi tanpa mengurangi pengalaman emosi negatif. Hal ini membutuhkan usaha yang keras untuk mengatur kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus. Usaha yang berulang ini akan menghabiskan sumber pikiran yang

seharusnya dapat digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung juga berbagai macam emosi.

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Gross (2008), adalah sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Beberapa penelitian menunjukkan jika laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosinya, baik secara verbal maupun ekspresi wajah. Dimana perempuan mengekspresikan sifat feminimnya dengan ekspresi marah dan laki-laki menunjukkan sifat maskulinnya dengan ekspresi bangga (Coon, 2005). Contohnya perempuan lebih mudah untuk menampilkan emosi yang dirasakannya dan lebih memperlihatkan emosinya ketika sedang marah, sedih, ataupun senang. Berbeda dengan laki-laki yang lebih tenang dan mampu untuk memilih apa yang ingin diperlihatkannya. Sehingga jenis kelamin mempengaruhi faktor seseorang dalam meregulasikan emosinya dan bagaimana cara seseorang memperlihatkan emosinya.

b. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosinya. Sehingga semakin bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosinya terkontrol (Brummer & Stopa, 2014).

Contohnya seseorang yang memiliki usia yang lebih tua akan lebih mengetahui bagaimana cara memperlihatkan emosinya ketika marah, sedih, ataupun senang. Ia akan terlihat tenang dan tidak akan memperlihatkan secara langsung. Berbeda dengan seseorang yang memiliki usia yang lebih muda, ia akan cenderung sulit untuk mengontrol emosinya dan lebih memperlihatkan emosi yang dirasakan. Sehingga dapat dikatakan bahwa usia juga mempengaruhi bagaimana seseorang mengontrol emosinya dan bagaimana cara menampilkan emosi yang dirasakannya.

c. Kemampuan individu/tipe kepribadian

Kepribadian yang dimiliki individu mengacu pada apa yang akan mereka lakukan dalam meregulasi emosinya. Kepribadian bersifat khas, kepribadian dipakai untuk menjelaskan sifat individu yang membedakan dia dengan orang lain. kepribadian digunakan untuk menggambarkan sifat individu yang tahan lama, tidak mudah berubah sepanjang hidupnya. Walaupun terjadi perubahan biasanya bertahap atau perubahan tersebut akibat merepon suatu kejadian diluar.

Orang yang memiliki kepribadian neurotik dengan ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah (Cohen & Armeli dalam Coon,

2005). Kepribadian menunjuk kepada sifat umum seseorang dan perasaan berpengaruh secara sistematis terhadap keseluruhan tingkah lakunya.

d. Religiusitas

Faktor religiusitas adalah salah satu bagian terpenting, dikarenakan religiusitas merupakan perasaan-perasaan atau pengalaman keagamaan yang selalu muncul dalam diri individu dan menyebabkan timbulnya kontrol internal dalam dirinya, sehingga dapat mencegah timbulnya perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri ataupun orang lain (Umasugi, 2013). Individu dengan tingkat religiusitas yang tinggi dapat melakukan tindakan regulasi emosi dengan baik (Ikhwanisifa, 2008).

Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah. Semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya.

e. Budaya

Kepercayaan terhadap sesuatu tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, sehingga menampilkan suatu respon emosi yang mempengaruhi

cara seseorang merespon ketika berbicara dengan orang lain dan dalam meregulasi emosi. Budaya sangatlah mempengaruhi seseorang dalam meregulasi emosinya, budaya juga mempengaruhi bagaimana seseorang menunjukkan emosi dalam situasi tertentu.

2.2.4 Dampak Regulasi Emosi

a. Perilaku memaafkan

Regulasi emosi pada aspek mengevaluasi emosi yang paling berperan dalam meningkatkan perilaku memaafkan adalah ketika seseorang mampu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Sebagaimana didapatkan pada penelitian ini, seseorang mampu mengelola amarahnya untuk tidak diluapkan begitu saja dan lebih memilih untuk menahan emosi negatif yang dialami individu.

Regulasi emosi pada aspek memodifikasi emosi yang paling berperan dalam menentukan tinggi rendahnya perilaku memaafkan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah emosi positif dan emosi negatif. Pada penelitian ini seseorang mampu tetap berpikir jernih ketika sedang cemas, meredam kemarahan, mengambil air

wudhu lalu solat ketika sedang marah, dan mampu menyembunyikan kemarahan dari orang lain.

b. Coping penyelesaian studi

Pada penyelesaian studi individu memerlukan coping penyelesaian studi, yaitu suatu upaya penataan diri secara kognitif yang akan mengontrol perilaku menjadi terarah. Penataan diri secara kognitif dapat dilakukan dengan pengaturan emosi atau regulasi emosi yang dapat mengontrol perilaku tidak disadari menjadi lebih disadari. Pengaturan emosi ini dapat dilakukan dengan pengaturan pernapasan melalui proses olah gerak secara ritmik melalui senam yang terbukti secara signifikan memengaruhi coping penyelesaian studi.

Pengaturan emosi secara signifikan memengaruhi coping penyelesaian studi. Pengaturan emosi diubah secara sadar melalui olah gerak ritmik dalam senam yang dapat mengubah penataan diri secara kognitif yang akan mengontrol perilaku menjadi terarah dalam bentuk coping penyelesaian studi mahasiswa yang tentunya dapat mempercepat penyelesaian studi sesuai target yang diharapkan.

c. Resiliensi

Resiliensi dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan individu dengan budaya, serta faktor eksternal dari kelurgadan komunitas.

Individu yang resilien, memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi, tingkah laku dan atensi dalam menghadapi masalah.

Sebaliknya individu yang memiliki kesulitan dalam regulasi emosi sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin dengan orang lain.

Individu harus dapat mengekspresikan emosinya dengan wajar dan tepat serta tidak berlarut-larut. Individu yang memiliki kesulitan untuk meregulasi emosi cenderung untuk terjebak dalam emosinya dan pada akhirnya sulit untuk membuat keputusan dengan tepat, menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan positif, serta tidak terbuka pada pengalaman baru.

d. Asertivitas

Regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap asertivitas. Kemampuan regulasi emosi yang tinggi membuat remaja mampu mengelola emosi yang mereka rasakan. Regulasi emosi juga membantu seseorang dalam mengontrol dirinya. Sehingga, ketika menghadapi masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang positif. Hal tersebut membuatnya terhindar dari perilaku buruk yang dilakukan oleh teman sebayanya atau perilaku buruk yang ada di lingkungannya (Faridh, 2008).

Regulasi emosi membantu seseorang untuk mengubah pikiran negatif menjadi positif. Sehingga, mempengaruhi emosi dan

perilakunya, misalnya ketika seseorang mengubah pikirannya terhadap suatu stimulus negatif, kemudian mengatur dan menurunkan emosi negatifnya maka perilaku yang muncul adalah bentuk perilaku yang konstruktif, bukan destruktif.

e. Forgiveness

Regulasi emosi pada aspek memonitor emosi yang paling baik dalam meningkatkan forgiveness siswa adalah ketika individu mampu menyadari emosi yang muncul pada diri individu. Aspek ini dapat membantu individu menjadi lebih mampu untuk mengenali emosi yang muncul (Tooby & Cosmides dalam Gross, 2007). Evaluasi ini memperlihatkan bagaimana individu mampu menyadari dan memahami emosi yang muncul sehingga individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul. Penilaian tersebut terlihat ketika individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran dan dapat membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul (Gross, 2006).

Regulasi emosi dianggap penting dalam perkembangan siswa, erat kaitannya pada dampak negatif yang muncul jika siswa tidak mampu meregulasi emosi mereka dengan baik. Siswa akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya dan bahkan menciptakan pencitraan yang buruk. Siswa akan memperoleh kesuksesan dalam menampilkan perilaku sosialnya, dan membentuk citra yang baik apabila kemampuan meregulasi

emosi siswa dapat terpenuhi secara baik, kematangan emosi yang cukup yang ditandai dengan kemampuan forgiveness pada siswa.

2.2.5 Pengukuran Regulasi Emosi

Berikut merupakan beberapa alat ukur yang telah digunakan untuk mengukur regulasi emosi, diantaranya:

a. *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) pertama kali dicetuskan oleh James J. Gross dan Oliver P. John pada tahun 2003 terhadap 1.483 mahasiswa yang berasal dari empat perguruan tinggi. Skala ini terdiri dari dua aspek yaitu *reappraisal factor* dan *suppression factor*, dimana *reappraisal factor* terdiri dari enam item dan *suppression factor* terdiri dari empat item. Total item dari skala ini berjumlah 10 item yang memiliki nilai reliabilitas pada aspek *reappraisal factor* sebesar 0,79 dan *suppression factor* sebesar 0,73 (Gross & Jhon, 2003).

b. *Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ)*

Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ) pertama kali dicetuskan oleh Stefan G., Hofmann Joseph K., Carpenter, dan Joshua Curtiss pada tahun 2016. Skala ini terdiri dari empat komponen yaitu *enhancing positive affect*, *perspective taking*, *soothing* dan *social modeling*, dimana masing-masing komponen terdiri dari lima item. Masing-masing komponen memiliki nilai reliabilitas secara berurutan yaitu *enhancing*

positive affect (0,89), *perspective taking* (0,91), *soothing* (0,94), dan *social modeling* (0,93). Adapun alternatif jawaban yaitu terdiri dari lima pilihan yakni sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai (Hofmann, Carpenter, & Curtiss, 2016).

c. *Courtauld Emotional Control Scale (CECS)*

Courtauld Emotional Control Scale (CECS) dikembangkan oleh Watson dan Greer pada tahun 1983 untuk mengukur kontrol emosi individu yaitu kecenderungan untuk mengendalikan atau menekan emosi negatif ketika berkomunikasi dengan orang lain. skala ini terdiri dari tiga komponen (kemarahan, kecemasan, suasana hati yang tertekan), dimana masing-masing komponen diwakili oleh tujuh item, jadi total item dalam skala ini yakni 21 item. Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban berdasarkan skala likert yakni tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu. Adapun reliabilitas *courtauld emotional control scale (CECS)* berada dalam rentang nilai sebesar 0,83-0,95 (Brandao & Tavares, 2016).

2.3 Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stress Akademik dalam Pembelajaran Online pada Mahasiswa di Kota Makassar

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang menuntut ilmu dibangku kuliah. Sehingga mereka dituntut untuk selalu berpikir kritis dan dapat mengambil keputusan dengan cepat. Banyaknya tuntutan dan tantangan yang didapatkan oleh mahasiswa dalam kehidupannya seringkali menjadi pemicu

stres bagi mahasiswa. Apalagi pada saat ini sedang masa pandemi, jadi sebagian besar mahasiswa diharuskan untuk mengikuti pembelajaran online.

Hal tersebut juga menjadi salah satu pemicu stres akademik bagi mahasiswa, karena dalam pembelajaran online mereka merasa tantangannya lumayan berat karena diawal perkuliahan mereka harus beradaptasi dengan model pembelajaran yang terbilang baru. Stres yang dialami mahasiswa juga biasanya berasal dari tuntutan internal dan eksternalnya. Tuntutan internalnya dapat berupa bagaimana seorang mahasiswa dalam memahami pembelajarannya dan tuntutan eksternalnya dapat berupa tuntutan orang tua yang menginginkan sesuatu yang berlebihan untuk anaknya, lingkungan belajar dan lingkungan pergaulan, serta banyaknya tugas perkuliahan yang diberikan (Heiman & Kavris, 2005).

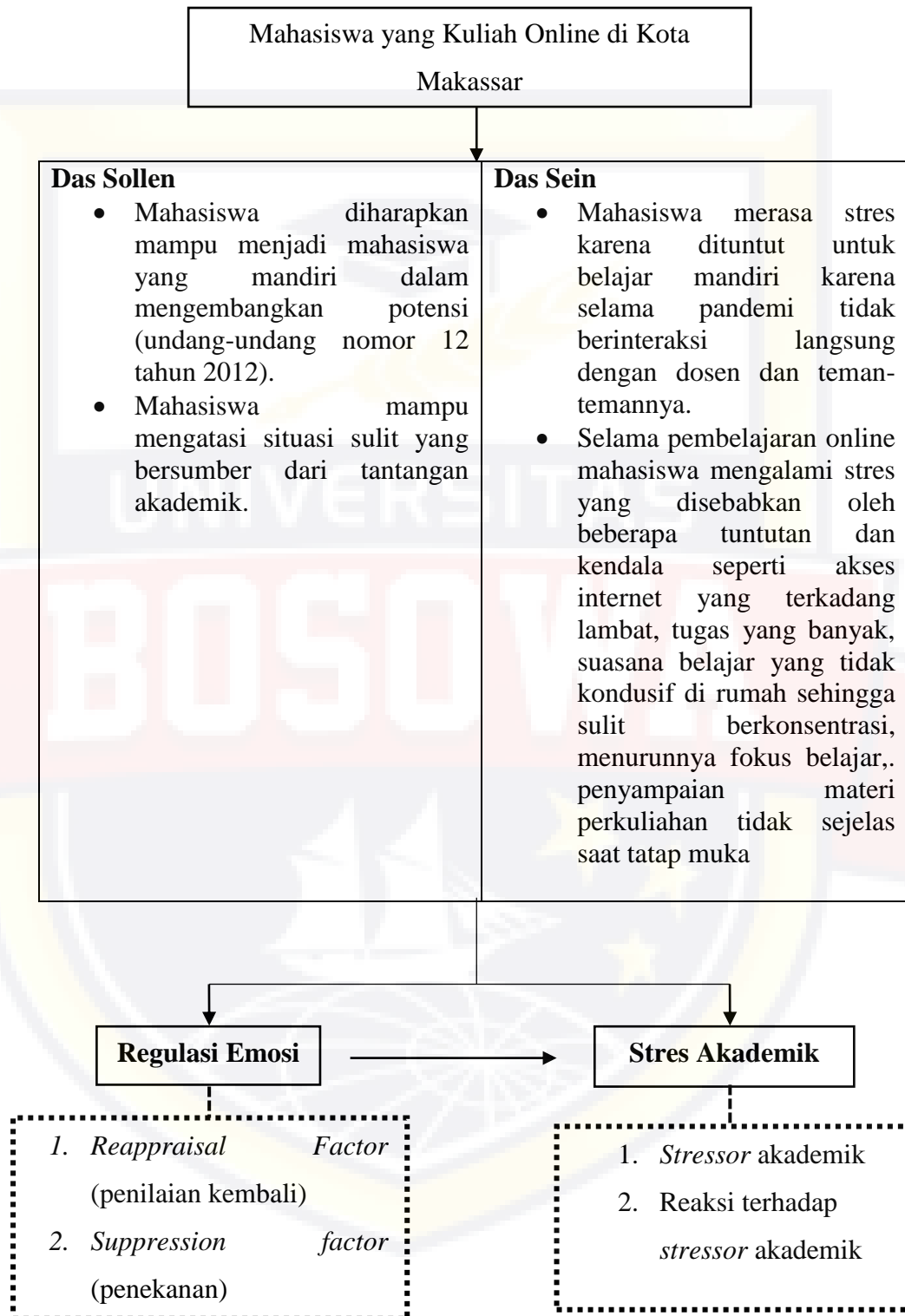
Stres yang dialami mahasiswa akan memberikan pengaruh terhadap pengerjaan tugas-tugasnya sendiri jika tidak segera ditangani dengan baik. stres dapat diartikan sebagai reaksi atau ketegangan yang muncul secara otomatis ketika seseorang menghadapi situasi stres yang berupa situasi baru, situasi kurang menyenangkan, situasi yang menuntut serta situasi yang mengancam atau bahaya. Stres juga dapat digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan dalam diri. Dalam hal ini stres muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimal (Atkinson Dkk, 2000).

Mahasiswa dalam hal ini diharapkan mampu menghadapi stres yang mereka rasakan. Sehingga kemampuan dalam meregulasi emosi sangat dibutuhkan oleh mahasiswa agar dapat membantunya dalam menentukan

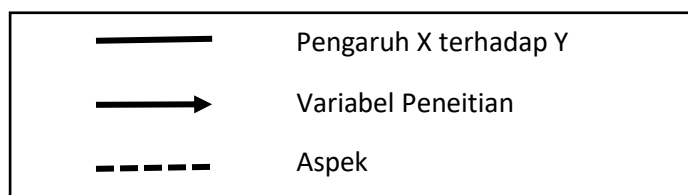
tindakan yang seharusnya mereka ambil saat mengalami stres. Kemampuan dalam regulasi emosi dapat mempengaruhi bagaimana mahasiswa dalam mencapai tujuan yang sesuai dan mendapatkan hasil yang mereka inginkan dan menghindari hasil yang tidak diinginkan.



2.4 Kerangka Berpikir



Keterangan:



2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada pengaruh antara Regulasi Emosi terhadap Stres Akademik dalam pembelajaran online pada Mahasiswa di Kota Makassar”.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu yang pengumpulan datanya menggunakan analisis data statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2009). Azwar (2011) juga menjelaskan pendekatan kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang analisis datanya menggunakan angka dan pengolahan datanya menggunakan metode statistik.

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut dalam sebuah penelitian yang memiliki aspek tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan dikembangkan untuk mendapatkan kesimpulan (Sugiyono, 2016). Adapun variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah:

Variabel Independen : Regulasi Emosi

Variabel Dependen : Stres Akademik



3.3 Defenisi Variabel

3.3.1 Defenisi Konseptual

a. Stres Akademik

Gadzella & Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.

b. Regulasi Emosi

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku.

3.3.2 Defenisi Operasional

a. Stres Akademik

Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu kondisi berupa tekanan atau tuntutan dalam pendidikan pada individu, yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Dalam penelitian ini stres akademik diartikan sebagai suatu respon yang timbul akibat adanya tekanan diluar batas kemampuan individu itu sendiri. Tekanan ini berasal dari aktivitas individu dengan lingkungannya.

b. Regulasi Emosi

Regulasi emosi dalam penelitian ini didefenisikan sebagai kemampuan dalam mengelola emosi negatif yang dilakukan

individu baik dengan mengurangi, meningkatkan hingga membatasi respon emosi yang dimiliki. Regulasi emosi ini diukur dengan melihat bagaimana usaha yang dimiliki setiap individu secara sadar atau tidak sadar dalam menentukan suatu respon atau perilaku yang tepat.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang dimaksudkan akan diteliti sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan. Azwar (2017) mengemukakan bahwa populasi merupakan kumpulan atau kelompok subjek yang sesuai dengan karakteristik-karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran online di perguruan tinggi yang ada di Kota Makassar.

3.4.2 Sampel

Azwar (2017) mengemukakan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri dan karakteristik yang sama dengan populasi. Sedangkan menurut Sugiyono (2007) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yang diambil dari populasi harus mencerminkan populasinya.

Abdullah dan Sutanto (2015) mengemukakan bahwa penentuan sampel bisa ditentukan dengan menggunakan rumus $N \geq \frac{1}{\alpha^2}$ apabila jumlah populasinya tidak diketahui pasti. Minimum taraf kesalahan

yang digunakan adalah 0.05, jadi jumlah sampel dari penelitian ini adalah minimal 400 mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran online di Kota Makassar.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah cara yang digunakan untuk mengambil sampel dari populasi dengan menggunakan prosedur penelitian, dalam jumlah yang sesuai dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi, agar diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili dari populasi (Hadi, 2004).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling* yang dikemukakan Hadi (2004) yaitu pemilihan sekelompok subjek didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa(i) yang sedang kuliah online (tahun 2020-sekarang) di Kota Makassar.
2. Mahasiswa(i) S1 yang aktif kuliah.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu memberikan skala penelitian kepada responden yang merupakan sampel yang mewakili populasi. Pengumpulan data dalam penelitian memiliki tujuan untuk memberikan fakta empiric terhadap variabel yang hendak diteliti (Azwar, 2017). Skala yang

digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala *likert* dan masing-masing skala memiliki jumlah jawaban yang berbeda. Didalam skala berisi sejumlah pernyataan yang dibuat sedemikian rupa untuk memperoleh informasi dari responden. Pada penelitian ini akan menggunakan dua skala, yaitu: skala stres akademik dan skala regulasi emosi.

3.5.1 Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Life Stress Inventory* (SLSI) siap pakai yang diadaptasi oleh Sholahuddin (2020) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.958. Skala ini merupakan skala stres akademik yang diciptakan oleh Bernadette M. Gadzella (1991) untuk mengidentifikasi stres akademik mahasiswa yang terdiri dari 51 item kemudian diadaptasi oleh Sholahuddin, sehingga menjadi 45 item. Skala ini memiliki empat alternatif jawaban pada setiap item dengan cara skoring sangat setuju(4), setuju(3), tidak setuju(2), sangat tidak setuju(1).

Table 3.1 Blue Print Stres Akademik

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	-	1	1
	<i>Conflict</i>	-	2,3,4	3
	<i>Pressure</i>	5,6,7	8	4
	<i>Changes</i>	9	10,11	3
Reaksi terhadap stressor akademik	<i>Self-imposed</i>	12,13	14,15,16,17	6
	<i>Psychological</i>	18,19,20,21	36,37,38,39	8
	<i>Emotional</i>	22,23,24,25	40,41,42,43	8
	<i>Behavioral</i>	26,27,28,29	44,45	6
	<i>Cognitive Appraisal</i>	30,31,32,33,34,35	-	6
Total		24	21	45

3.5.2 Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) siap pakai yang telah diadaptasi oleh Nurrahmah (2020) dengan nilai reliabilitas 0.803, skala ini pertama kali dicetuskan oleh James J. Gross dan John pada tahun 2003. Skala ini terdiri dari dua strategi yaitu *reappraisal factor* dan *suppression factor*, dimana *reappraisal factor* terdiri dari enam item dan *suppression factor* terdiri dari empat item. Total item dari skala ini berjumlah 10 item dan memiliki tujuh alternatif jawaban pada setiap item dengan cara skoring sangat setuju(7), setuju(6), agak setuju(5), netral(4), agak tidak setuju(3), tidak setuju(2), dan sangat tidak setuju(1).

Table 3.2 Blue Print Regulasi Emosi

Aspek	Nomor item		Jumlah
	F	UF	
<i>Reappraisal factor</i>	1,2,3,4,5,6	-	6
<i>Suppression factor</i>	7,8,9,10	-	4
Total	10	0	10

3.6 Uji Instrumen Penelitian

Sebelum skala penelitian digunakan untuk mengambil data, maka terlebih dahulu dilakukan proses adaptasi terhadap skala. Dalam proses adaptasi ini, dilakukan proses translasi, uji validitas, dan uji reliabilitas.

3.6.1 Uji Validitas

Azwar (2010) mengatakan validitas mengacu pada tingkat ketetapan dan akurasi yang digunakan alat ukur untuk melakukan fungsi pengukurannya. Suatu alat test dapat dikatakan memiliki

validitas yang tinggi jika melakukan fungsi pengukurannya atau memberikan hasil pengukuran yang sesuai dengan tujuan pengukuran.

Pengujian untuk tujuan pengukuran yang menghasilkan data yang tidak relevan dianggap sebagai uji validitas rendah. Uji validitas alat ukur yang digunakan yaitu validitas isi dan validitas konstruk

1) Validitas kostruk

Azwar (2011) menyatakan bahwa Validitas konstruk digunakan untuk menunjukkan apakah pengukuran yang diperoleh melalui item tes berkaitan erat dengan konstruk teoritis yang mendasari persiapan tes, dan apakah skor yang diperoleh mendukung konsep teoritis yang diperlukan untuk tujuan pengukuran awal. Penelitian ini akan melakukan uji analisis CFA dengan bantuan aplikasi lisrel. Peneliti menggunakan metode Conformatory Factor Analysis (CFA) untuk melakukan uji validitas konstrak alat ukur penguji menggunakan bantuan lisrel.

Peneliti melakukan uji validitas konstrak pada variabel stres akademik dengan dua aspek yang memiliki 45 item. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada aspek satu terdapat 11 item yang gugur/tidak valid diantaranya item 2, 3, 4, 5, 8, 10, 11, 14, 15, 16, 17. Pada aspek dua terdapat 18 item yang gugur/tidak valid diantaranya item 19, 21, 23, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45.

Table 3.3 Blue Print Stres Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah
		Favo	Unfavo	
Stressor Akademik	<i>Frustrations</i>	-	1	1
	<i>Conflict</i>	-	3	1
	<i>Pressure</i>	6,7	-	2
	<i>Changes</i>	9	-	1
	<i>Self-imposed</i>	12,13	-	2
Reaksi terhadap stressor akademik	<i>Psychological</i>	18,20	36,37,	4
	<i>Emotional</i>	22,24	-	2
	<i>Behavioral</i>	26,27	-	2
	<i>Cognitive Appraisal</i>	30,34	-	2
Total		13	4	17

Pada variabel regulasi emosi dilakukan validitas konstruk terhadap dua aspek yang memiliki sepuluh item. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada aspek satu dan dua semua item valid.

Table 3.4 Blue Print Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor item		Jumlah
	F	UF	
<i>Reappraisal factor</i>	1,2,3,4,5,6	-	6
<i>Suppression factor</i>	7,8,9,10	-	4
Total	10	0	10

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Analisis Deskriptif

Azwar (2017) mengemukakan bahwa analisis deskriptif merupakan analisis yang bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai suatu subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara umum hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui

tingkatan pada variabel. Data dalam penelitian dianalisis deskriptif dalam aplikasi *SPSS for Windows*.

3.7.2 Uji Asumsi

a. Uji normalitas

Uji normalitas ini ingin melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak, untuk melihat hal tersebut maka akan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan bantuan *SPSS statistic*. Adapun uji normalitas yang digunakan adalah tehnik kolmogorov-smirnov. Jika tingkat signifikansi dari koefisien K-S memiliki nilai lebih >0.05 maka data tersebut berdistribusi normal, namun jika tingkat signifikansi kurang <0.05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Uji lineritas

Uji lineritas ini menguji apakah variabel independen pada penelitian ini memiliki hubungan terhadap variabel dependen atau tidak. Lineritas memiliki defenisi sebagai apakah garis antara X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Uji lineritas dalam penelitian ini menggunakan *SPSS Statistic*, dengan melihat tingkat signifikansi pada kategori *linearity*. Standar nilai signifikansi yang digunakan sebesar 0.05, apabila nilai signifikansi kurang dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear terhadap kedua variabel. Selain itu, saat nilai sig deviation from

linierity lebih besar dari 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel.

3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara mengenai suatu hal terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum dijawab dengan jawaban yang empiric (Sugiyono, 2011). Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana, dimana analisis ini menjelaskan korelasi antara dua variabel (Kurniawan & Yuniarto, 2016).

H0: Tidak ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar

H1: Ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar

Hipotesis akan di uji dengan menggunakan teknik statistik regresi linier sederhana dimana teknik tersebut didasarkan pada hubungan fungsional variabel independen dan variabel dependen. Untuk menguji hipotesis maka aplikasi yang digunakan adalah aplikasi *SPSS*. Hal-hal yang dilaporkan dalam uji regresi sederhana yaitu:

- a. Nilai koefisien determinan atau R Square
- b. Nilai kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa serta nilai signifikansi dari

kontribusi tersebut. Kontribusi regulasi emosi terhadap stres akademik dikatakan signifikan jika nilai signifikansi kontribusi tersebut < 0.05 dan sebaliknya akan berlaku jika > 0.05 .

- c. Nilai koefisien pengaruh (Beta) dari regulasi emosi terhadap stres akademik beserta uji-t nya dan nilai signifikansinya. Koefisien pengaruh dikatakan signifikan, jika nilai signifikansi dari nilai $t < 0.05$, jika terjadi hal sebaliknya maka hasilnya tidak signifikan.
- d. Persamaan regresi linear yang dihasilkan dari uji analisis regresi yang dilakukan.

3.8 Jadwal Penelitian

Peneliti mencoba merancang sebuah langkah-langkah dalam penelitian ini untuk menunjang kelancaran penelitian. Berikut langkah-langkah yang dilakukan:

Tabel 3.5 Jadwal Penelitian

Uraian	Maret-April		Mei			Juni				Juli				Agustus						
	Minggu ke																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan Proposal	■	■	■	■																
Penyusunan Instrumen penelitian					■	■	■	■												
Pelaksanaan penelitian									■	■	■	■								
Pengolahan data													■	■	■	■				
Penyusunan Skripsi Rangkup Skripsi																	■	■	■	■

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Demografi Responden

Subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran online di Kota Makassar. Adapun jumlah keseluruhan sampel pada penelitian ini yaitu 450 mahasiswa. Berikut akan dipaparkan gambaran umum responden.

Tabel 4.1 Demografi Responden

Demografi	Karakteristik	Jumlah	Persen
Jenis Kelamin	Laki-laki	126	28%
	Perempuan	324	72%
Asal Universitas	Negeri	200	44,4%
	Swasta	250	55,6%
Fakultas	Hukum	147	32,7%
	Ilmu Budaya	151	33,6%
	Ilmu Pendidikan	55	12,2%
Jurusan	Ekonomi Dan bisnis	97	21,6%
	Ilmu Hukum	96	21,3%
	Hukum Adm. Negara	50	11,1%
	PAUD	40	8,9%
	PGSD	33	7,3%
	PBSI	39	8,7%
	Pendidikan Bahasa Inggris	40	8,7%
	Sastra Daerah	55	12,2%
Semester	Manajemen	97	21,6%
	4	120	26,7%
	6	180	40%
	8	150	33,3%

4.1.1 Jenis Kelamin

Jumlah keseluruhan responden pada penelitian ini yang memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 126 responden dan perempuan sebanyak 324 responden.

4.1.2 Asal Universitas

Jumlah keseluruhan responden pada penelitian ini yang berasal dari universitas negeri sebanyak 200 responden dan yang berasal dari universitas swasta sebanyak 250 responden.

4.1.3 Fakultas

Keseluruhan responden pada penelitian ini kuliah diberbagai macam fakultas. Diantaranya, fakultas hukum sebanyak 147 responden, fakultas Ilmu pendidikan sebanyak 151 responden, fakultas ilmu budaya sebanyak 55 responden, fakultas ekonomi dan bisnis sebanyak 97.

4.1.4 Jurusan

Keseluruhan responden pada penelitian ini kuliah diberbagai macam jurusan. Diantaranya, jurusan ilmu hukum sebanyak 96 responden, hukum administrasi negara sebanyak 50 responden, PAUD 40 responden, PGSD 33 responden, PBSI 39 responden, Pendidikan bahasa inggris 40 responden, sastra daerah 55 responden, manajemen 97 responden.

4.1.5 Semester

Keseluruhan responden pada penelitian ini yang menempuh semester 4 sebanyak 120 responden, semester 6 sebanyak 180 responden, dan semester 8 sebanyak 150 responden.

4.2 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Variabel

Deskriptif variabel berisi mengenai gambaran secara umum terhadap variabel-variabel penelitian yang akan dijelaskan melalui statistik deskriptif. Analisis deskriptif juga dilakukan untuk menganalisis data dengan mendeskripsikan data penelitian. Hasil olahan data analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS Statistics 24*. Hal tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat regulasi emosi dan stres akademik dengan menggunakan lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Peneliti menggunakan norma kategorisasi yang dikemukakan oleh Azwar (2012), yaitu:

Tabel 4.2 Kategorisasi Skor

Batas Kategori	Keterangan
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	Sangat Tinggi
$(\bar{X} + 0,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	Tinggi
$(\bar{X} - 0,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ sd})$	Sedang
$(\bar{X} - 1,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ sd})$	Rendah
$(\bar{X} - 1,5 \text{ sd}) \leq X$	Sangat Rendah

4.2.1 Stres Akademik

Adapun hasil analisis deskriptif, sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Analisis Data Empirik Stres Akademik Keseluruhan Responden

Variabel	Skor				
	N	Mean	Min	Max	SD
Stres Akademik	450	45.43	35	59	3.085

Berdasarkan tabel analisis deskriptif untuk mahasiswa variabel stres akademik diperoleh skor minimal sebesar 35 dan skor maksimal sebesar 59. Standar deviasi sebesar 3,085 dengan mean sebesar 45,43.

Adapun distribusi frekuensi skor stres akademik mahasiswa berdasarkan kategori, yaitu sebagai berikut:

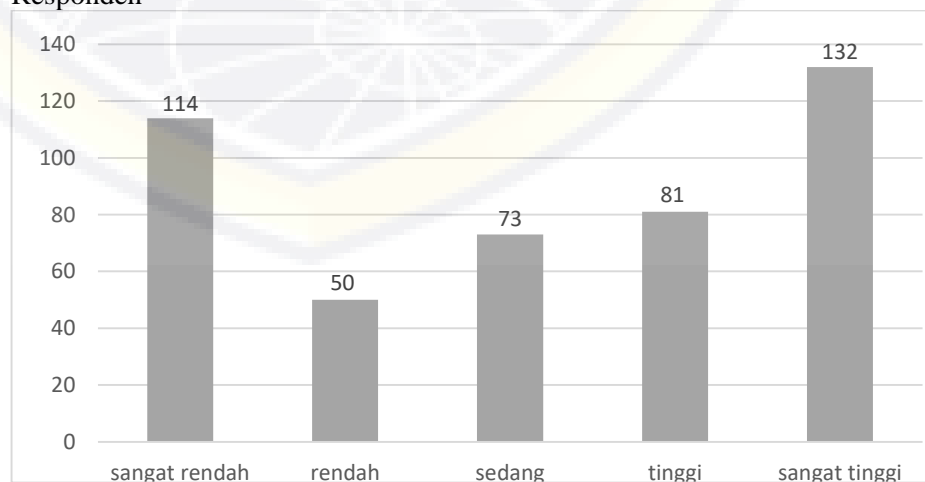
Tabel 4.4 Kategorisasi Stres Akademik Keseluruhan Responden

Batas Kategori	Interval	Ket.	N	%
$(\bar{X} - 1,5 \text{ sd}) \leq X$	$43,9 \leq X$	SR	114	25,3%
$(\bar{X} - 1,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ sd})$	$43,9 < X \leq 44,9$	R	50	11,1%
$(\bar{X} - 0,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ sd})$	$44,9 < X \leq 45,9$	S	73	16,2%
$(\bar{X} + 0,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$45,9 < X \leq 46,9$	T	81	18%
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 46,9$	ST	132	29,3%

Ket: X= skor total subjek, \bar{X} = mean, SD= standar deviasi

Berdasarkan kategori skor diatas, maka diperoleh 114 responden memiliki stres akademik sangat rendah (25,3%), 50 responden memiliki stres akademik rendah (11,1%), 73 responden memiliki stres akademik sedang (16,2%), 81 responden memiliki stres akademik tinggi(18%), dan 132 responden memiliki stres akademik sangat tinggi(29,3%). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut:

Gambar 4.1 Diagram Kategorisasi Skor Stres Akademik Keseluruhan Responden



4.2.2 Regulasi Emosi

Adapun hasil analisis deskriptif dari regulasi emosi, sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Empirik Regulasi Emosi Keseluruhan Responden

Variabel	Skor				
	N	Mean	Min	Max	SD
Regulasi emosi	450	58,35	34	70	7,236

Pada analisis deskriptif untuk variabel regulasi emosi diperoleh skor minimal sebesar 34 dan skor maksimal sebesar 70. Standar deviasi 7,236 dengan mean sebesar 58,022. Adapun distribusi frekuensi skor regulasi emosi berdasarkan kategori, yaitu sebagai berikut:

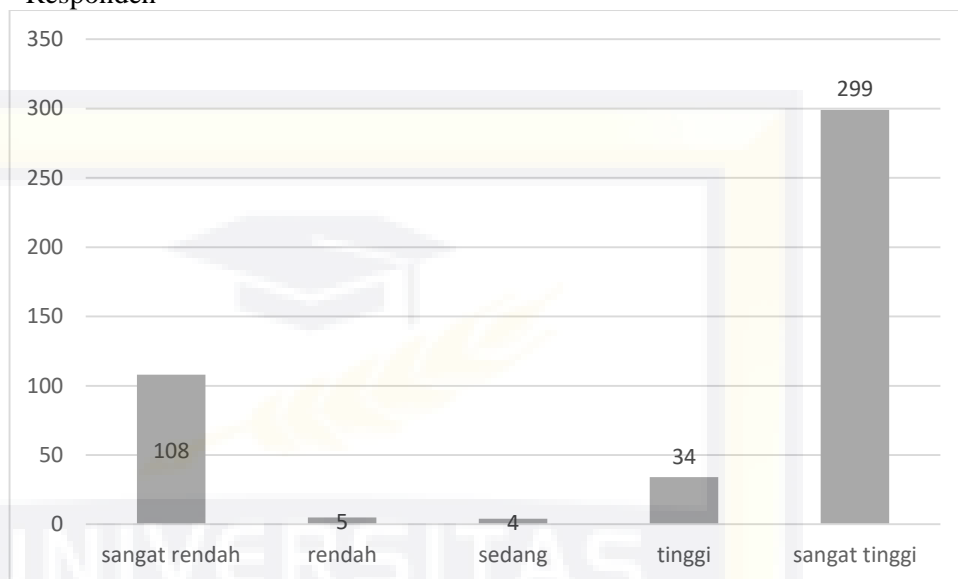
Tabel 4.6 Kategorisasi Regulasi Emosi Keseluruhan Responden

Batas Kategori	Interval	Ket.	N	%
$(\bar{X} - 1,5 \text{ sd}) \leq X$	$56,8 \leq X$	SR	108	24%
$(\bar{X} - 1,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} - 0,5 \text{ sd})$	$56,8 < X \leq 57,8$	R	5	1,1%
$(\bar{X} - 0,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ sd})$	$57,8 < X \leq 58,8$	S	4	0,9%
$(\bar{X} + 0,5 \text{ sd}) < X \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$58,8 < X \leq 59,8$	T	34	7,6%
$X > (\bar{X} + 1,5 \text{ sd})$	$X > 59,8$	ST	299	33,6%

Ket: X= skor total subjek, \bar{X} = mean, SD= standar deviasi

Berdasarkan tabel kategorisasi skor diatas, maka diperoleh 108 responden memiliki regulasi emosi sangat rendah (24%), 5 responden memiliki regulasi emosi rendah (1,1%), 4 responden memiliki regulasi emosi sedang (0,9%), 34 responden memiliki regulasi emosi tinggi (7,6%), dan 299 responden memiliki regulasi emosi sangat tinggi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram berikut ini:

Gambar 4.2 Diagram Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Keseluruhan Responden



4.3 Hasil Analisis Deskriptif Berdasarkan Demografi

4.3.1 Deskriptif Variabel Stres Akademik Berdasarkan Demografi

Tabel 4.7 Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Demografi

Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi Stres Akademik				
		SR	R	S	T	ST
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	13	15	19	45
	Perempuan	80	37	58	62	87
Asal Universitas	Negeri	46	24	33	32	65
	Swasta	68	26	40	49	67
Fakultas	Hukum	31	18	23	25	50
	Ilmu Budaya	15	6	10	8	16
Jurusan	Ilmu Pendidikan	35	16	23	27	50
	Ekonomi Dan bisnis	33	10	17	21	16
	Ilmu Hukum	19	12	15	17	33
	Hukum Adm. Negara	12	6	8	7	17
	PAUD	5	4	5	12	14
	PGSD	8	5	9	2	9
	PBSI	14	3	5	7	10
	Pendidikan Bahasa Inggris	8	4	4	7	17
	Sastra Daerah	15	6	10	8	16
	Manajemen	33	10	17	21	16
Semester	4	26	14	19	23	38
	6	53	20	31	31	45
	8	35	16	23	27	49

a. Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan kategorisasi stres akademik dari 450 responden berdasarkan jenis kelamin, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki stres akademik yang sangat tinggi. Diketahui bahwa 45 responden laki-laki memiliki stres akademik yang sangat tinggi dan 87 responden perempuan yang memiliki stres akademik yang sangat tinggi. Terdapat 19 responden laki-laki yang memiliki stres akademik tinggi dan 62 responden perempuan yang memiliki stres akademik tinggi.

Terdapat 15 responden laki-laki yang memiliki stres akademik sedang dan 58 responden perempuan yang memiliki stres akademik sedang. Sebanyak 13 responden laki-laki memiliki stres akademik rendah dan 37 responden perempuan memiliki stres akademik rendah. Sebanyak 34 responden laki-laki memiliki stres akademik sangat rendah dan 80 responden perempuan memiliki stres akademik sangat rendah.

b. Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Asal Universitas

Berdasarkan kategorisasi stres akademik dari 450 responden berdasarkan asal universitas, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki stres akademik yang sangat tinggi. Diketahui bahwa 65 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki stres akademik yang sangat tinggi dan 67 responden yang berasal dari universitas swasta yang memiliki

stres akademik yang sangat tinggi. Terdapat 32 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki stres akademik tinggi dan 49 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki stres akademik tinggi. Terdapat 33 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki stres akademik sedang dan 40 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki stres akademik sedang. Terdapat 24 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki stres akademik rendah dan 26 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki stres akademik rendah. Terdapat 48 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki stres akademik sangat rendah dan 68 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki stres akademik sangat rendah.

c. Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan kategorisasi stres akademik dari 450 responden berdasarkan fakultas, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki stres akademik yang sangat tinggi. Diketahui bahwa 50 responden berkuliah di fakultas hukum, 50 responden di fakultas ilmu pendidikan, 16 responden di fakultas ilmu budaya, 16 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki stres akademik yang sangat tinggi.

Terdapat 25 responden berkuliah di fakultas hukum, 27 responden di fakultas ilmu pendidikan, 8 responden di fakultas

ilmu budaya, 21 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki stres akademik yang tinggi. Terdapat 23 responden berkuliah di fakultas hukum, 23 responden di fakultas ilmu pendidikan, 10 responden di fakultas ilmu budaya, 17 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki stres akademik yang sedang.

Terdapat 18 responden berkuliah di fakultas hukum, 16 responden di fakultas ilmu pendidikan, 6 responden di fakultas ilmu budaya, 10 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki stres akademik yang rendah. Terdapat 31 responden berkuliah di fakultas hukum, 35 responden di fakultas ilmu pendidikan, 15 responden di fakultas ilmu budaya, 33 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki stres akademik yang sangat rendah.

d. Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan kategorisasi stres akademik dari 450 responden berdasarkan jurusan, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki stres akademik yang sangat tinggi. Terdapat 33 responden dari jurusan ilmu hukum, 17 dari jurusan hukum administrasi negara, 14 responden dari jurusan PAUD, 9 responden dari jurusan PGSD, 10 responden dari jurusan PBSI, 17 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 16

responden dari jurusan sastra daerah, dan 16 responden dari jurusan manajemen memiliki stres akademik yang sangat tinggi.

Terdapat 17 responden dari jurusan ilmu hukum, 7 dari jurusan hukum administrasi negara, 12 responden dari jurusan PAUD, 2 responden dari jurusan PGSD, 7 responden dari jurusan PBSI, 7 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 8 responden dari jurusan sastra daerah, dan 21 responden dari jurusan manajemen memiliki stres akademik yang tinggi.

Terdapat 19 responden dari jurusan ilmu hukum, 8 dari jurusan hukum administrasi negara, 5 responden dari jurusan PAUD, 7 responden dari jurusan PGSD, 5 responden dari jurusan PBSI, 4 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 10 responden dari jurusan sastra daerah, dan 17 responden dari jurusan manajemen memiliki stres akademik yang sedang.

Terdapat 12 responden dari jurusan ilmu hukum, 6 dari jurusan hukum administrasi negara, 4 responden dari jurusan PAUD, 5 responden dari jurusan PGSD, 3 responden dari jurusan PBSI, 4 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 6 responden dari jurusan sastra daerah, dan 10 responden dari jurusan manajemen memiliki stres akademik yang rendah.

Terdapat 19 responden dari jurusan ilmu hukum, 12 dari jurusan hukum administrasi negara, 5 responden dari jurusan PAUD, 8 responden dari jurusan PGSD, 14 responden dari jurusan PBSI,

8 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 15 responden dari jurusan sastra daerah, dan 33 responden dari jurusan manajemen memiliki stres akademik yang memiliki stres akademik yang sangat rendah.

e. Deskriptif Stres Akademik Berdasarkan Semester

Berdasarkan kategorisasi stres akademik dari 450 responden berdasarkan semester, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki stres akademik yang sangat tinggi. Diketahui terdapat 38 responden semester 4, 45 responden semester 6, 49 responden semester 8 memiliki stres akademik yang sangat tinggi. Terdapat 23 responden semester 4, 31 responden semester 6, 27 responden semester 8 memiliki stres akademik yang tinggi.

Terdapat 19 responden semester 4, 31 responden semester 6, 21 responden semester 8 memiliki stres akademik yang sedang. Terdapat 14 responden semester 4, 20 responden semester 6, 16 responden semester 8 memiliki stres akademik yang rendah. Terdapat 26 responden semester 4, 53 responden semester 6, 35 responden semester 8 memiliki stres akademik yang sangat rendah.

4.3.2 Deskriptif Variabel Regulasi Emosi Berdasarkan Demografi

Tabel 4.8 Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Demografi

Deskriptif Stres Regulasi Emosi Berdasarkan Demografi	Karakteristik	Kategorisasi Regulasi Emosi				
		SR	R	S	T	ST
Jenis Kelamin	Laki-laki	31	2	0	77	86
	Perempuan	77	3	4	27	213
Asal Universitas	Negeri	43	2	2	17	136
	Swasta	65	3	2	17	163
Fakultas	Hukum	31	2	2	14	96
	Ilmu Budaya	12	0	0	3	40
	Ilmu Pendidikan	42	3	2	12	92
Jurusan	Ekonomi Dan bisnis	23	0	0	5	69
	Ilmu Hukum	22	0	1	12	61
	Hukum Adm. Negara	9	2	1	2	36
	PAUD	13	0	0	6	21
	PGSD	8	1	0	1	23
	PBSI	13	2	2	3	19
	Pendidikan Bahasa Inggris	8	0	0	2	30
	Sastra Daerah	12	0	0	3	40
	Manajemen	23	0	0	5	69
	Semester	4	26	0	0	8
6		40	2	2	14	122
8		42	3	2	12	91

a. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 450 responden berdasarkan jenis kelamin, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi. Diketahui bahwa 86 responden laki-laki memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi dan 213 responden perempuan yang memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi. Terdapat 7

responden laki-laki yang memiliki regulasi emosi tinggi dan 27 responden perempuan yang memiliki regulasi emosi tinggi.

Terdapat 0 responden laki-laki yang memiliki regulasi emosi sedang dan 4 responden perempuan yang memiliki regulasi emosi sedang. Sebanyak 2 responden laki-laki memiliki regulasi emosi rendah dan 3 responden perempuan memiliki regulasi emosi rendah. Sebanyak 31 responden laki-laki memiliki regulasi emosi sangat rendah dan 77 responden perempuan memiliki regulasi emosi sangat rendah.

b. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Asal Universitas

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 450 responden berdasarkan asal universitas, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi. Diketahui bahwa 136 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi dan 163 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi. Terdapat 17 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki regulasi emosi tinggi dan 17 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki regulasi emosi tinggi. Terdapat 2 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki regulasi emosi sedang dan 2 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki regulasi emosi sedang. Terdapat 2 responden yang berasal dari universitas negeri

memiliki regulasi emosi rendah dan 3 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki regulasi emosi rendah. Terdapat 45 responden yang berasal dari universitas negeri memiliki regulasi emosi sangat rendah dan 65 responden yang berasal dari universitas swasta memiliki regulasi emosi sangat rendah.

c. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 450 responden berdasarkan fakultas, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki stres regulasi emosi yang sangat tinggi. Diketahui bahwa 98 responden berkuliah di fakultas hukum, 92 responden di fakultas ilmu pendidikan, 40 responden di fakultas ilmu budaya, 69 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi.

Terdapat 14 responden berkuliah di fakultas hukum, 12 responden di fakultas ilmu pendidikan, 3 responden di fakultas ilmu budaya, 5 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki regulasi emosi yang tinggi. Terdapat 2 responden berkuliah di fakultas hukum, 2 responden di fakultas ilmu pendidikan, 0 responden di fakultas ilmu budaya, 0 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki regulasi emosi yang sedang.

Terdapat 2 responden berkuliah di fakultas hukum, 3 responden di fakultas ilmu pendidikan, 0 responden di fakultas

ilmu budaya, 0 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki regulasi emosi yang rendah.

Terdapat 31 responden berkuliah di fakultas hukum, 42 responden di fakultas ilmu pendidikan, 12 responden di fakultas ilmu budaya, 23 responden di fakultas ekonomi dan bisnis memiliki regulasi emosi yang sangat rendah.

d. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Jurusan

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 450 responden berdasarkan jurusan, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi. Terdapat 61 responden dari jurusan ilmu hukum, 36 dari jurusan hukum administrasi negara, 21 responden dari jurusan PAUD, 23 responden dari jurusan PGSD, 19 responden dari jurusan PBSI, 30 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 40 responden dari jurusan sastra daerah, dan 69 responden dari jurusan manajemen memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi.

Terdapat 0 responden dari jurusan ilmu hukum, 2 dari jurusan hukum administrasi negara, 0 responden dari jurusan PAUD, 1 responden dari jurusan PGSD, 2 responden dari jurusan PBSI, 0 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 0 responden dari jurusan sastra daerah, dan 0 responden dari jurusan manajemen memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Terdapat 1 responden dari jurusan ilmu hukum, 1 dari jurusan hukum administrasi negara, 0 responden dari jurusan PAUD, 0 responden dari jurusan PGSD, 2 responden dari jurusan PBSI, 0 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 0 responden dari jurusan sastra daerah, dan 0 responden dari jurusan manajemen memiliki regulasi emosi yang sedang.

Terdapat 0 responden dari jurusan ilmu hukum, 2 dari jurusan hukum administrasi negara, 0 responden dari jurusan PAUD, 1 responden dari jurusan PGSD, 2 responden dari jurusan PBSI, 0 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 0 responden dari jurusan sastra daerah, dan 0 responden dari jurusan manajemen memiliki regulasi emosi yang rendah.

Terdapat 22 responden dari jurusan ilmu hukum, 9 dari jurusan hukum administrasi negara, 13 responden dari jurusan PAUD, 8 responden dari jurusan PGSD, 13 responden dari jurusan PBSI, 8 responden dari jurusan pendidikan bahasa inggris, 12 responden dari jurusan sastra daerah, dan 23 responden dari jurusan manajemen memiliki regulasi emosi yang memiliki stres akademik yang sangat rendah.

e. Deskriptif Regulasi Emosi Berdasarkan Semester

Berdasarkan kategorisasi regulasi emosi dari 450 responden berdasarkan semester, hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki stres akademik yang sangat tinggi.

Diketahui terdapat 86 responden semester 4, 122 responden semester 6, 91 responden semester 8 memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi. Terdapat 8 responden semester 4, 14 responden semester 6, 12 responden semester 8 memiliki regulasi emosi yang tinggi.

Terdapat 0 responden semester 4, 2 responden semester 6, 2 responden semester 8 memiliki regulasi emosi yang sedang. Terdapat 0 responden semester 4, 2 responden semester 6, 3 responden semester 8 memiliki regulasi emosi yang rendah. Terdapat 26 responden semester 4, 40 responden semester 6, 42 responden semester 8 memiliki regulasi emosi yang sangat rendah.

4.4 Hasil Uji Asumsi

Pada penelitian ini terdapat dua uji asumsi yang akan dilakukan, yaitu: uji normalitas dan uji lineritas. Adapun hasil uji normalitas dan lineritas sebagai berikut:

4.4.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data terdistribusi normal atau tidak, untuk melihat hal tersebut maka pada penelitian ini akan dilakukan uji normalitas dengan menggunakan tehnik *kolmogorov-smirnov* dengan bantuan aplikasi *jamovi*. Adapun syarat pada uji normalitas yaitu tingkat signifikansi memiliki nilai >0.05 maka data tersebut berdistribusi normal, namun jika tingkat

signifikansi < 0.05 maka data tersebut tidak terdistribusi normal (Sugiyono, 2013).

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai P pada *kolmogorov-smirnov* sebesar 0.360 maka dapat dikatakan bahwa data pada penelitian ini terdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas dapat dilihat ditabel dibawah ini:

Tabel 4.9 Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Stres akademik dan regulasi emosi	0.360	Normal

Keterangan: P: nilai signifikansi *kolmogrov-smirnov*

4.4.2 Uji Lineritas

Uji lineritas ini menguji apakah variabel independen pada penelitian ini memiliki hubungan terhadap variabel dependen atau tidak. Uji lineritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS statistics 22*, dengan melihat tingkat signifikansi pada kategori *from linearity*. Saat nilai signifikansi < 0.05 maka dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear, begitupun sebaliknya apabila nilai signifikansi >0.05 maka dikatakan tidak terdapat hubungan yang linear terhadap kedua variabel (Sugiyono, 2013).

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.016, maka dapat dikatakan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antar regulasi emosi (X) dan stres akademik (Y). Hasil uji lineritas dapat dilihat di tabel berikut:

Tabel 4.10 Uji Lineritas

Deviation From Linerity						
Regulasi Emosi dan Stres Akademik	F	Sig	Keterangan			
	1.636	0.016	Linear			

4.5 Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tehnik analisis regresi sederhana. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sumbangan efektif variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) dengan bantuan *SPSS statistic 22*. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H0: Tidak ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar

H1: Ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar

Berikut hasil uji hipotesis variabel regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang kuliah online, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.11 Hasil Analisis Regresi Sederhana

Variabel	R Square	F	Sig.	Keterangan
Regulasi emosi dan stres akademik	0.018	8.143	0.005	Signifikan

Ket: *R Square*: Koefisien Determinan

F: Nilai Uji koefisien secara simultan

Sig: Nilai signifikansi, $P < 0,05$

Hasil analisis uji hipotesis diatas menunjukkan bahwa hasil analisis dari pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.005 atau $p < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres akademik. Sehingga H1 yang

menyatakan ada pengaruh antara regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar diterima.

Nilai R square pada analisis ini sebesar 0.018. berdasarkan nilai R square tersebut maka dengan demikian sumbangan relatif yang diberikan variabel regulasi terhadap stres akademik pada pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar 18%, sisanya 82% disebabkan faktor lain yang tidak termasuk dalam variabel yang diteliti pada penelitian ini.

Tabel 4.12 Hasil Persamaan Regresi Sederhana

Variabel	Constant	B	Nilai T	Sig	Keterangan
Regulasi Emosi	48,743	-0,057	-2,854	0,005	Signifikan

Pada tabel diatas diperoleh bahwa nilai konstant sebesar 48,743 dan nilai koefisien regresi sebesar -0,057. Dengan demikian persamaan regresi yang dapat dibentuk yaitu regulasi emosi (48,743) + stres akademik (-0,057) yang berarti terdapat hubungan yang searah, dimana semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti pembelajaran online dikota makassar, begitupun sebaliknya.

4.6 Pembahasan

4.6.1 Gambaran Umum Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online

Hasil penelitian mengenai gambaran umum dan kategorisasi stres akademik pada mahasiswa yang sedang dalam pembelajaran online didapatkan hasil bahwa 132 responden (29,3%) berada dalam kategori “sangat tinggi”, 81 responden (18%) berada pada kategori (tinggi), 73 responden (16,2%) berada pada kategori “sedang”, 50

responden (11,1%) berada pada kategori “rendah”, dan 114 responden (23,3%) berada pada kategori (sangat rendah).

Berdasarkan hasil kategorisasi stres akademik pada mahasiswa yang sedang dalam pembelajaran online memiliki stres akademik yang berbeda. Stres akademik yang dialami mahasiswa biasanya bersumber dari kehidupan akademiknya, yang bisa berasal dari tuntutan eksternal dan internalnya. Eksternal bisa berasal dari tugas-tugas kuliah, tuntutan dari orang tua yang menginginkan untuk mendapatkan nilai yang bagus hingga penyesuaian sosial dilingkungan kampusnya. Sedangkan tuntutan internal dapat berupa kemampuan mahasiswa itu sendiri untuk memahami pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan, dimana responden merasa sangat stres saat awal-awal mengikuti perkuliahan online karena mereka harus berusaha beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang tidak seperti biasanya, adapula yang stres karena gangguan jaringan yang sering mereka alami, kondisi belajar dirumah yang tidak kondusif karena terkadang banyak gangguan, penyampaian materi perkuliahan yang tidak sejelas pada saat tatap muka, jadwal akademik yang mundur atau tertunda, apalagi saat tugas sedang menumpuk sehingga menyebabkan mereka emosi.

Ada juga mahasiswa yang mengatakan bahwa pembelajaran online sangat memusingkan karena mereka tidak terlalu paham jika melakukan pembelajaran via online sehingga hal ini mempengaruhi daya ingat dan menurunkan prestasi akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Liviana (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa mulai bosan belajar daring karena mereka merasa kurang interaktif, mereka merasa jika hal tersebut masih berlanjut maka akan menurunkan motivasi belajar sehingga prestasi belajar juga ikut menurun.

4.6.2 Gambaran Umum Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Online

Hasil penelitian mengenai gambaran umum dan kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang dalam pembelajaran online didapatkan hasil bahwa 299 responden (33,6%) berada dalam kategori “sangat tinggi”, 34 responden (7,6%) berada pada kategori (tinggi), 4 responden (0,9%) berada pada kategori “sedang”, 5 responden (1,1%) berada pada kategori “rendah”, dan 108 responden (24%) berada pada kategori (sangat rendah).

Berdasarkan hasil kategorisasi regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang dalam pembelajaran online menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa rata-rata bervariasi. Banyak hal yang membuat mahasiswa memiliki regulasi emosi yang bervariasi, diantaranya dapat berupa bagaimana mahasiswa berpikir baik tentang

situasi yang sedang dihadapi, bagaimana mahasiswa mengalihkan situasi yang dapat menimbulkan respons emosional negatif menjadi situasi yang lebih menyenangkan, dan memengaruhi respon yang dirasakan.

Gross (2007) menjelaskan jika respon emosional adalah kemampuan seseorang dalam memahami serta bersosialisasi secara emosional dengan orang lain atau lingkungan sosialnya. Respon emosional mengacu pada penekanan terhadap respon emosi yang muncul ketika suatu situasi tertentu memicu munculnya respon negatif atau respon positif. Hal ini berkaitan dengan pendapat Yusuf (2009) yang mengatakan bahwa dalam mengatur emosi individu mampu menerima berbagai macam stres yang mereka alami, serta dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan. Apabila sudah mampu untuk melakukan hal tersebut, maka akan ada dampak positif yang dirasakan.

4.6.3 Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Pada Mahasiswa

Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota Makassar diterima. Dengan nilai signifikansi sebesar $0,005(0,005 < 0,05)$ sehingga dengan begitu H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi

emosi memiliki pengaruh terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota Makassar.

Subjek dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang tinggi tetapi mereka juga memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, sehingga responden tetap mampu menjaga stabilitas emosinya sehingga dapat menghadapi setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan emosional yang tidak ditangani dengan baik dapat menghasilkan efek jangka panjang pada diri mahasiswa, misalnya membuat mereka menjadi stres, cemas, frustrasi, bahkan depresi, dan mengalami gangguan emosional lainnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mampu melakukan regulasi emosi terutama selama masa pembelajaran online.

Hal ini sesuai dengan ungkapan Atkinson dkk, (2020) yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi yang dimiliki mahasiswa dapat membantu mereka dalam mengendalikan stres dan mencegah terjadinya suatu gangguan stres, baik dalam bertindak maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan yang mengakibatkan stres. Pemaparan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi variabel penting dalam menunjukkan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan dalam meregulasi emosinya, sehingga ketika mahasiswa sedang mengalami situasi tertentu, mereka akan berupaya mengontrol

emosi yang muncul agar tidak melakukan tindakan yang akan membuat mereka semakin stres.

Aldao, Sheppes, & Gross (2015) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi sangat penting untuk melakukan penyesuaian. Dalam hal ini mahasiswa harus melakukan penyesuaian dari proses pembelajaran online sehingga kemampuan strategi regulasi emosi dapat membantu untuk mengatasi segala permasalahan yang dihadapi (Wilson, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2014). Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*). Individu yang mampu mengelola kedua keterampilan ini, dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres. Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai pengalaman emos mereka dan kemampuan mengontrol, mengekspresikan emosi dan perasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Bonanno & Mayne, 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Wang & Saudino (2011) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam regulasi emosi. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara, beberapa responden mengatakan ketika ia sedang stres karena terlalu banyak tuntutan tugas, biasanya mereka mencari kesenangan yang mereka sukai atau dalam kata lain mereka

meregulasi emosi dengan mengerjakan sesuatu yang mereka senangi, seperti menonton drama korea, jalan-jalan ke pantai, jalan-jalan ke mall, tidur, dan sebagainya.

4.7 Limitasi Penelitian

Penelitian ini tidak lepas dari sejumlah keterbatasan yang dialami oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung. Oleh karena itu keterbatasan dan kekurangan yang dirasakan oleh peneliti perlu diungkapkan demi kesempurnaan penelitian selanjutnya dalam pembahasan yang sama.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

Pada penelitian ini, peneliti menduga bahwa responden mengisi kuesioner tidak berdasarkan fakta yang sebenarnya, karena terdapat banyak sekali item yang gugur dan tidak valid. Jumlah responden pada penelitian ini juga tidak seimbang antara laki-laki dan perempuan, dimana lebih banyak responden perempuan dan responden laki-laki. Sehingga nampaknya kedepannya perlu penelitian mengenai perbedaan regulasi emosi dan stres akademik laki-laki dan perempuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data dan uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti terkait pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang kuliah online pada umumnya berada di kategori sangat tinggi.
2. Stres akademik pada mahasiswa yang sedang kuliah online pada umumnya berada di kategori sangat tinggi.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di kota makassar.

5.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian yang lebih mendalam dan mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel pendamping yang berbeda.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yg sesuai dengan variabel ini tetapi dengan subjek yang berbeda.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian dengan membandingkan regulasi emosi atau stres akademik mahasiswa baru dan mahasiswa akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S., & Sutanto, T. E. (2015). *Statistika Tanpa Stresss*. Jakarta: Trans Media.
- Agrawal, A., Garg, R., & Urajnik, D. (2010). Appraisal of school-based stressors by fourth-grade children: A mixed method approach. *Creative Education*, 1(3), 196.
- Andiarna F, & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi* .
- Atinson., dkk. (2000). *Defines Psychology As The Scientific Study of behavior and Mental Processes*. Elsevier: USA
- Ayu Tarwiyah,. Dkk,"Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga" (Lampung, 2020).
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5, 143.
- Brandao, T., & Tavares, R. (2016). Measuring Emotion Regulation and Emotional Expression in Women With Breast Cancer: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, 43, 114-127.
- Brosschot, J. F. (2010). Markers of chronic stress: Prolonged physiological activation and (un)conscious perseverative cognition. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. DOI:10.1016/j.neubiorev.2010.01.004.
- Brummer, L., Stopa, L., & Bucks, R. (2014). The influence of age on emotion regulation strategies and psychological distress. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(6), 668-681. <https://doi.org/10.1017/S135146581000453>
- Charismiadji. (2020). *Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga yogyakarta.
- Chesney, M., A Frautschu, N. M., & Rosenman, R. H. (1985). Modifying Tipe A behavior. In J. C. ROSEN & L. J. Solomon (Eds.), *Prevention in health psychology* (pp. 130-142). Hanover, NH: University Press of New England.

- Cohen, S., & Spacapan, S. (1978). The aftereffects of stress: An attentional interpretation. *Environmental Psychology and Nonverbal Behavior*, 3, 43-57.
- Contrada, R. J., & Goyal, T. M. (2004). Individual differences, health, and illness: The role of emotional traits and generalized expectancies. In S. Sutton, A. Baum, & M. Johnston (Eds.), *The sage handbook of health psychology* (pp 143-168). London: Sage.
- Coon, D. 2005. *Psychology a journey* (2nd ed.). USA: Thomson Wadsworth.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Gadzela, Bernandette M. (1991). Student-Life Stress Inventory- Identification of and Reactions to Stressors. *Psychological Reports*, 74(2). Pp. 395-402 [doi 10.2466_pr0.1994.74.2.395]
- Gadzela, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2).
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Govarest, S. & Gregoire, J. (2004). Stressful Academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Greenberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management. (7th Ed)*. Unites States: Mc Graw Hill Company Inc.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social consequence. *Psychophysiology*, 39. 281-291.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experiences, expression, and psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1), 224-237
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.
- Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*. Vol 11 (2) 143-162.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two

Emotion Regulation Processes: Implication for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 348-362.

Hadi, S. (2004). *Metodologi Research (Jilid 1-4)*. Yogyakarta: Penerbit Andi Yogyakarta.

Heiman & Kariv. (2005). Task-oriented versus Emotion-oriented coping strategies: The case of College Students. *Collage Student Journal*. Vol.39(1), pp.72-89.

Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40 (3), 341-356.

Ikhwanisifa. 2008. Hubungan antara Keteraturan Shalat Lima Waktu dengan Regulasi Emosi pada Lansia Penderita Jantung Koroner. Skripsi. Fakultas Psikologi. USU, diakses tanggal 14 Agustus 2011.

Kostiuk, L M & Gregory T F. 2002. Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females with Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative reports*. Volume 7. Number 1

Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*.

Krkorvic, K., Annica Clamor., Tania M. Lincoln., (2018). Emotion Regulation as a predictor of the endocrine, autonomic, affective, and symptomatic stress response and recovery. *Jurnal of Psychoneuroendocrinology*. 94. 112-120.

Kurniawan, R., Budi Yuniarto. (2016). *Analisis Regresi: Dasar dan Penerapannya dengan R*. Jakarta: KENCANA.

Liviana. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 205-208.

Lepore, S. J. (1997). *Social-environmental influences on the chronic stress process*. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress*(pp. 133-160). New York: Plenum.

Lewis, M., M, J., Jones, H., & Barrett, L. F. (2008). *Handbook Of Emotion: Third Edition*. New York: The Guilford Press.

Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic Stress Inventory of Student at Universities and Colleges of Technology. *World Transaction on Enggining and Technology Education*, vol. 7, No. 2.

Maramis. 2009. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Edisi 2. Surabaya: Airlangga.

Mulyana, O. P., Izzati, U. A., Budiani, M. S., & Dewi, N.W. S. P. (2020). Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi pada

- Mahasiswa Psikologi FIP Unesa yang terdampak Pandemi Covid-19. *JURPIKAT.(Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat)*, 1(3), 249-261.
- Olejniak, S. N. & Holschuc, J. P (2007). *College rules! Edition how to study, survive, and succed*. New york: Ten Speed Press.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran daring terhadap Kejenuhan Belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan biologi*, 1(1),29-38. <http://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Prastisi, W. D. (2013).Peran Orang Tua dalam Perkembangan Kemampuan Regulasi Emosi Anak: Model Teoritis. *Prodising Seminar Nasional Parenting*. [hal.322-333].
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed). United States of America: John Willey & Sons Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed)*. United States of America: John Willey & Sons Inc.
- Shaffer, K. A. (2005). *On the nature and function of emotion: A component process approach*. In K. R. Scherer & P. E. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion*Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Administrasi*. Jakarta: Grafindo.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono.(2011). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, Validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29(6), 534-546.
- Umasugi, S. C. (2013). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Religiusitas dengan Kecenderungan Perilaku Bullying pada Remaja. *Empathy*, 2(1)
- Wang. M., Kimberly J. Saudino (2011). Emotion Regulation and Stress. *Jurnal of Adult Development*. 18:95-103. Doi:10.1007/s10804-010-9114-7.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9 (2), 106-125.
- Wilson, J. W. (199). *Emotion Related Regulation: An Emerging Construct*. Developmental Psychology.

Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.





LAMPIRAN-LAMPIRAN



UNIVERSITAS

SKALA PENELITIAN

BOSJOWA



Terbaru - Google Drive x SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI x (37) WhatsApp x SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI x +

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5MaxLqD3DGX5nPiBpHQzrzFICA_fj9C4cw1RMh56XGmEQ/viewform

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.
Shalom dan salam sejahtera bagi kita.
Selamat pagi/siang/sore/malam.

Responden yang terhormat,
Perkenalkan saya Riska Handayani merupakan peneliti dari Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian terkait dengan regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa. Untuk maksud tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk mengisi skala berikut sesuai dengan kondisi Anda yang sebenarnya. Seluruh informasi atau data yang Anda berikan akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kriteria Responden:
1. Mahasiswa (l) Aktif S1 di Kota Makassar.
2. Mahasiswa (l) yang sedang kuliah online.

Atas kesediaan dan partisipasi Anda saya ucapkan banyak terima kasih.

Hormat saya,
Peneliti

Riska Handayani

riskahandayani799@gmail.com (tidak dibagikan) Ganti akun

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

Type here to search

02.01
01/09/2022

Terbaru - Google Drive x SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI x (37) WhatsApp x SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI x +

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5MaxLqD3DGX5nPiBpHQzrzFICA_fj9C4cw1RMh56XGmEQ/formResponse

Identitas Responden
Sebelum Saudara(i) mengisi Skala Psikologi ini, silahkan melengkapi identitas diri Saudara(i) pada bagian di bawah ini. Data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.

Nama (boleh inisial) *

fi

Jenis Kelamin *

Perempuan
 Laki-Laki

Asal Universitas *

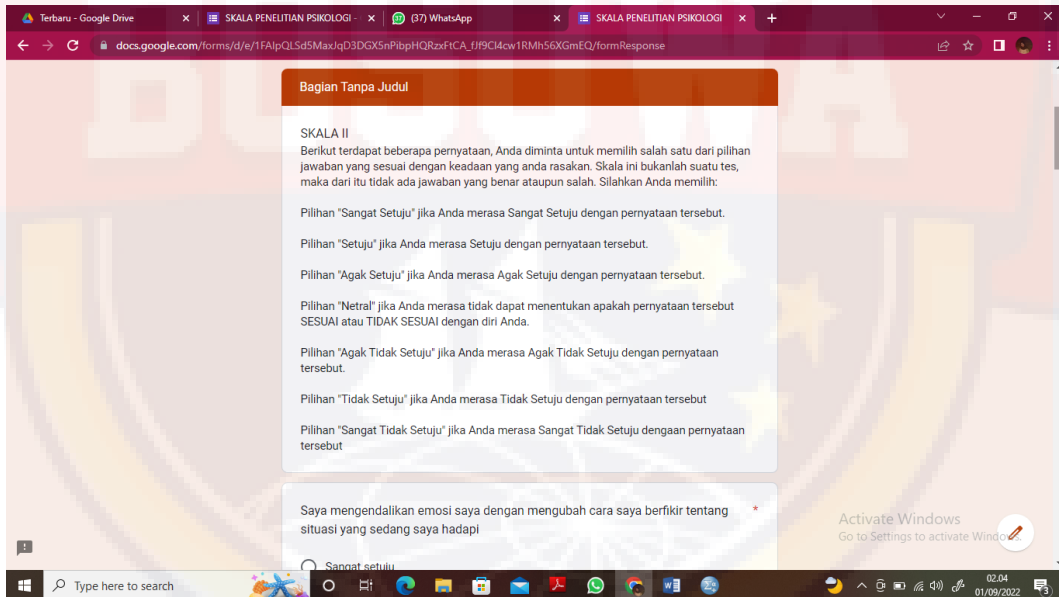
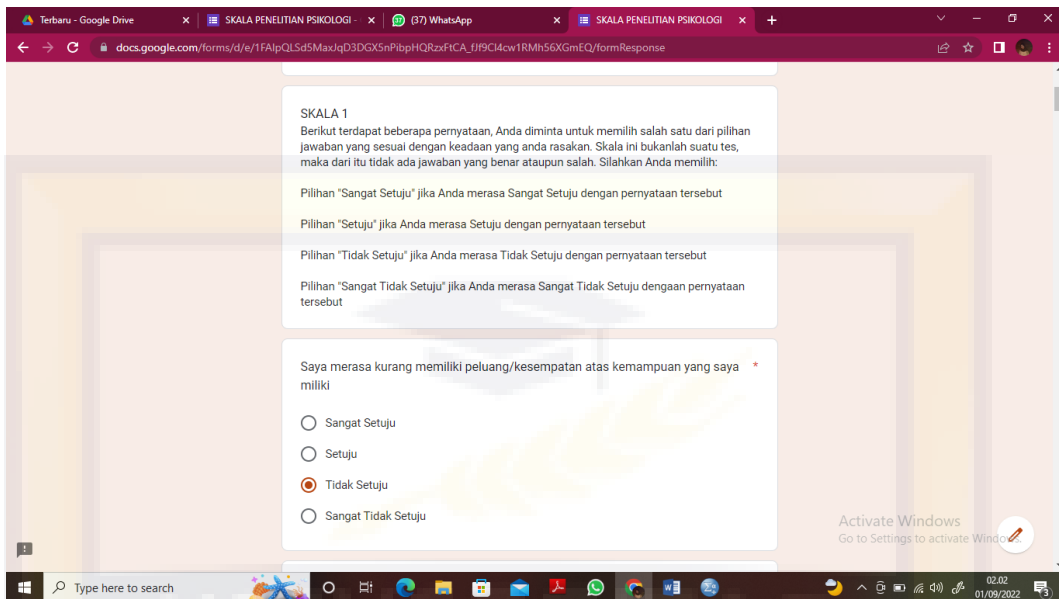
Jawaban Anda

Pertanyaan ini wajib diisi

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

Type here to search

02.01
01/09/2022



Terbaru - Google Drive x SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI x (87) WhatsApp x SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI x

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd5MaxJqD3DGX5nPiBpHQzxfICA_fj9C4cw1RMh56XGmEQ/formResponse

Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif yang saya rasakan, saya mengubah cara saya berfikir tentang situasi *

- Sangat setuju
- Setuju
- Agak setuju
- Netral
- Agak tidak setuju
- Tidak setuju
- Sangat tidak setuju

Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi Positif, saya mengubah cara saya berfikir tentang situasi *

- Sangat setuju
- Setuju
- Agak setuju
- Netral

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows

Type here to search

02.04
01/09/2022

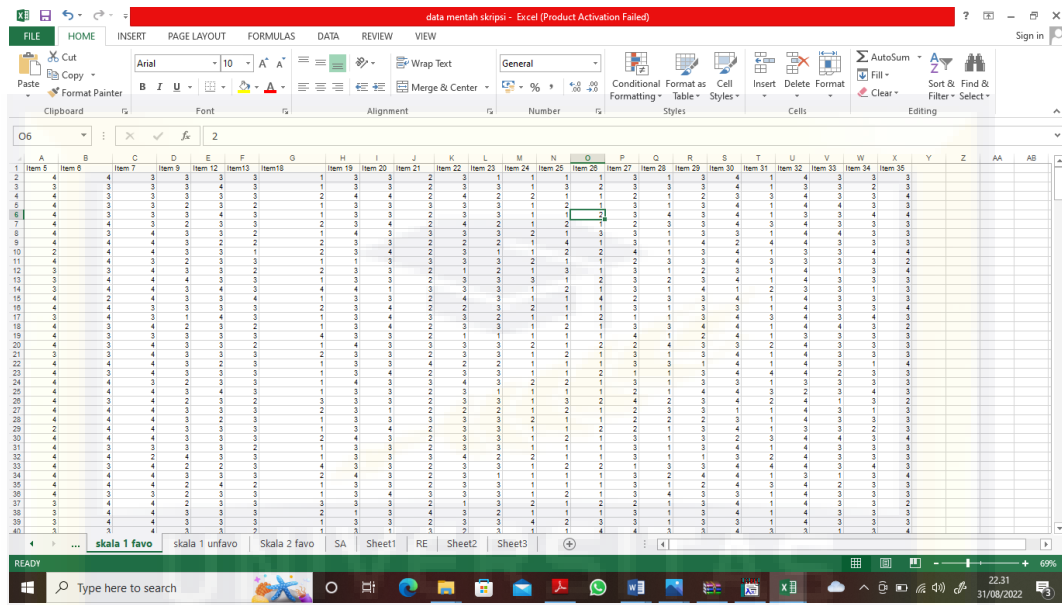




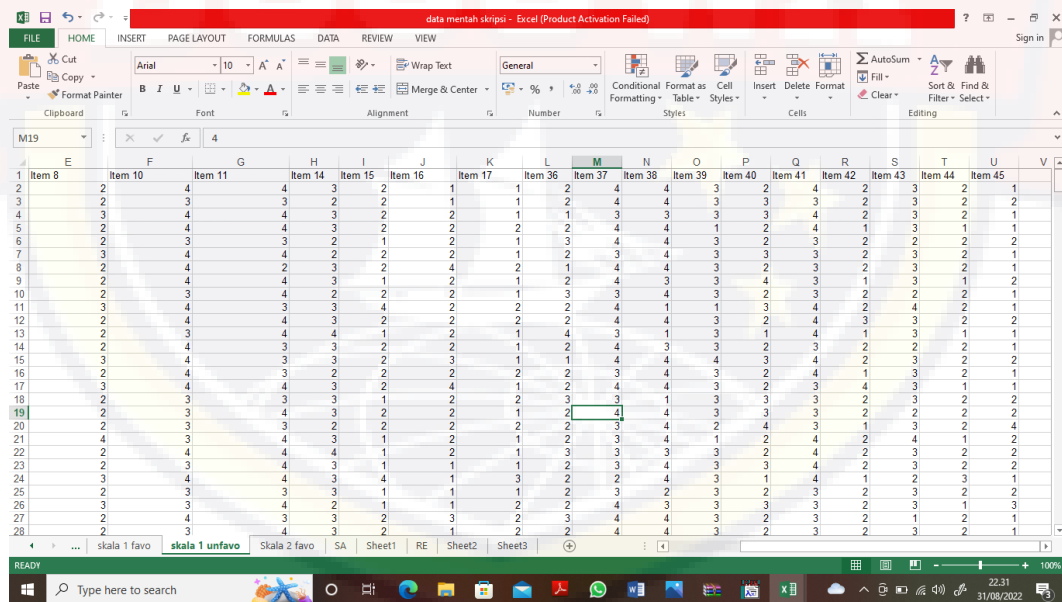
TABULASI DATA PENELITIAN

BUSUWA

Skala favorable Stres Akademik



Skala unfavorable Stres Akademik



Skala Regulasi Emosi

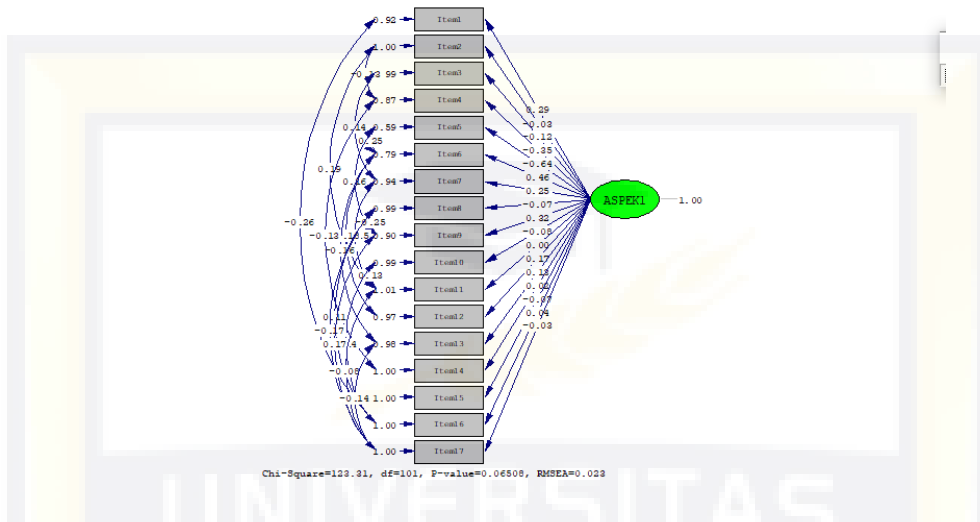
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10										
1	6	6	6	6	6	6	7	3	7	7	5									
2	6	6	6	5	2	6	7	6	6	7	1									
3	5	6	6	6	6	6	3	2	6	6	5									
4	6	5	6	6	6	5	7	3	5	7	2									
5	6	7	5	2	6	7	6	2	5	5	5									
6	4	6	6	6	6	5	3	6	6	6	5									
7	6	6	6	6	6	5	7	3	2	7	6									
8	5	7	6	2	6	7	6	2	6	6	5									
9	6	6	6	6	6	6	6	2	6	6	5									
10	6	6	6	6	6	6	6	6	2	6	5									
11	6	6	5	6	5	7	6	6	6	6	2									
12	6	7	6	6	6	7	6	2	6	6	1									
13	5	6	6	6	6	6	6	7	6	6	5									
14	6	4	5	6	6	6	3	2	6	6	5									
15	2	6	5	2	6	6	3	5	7	7	7									
16	6	7	6	5	6	7	5	2	7	6	6									
17	5	6	6	6	6	7	3	2	4	2	2									
18	6	6	5	6	5	7	6	6	7	6	5									
19	6	6	7	4	6	6	4	2	6	6	5									
20	6	6	6	6	6	6	7	3	2	6	6									
21	5	7	5	6	6	7	6	7	6	6	5									
22	6	6	6	6	6	5	6	2	7	7	1									
23	6	6	6	6	6	5	7	6	4	7	5									
24	6	5	5	6	6	7	6	5	5	5	5									
25	5	6	6	2	6	7	6	2	6	2	2									
26	6	6	6	5	6	7	3	2	7	5	5									
27	6	6	6	6	4	6	3	2	6	6	5									
28	6	7	5	6	6	7	3	6	6	6	7									





HASIL UJI VALIDITAS

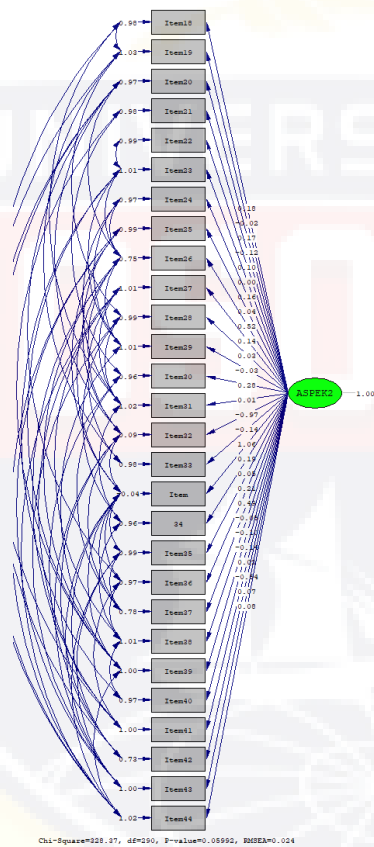
Aspek 1 stres akademik



No Item	Faktor loading	Nilai error	T-Value	Aspek	Keterangan
1	0.29	0.06	4.70	Stressor Akademik	Valid
2	-0.03	0.06	-0.59	Stressor Akademik	Tidak Valid
3	-0.12	0.06	-2.05	Stressor Akademik	Tidak Valid
4	-0.35	0.06	-5.57	Stressor Akademik	Tidak Valid
5	-0.64	0.10	-6.74	Stressor Akademik	Tidak Valid
6	0.46	0.09	5.32	Stressor Akademik	Valid
7	0.25	0.06	4.14	Stressor Akademik	Valid
8	-0.07	0.06	-1.22	Stressor Akademik	Tidak Valid
9	0.32	0.07	4.28	Stressor Akademik	Valid
10	-0.08	0.06	-1.35	Stressor Akademik	Tidak Valid
11	0.00	0.06	0.00	Stressor Akademik	Tidak Valid
12	0.17	0.07	2.52	Stressor Akademik	Valid
13	0.13	0.07	2.05	Stressor Akademik	Valid

14	0.02	0.06	0.38	Stressor Akademik	Tidak Valid
15	-0.07	0.06	-1.15	Stressor Akademik	Tidak Valid
16	0.04	0.06	0.68	Stressor Akademik	Tidak Valid
17	-0.03	0.06	-0.46	Stressor Akademik	Tidak Valid

Aspek 2 stres akademik



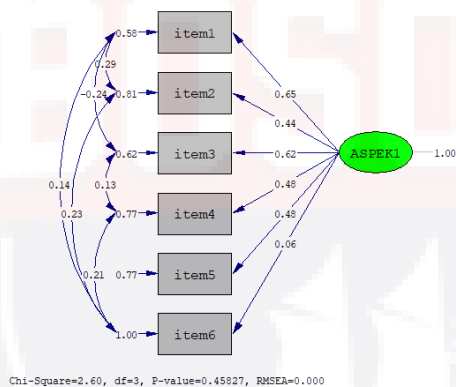
No Item	Faktor loading	Nilai eror	T-Value	Aspek	Keterangan
18	0.18	0.04	4.03	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
19	-0.02	0.04	-0.61	Reaksi terhadap	Tidak Valid

				stressor akademik	
20	0.17	0.05	3.26	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
21	-0.12	0.04	-3.04	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
22	0.10	0.04	2.56	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
23	0.00	0.04	0.03	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
24	0.16	0.04	3.67	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
25	0.04	0.08	0.47	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
26	0.52	0.08	6.64	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
27	0.14	0.04	3.32	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
28	0.03	0.04	0.67	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
29	-0.03	0.04	-0.92	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
30	0.28	0.05	5.16	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid

31	0.01	0.04	0.16	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
32	-0.97	0.04	0.16	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
33	-0.14	0.04	-3.29	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
34	0.19	0.04	4.22	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
35	0.05	0.05	0.87	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
36	0.21	0.06	3.69	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
37	0.49	0.08	5.92	Reaksi terhadap stressor akademik	Valid
38	-0.05	0.04	-1.21	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
39	-0.90	0.05	-1.85	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
40	-0.14	0.04	-3.32	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
41	0.02	0.04	0.42	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
42	-0.54	0.09	-6.07	Reaksi terhadap	Tidak Valid

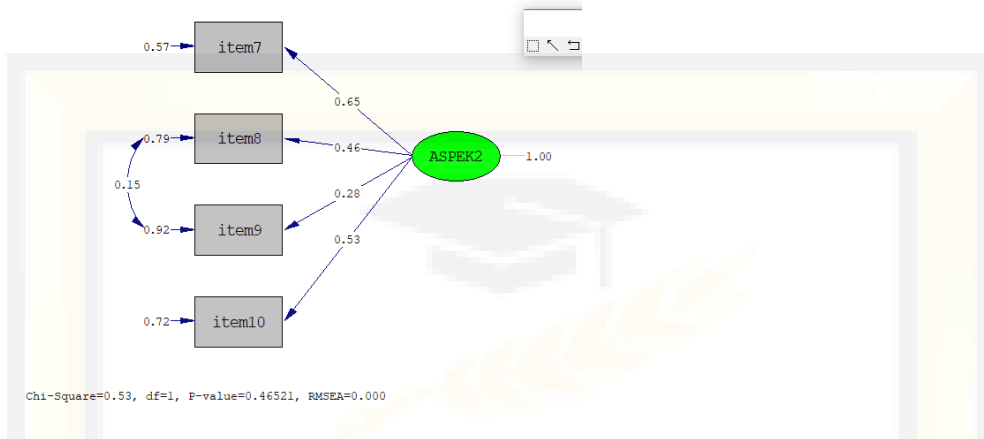
				stressor akademik	
43	0.07	0.08	0.88	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
44	0.08	0.04	1.86	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid
45	0.01	0.04	0.16	Reaksi terhadap stressor akademik	Tidak Valid

Aspek 1 regulasi emosi



No Item	Faktor loading	Nilai error	T-Value	Aspek	Keterangan
1	0.93	0.07	13.19	Reappraisal factor	Valid
2	0.70	0.06	11.82	Reappraisal factor	Valid
3	0.52	0.06	8.57	Reappraisal factor	Valid
4	0.37	0.05	7.15	Reappraisal factor	Valid
5	0.68	0.10	6.64	Reappraisal factor	Valid
6	0.16	0.05	3.22	Reappraisal factor	Valid

Aspek 2 regulasi emosi



No Item	Faktor loading	Nilai eror	T-Value	Aspek	Keterangan
7	0.63	0.08	8.06	Suppression factor	Valid
8	0.47	0.07	7.01	Suppression factor	Valid
9	0.16	0.07	2.28	Suppression factor	Valid
10	0.55	0.07	7.61	Suppression factor	Valid



HASIL UJI RELIBIALITAS

Reliabilitas regulasi emosi

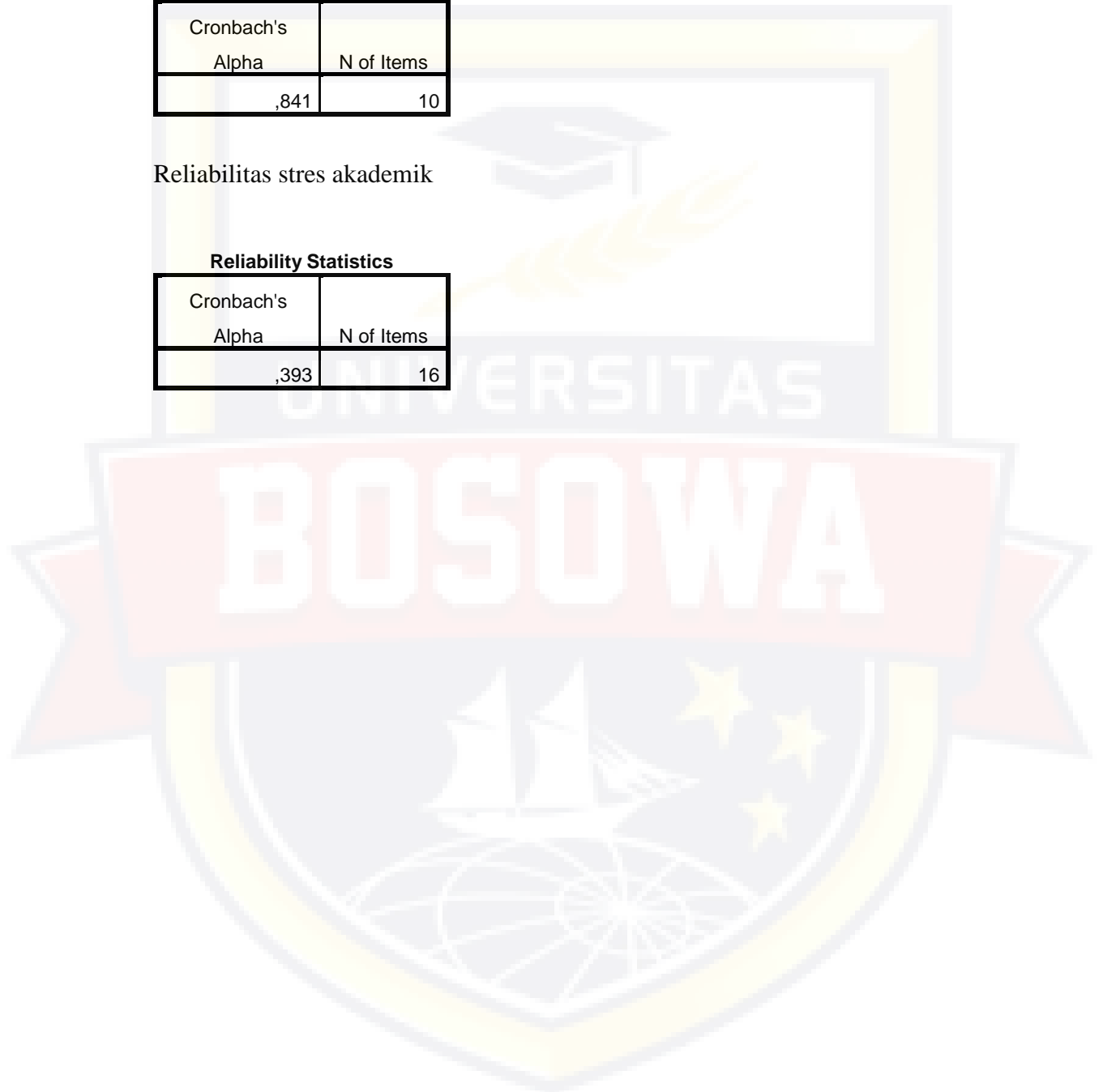
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,841	10

Reliabilitas stres akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,393	16





HASIL ANALISIS RESPONDEN BERDASARKAN DEMOGRAFI

JenisKelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	126	28,0	28,0	28,0
	Perempuan	324	72,0	72,0	100,0
	Total	450	100,0	100,0	

AsalUniversitas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negeri	200	44,4	44,4	44,4
	Swasta	250	55,6	55,6	100,0
	Total	450	100,0	100,0	

Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hukum	147	32,7	32,7	32,7
	Ilmu Pendidikan	151	33,6	33,6	66,2
	Ilmu Budaya	55	12,2	12,2	78,4
	Ekonomi dan Bisnis	97	21,6	21,6	100,0
	Total	450	100,0	100,0	

Jurusan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ilmu Hukum	96	21,3	21,3	21,3
	Hukum Administrasi Negara	50	11,1	11,1	32,4
	PAUD	40	8,9	8,9	41,3
	PGSD	33	7,3	7,3	48,7
	PBSI	39	8,7	8,7	57,3
	Pendidikan Bahasa Inggris	40	8,9	8,9	66,2
	Sastra Daerah	55	12,2	12,2	78,4
	Manajemen	97	21,6	21,6	100,0
	Total	450	100,0	100,0	

Semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	120	26,7	26,7	26,7
	6	180	40,0	40,0	66,7
	8	150	33,3	33,3	100,0
	Total	450	100,0	100,0	



HASIL ANALISIS BERDASARKAN VARIABEL

Regulasi Emosi

re

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	108	24,0	24,0	24,0
	rendah	5	1,1	1,1	25,1
	sedang	4	,9	,9	26,0
	tinggi	34	7,6	7,6	33,6
	sangat tinggi	299	66,4	66,4	100,0
	Total	450	100,0	100,0	

Stres Akademik

sa

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sangat rendah	114	25,3	25,3	25,3
	rendah	50	11,1	11,1	36,4
	sedang	73	16,2	16,2	52,7
	tinggi	81	18,0	18,0	70,7
	sangat tinggi	132	29,3	29,3	100,0
	Total	450	100,0	100,0	



HASIL ANALISIS VARIABEL BERDASARKAN DEMOGRAFI

Regulasi Emosi

Crosstab

Count

		KTRE					Total
		SR	R	S	T	ST	
JK	laki-laki	31	2	0	7	86	126
	Perempuan	77	3	4	27	213	324
Total		108	5	4	34	299	450

Crosstab

Count

		KTRE					Total
		SR	R	S	T	ST	
UNIV	Negeri	43	2	2	17	136	200
	Swasta	65	3	2	17	163	250
Total		108	5	4	34	299	450

Crosstab

Count

		KTRE					Total
		SR	R	S	T	ST	
FAKULTAS	Hukum	31	2	2	14	98	147
	Ilmu pendidikan	42	3	2	12	92	151
	ilmu budaya	12	0	0	3	40	55
	ekonomi dan bisnis	23	0	0	5	69	97
Total		108	5	4	34	299	450

Crosstab

Count

		KTRE					Total
		SR	R	S	T	ST	
JURUSAN	ilmu hukum	22	0	1	12	61	96
	hukum adminitrasi negara	9	2	1	2	36	50
	PAUD	13	0	0	6	21	40
	PGSD	8	1	0	1	23	33
	PBSI	13	2	2	3	19	39
	Pendidikan bahasa inggris	8	0	0	2	30	40
	sastra daerah	12	0	0	3	40	55
	manajemen	23	0	0	5	69	97
Total		108	5	4	34	299	450

Crosstab

Count

		KTRE					Total
		SR	R	S	T	ST	
SEMESTER	4	26	0	0	8	86	120
	6	40	2	2	14	122	180
	8	42	3	2	12	91	150
Total		108	5	4	34	299	450

Stres Akademik

Crosstab

Count

		KTSA					Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	
JK	laki-laki	34	13	15	19	45	126
	Perempuan	80	37	58	62	87	324
Total		114	50	73	81	132	450

Crosstab

Count

		KTSA					Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	
UNIV	Negeri	46	24	33	32	65	200
	Swasta	68	26	40	49	67	250
Total		114	50	73	81	132	450

Crosstab

Count

		KTSA					Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	
FAKULTAS	Hukum	31	18	23	25	50	147
	Ilmu pendidikan	35	16	23	27	50	151
	ilmu budaya	15	6	10	8	16	55
	ekonomi dan bisnis	33	10	17	21	16	97
Total		114	50	73	81	132	450

Crosstab

Count

		KTSA					Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	
JURUSAN	ilmu hukum	19	12	15	17	33	96
	hukum adminitrasi negara	12	6	8	7	17	50
	PAUD	5	4	5	12	14	40
	PGSD	8	5	9	2	9	33
	PBSI	14	3	5	7	10	39
	Pendidikan bahasa inggris	8	4	4	7	17	40
	sastra daerah	15	6	10	8	16	55
	manajemen	33	10	17	21	16	97
Total		114	50	73	81	132	450

Crosstab

Count

		KTSA					Total
		1,00	2,00	3,00	4,00	5,00	
SEMESTER	4	26	14	19	23	38	120
	6	53	20	31	31	45	180
	8	35	16	23	27	49	150
Total		114	50	73	81	132	450

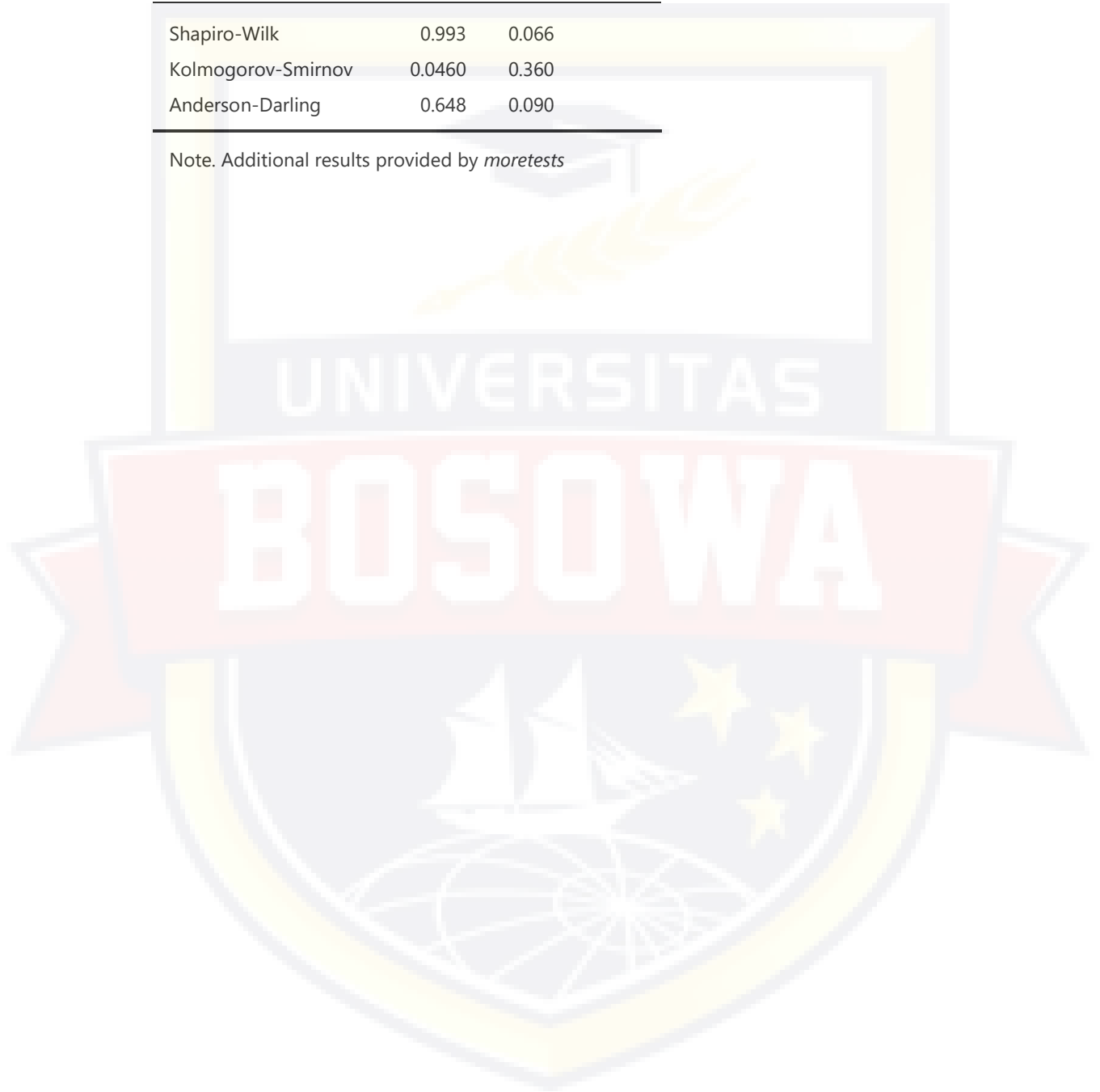


OUTPUT HASIL UJI NORMALITAS

Normality Tests

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.993	0.066
Kolmogorov-Smirnov	0.0460	0.360
Anderson-Darling	0.648	0.090

Note. Additional results provided by *moretests*





UNIVERSITAS
OUTPUT HASIL UJI LINERITAS
BUSUWA

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
SA * RE	Between Groups (Combined)	559,501	34	16,456	1,838	,003
	Linearity	76,297	1	76,297	8,524	,004
	Deviation from Linearity	483,205	33	14,643	1,636	,016
	Within Groups	3714,579	415	8,951		
	Total	4274,080	449			





OUTPUT HASIL UJI HIPOTESIS

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	76,297	1	76,297	8,143	,005 ^b
	Residual	4197,783	448	9,370		
	Total	4274,080	449			

a. Dependent Variable: SA

b. Predictors: (Constant), RE

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	48,743	1,171		41,617	,000
	RE	-,057	,020	-,134	-2,854	,005

a. Dependent Variable: SA

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
SA * RE	-,134	,018	,362	,131