HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *ZOOM FATIGUE* PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Oleh :

AYU NUR JANNAH
NPM : 1511800226

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

2022

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat – Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Oleh:
Ayu Nur Jannah
NPM : 1511800226

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat – Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Oleh:
Ayu Nur Jannah
NPM : 1511800226

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat – Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Oleh:
Ayu Nur Jannah
NPM : 1511800226

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022

HALAMAN PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

HALAMAN PERNYATAAN
TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ayu Nur Jannah

NPM : 1511800226

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

Saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 7 Juli 2022

Ayu Nur Jannah
NPM: 1511800226

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext. 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Ayu Nur Jannah
NBI/ NPM	: 1511800226
Fakultas	: Psikologi
Program Studi	: Psikologi
Jenis Karya	: Skripsi/ ~~Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ***Hak Bebas Royalti Nonekslusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)***, atas karya saya yang berjudul:

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

Dengan **Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Nonexclusive Royalty - Free Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Pada tanggal : 7 Juli 2022

Yang Menyatakan,

(Ayu Nur Jannah)

*Coret yang tidak perlu

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Ayu Nur Jannah
NPM : 1511800226
Judul : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

Surabaya, 10 Juli 2022

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I	**Dosen Pembimbing II**
Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS., Psikolog	**Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
NPP. 2051K.20.8821	**NPP. 20510.17.0738**

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Dipertahankan di depan Dosen Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian syarat-syarat
Guna memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal 15 Juli 2022

DEWAN PENGUJI :

1. **Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Psi., S.H., M.Kn. Psikolog** ……..
2. **Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS., Psikolog** ……...
3. **Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog** ……...

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
NPP. 20510.02.0552

MOTTO

"Jadikan akhirat di hatimu, dunia di tanganmu, dan kematian di pelupuk matamu"

-Imam Syafi'i-

"Jangan terlalu bersedih karena pertolongan akan selalu datang bersama dengan kesabaran"
-HR. Ahmad-

"When one door of happiness closes, another opens, but often we look so long at the closed door that we do not see the one that has been opened for us"

-Helen Keller-

"Keyakinan orang-orang tentang kemampuan mereka memiliki pengaruh besar pada kemampuan itu"

-Albert Bandura-

"Sudahi sambatmu, mari kembali dan selesaikan prioritasmu"

"Pakailah energi yang kau gunakan untuk mengeluh itu untuk menyelesaikan bebanmu, agar energi itu tak sia-sia"

-Anonymous ♥-

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk…

1. Diri saya pribadi yang telah mampu berjuang dan bertahan dalam menyelesaikan tanggung jawab yang telah dipilih sejak saat itu hingga sekarang;

2. Kedua orang tua dan seluruh keluarga besar tercinta, tersayang, terkasih, dan segala-galanya yang selalu mendoakan, memperjuangkan, memfasilitasi, memberikan semangat dan motivasi tiada hentinya dari kemarin, sekarang hingga nanti;

3. Seluruh teman-teman dan siapapun yang telah memberikan semangat dan waktunya, menyempatkan untuk berdiskusi, berbagi cerita, serta kritik dan saran yang sangat membantu dalam perjalanan penulisan skripsi ini;

4. Orang-orang diluar sana yang kepo dengan kehidupan ini.

Penulis mengucapkan terima kasih. Dengan adanya kalian semua maka dorongan itu semakin kuat. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semuanya. Amiinn..

CURRICULUM VITAE

A. BIODATA MAHASISWA

Nama	:	Ayu Nur Jannah
NPM	:	1511800226
Fakultas	:	Psikologi
Program Studi	:	Psikologi
Tempat Lahir	:	Lamongan
Tanggal Lahir	:	18 November 1998
Agama	:	Islam
Urutan Kelahiran	:	1 (satu)
Alamat Rumah	:	Tlanak Timur, Desa Tlanak 3/6 Kedungpring Lamongan
Email	:	ayunur716@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK	:	TK Dharma Putra II
2. SD	:	SDN Tlanak II
3. SMP	:	SMP Negeri 1 Kedungpring
4. SMA	:	SMA Negeri 1 Kedungpring
5. Perguruan Tinggi	:	Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Surabaya, 7 Juli 2022

Ayu Nur Jannah

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim.
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan hidayah Nya akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa" tepat pada waktunya. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat-syarat mendapatkan gelar sarjana. Mengingat keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti yang merasa masih kurang dan meskipun demikian akhirnya peneliti berkeyakinan bahwa tidak ada sesuatu yang sempurna, maka terwujudlah skripsi penelitian ini.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih atas bimbingan, arahan, saran serta bantuan yang telah diberikan untuk menjadikan skripsi ini menjadi lebih baik, kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA, CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;
3. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya;
4. Sayidah Aulia Ul Haque, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali selama peneliti menjadi mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya selama 4 tahun;
5. Dra. Dwi Sarwindah Sukiatni, MS., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini;
6. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini;
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah meluangkan waktunya dalam mengajar, membimbing dan mendidik selama 4 tahun;
8. Seluruh staf TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu peneliti untuk perihal administrasi;
9. Biro Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan data dan mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

10. Badan Pengembangan SDM Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebagai tempat magang industri yang telah memberikan dukungan, nasehat, dan juga pengertian selama peneliti mengerjakan skripsi;
11. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini;
12. Seluruh teman-teman yang telah membantu untuk menyebarkan link kuesioner kepada responden penelitian;
13. Diri saya sendiri yang telah kuat dan mampu untuk bertahan dan berjuang dalam pengerjaan skripsi ini;
14. Dedy Rusdianto dan Sukarmi selaku orang tua peneliti serta keluarga besar. Terima kasih atas dukungan, doa, motivasi yang senantiasa diberikan kepada peneliti. Pengorbanan yang luar biasa dari beliau yang ingin menjadikan anaknya sebagai prioritas utama;
15. Sahabat saya yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi serta bantuan yang berhubungan langsung dengan penyelesaian skripsi ini, terima kasih telah sudi untuk selalu berjuang bersama dalam suka maupun duka;
16. Teman-teman dekat saya selama perkuliahan yang senantiasa memberikan dukungan motivasi tempat berkeluh kesah dalam mengerjakan skripsi.

Peneliti menyadari jika dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, walaupun sebenarnya peneliti telah berusaha semaksimal mungkin. Oleh karena itu kritik dan juga saran sangat diharapkan oleh peneliti guna penyempurnaan penyusunan skripsi ini.

Peneliti juga berharap agar skripsi ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dan pihak-pihak lain yang membutuhkan guna perkembangan dan kemajuan dalam dunia pendidikan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surabaya, 7 Juli 2022

Peneliti

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Zoom Fatigue* pada Mahasiswa

Ayu Nur Jannah

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
E-mail: ayunur716@gmail.com

Abstrak

Covid-19 mengakibatkan banyaknya perubahan di Indonesia antara lain perubahan kondisi ekonomi dan juga perubahan pola pendidikan. Pemerintah membuat kebijakan berupa keputusan untuk mengubah sistem pembelajaran tatap muka di kelas menjadi pembelajaran daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester genap 2021/2022 yang berjumlah 242 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *stratified proportional sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang diadaptasi dari Gross dan John (2003) oleh (Suhadianto dkk, 2021) dan skala *zoom fatigue* yang dibuat sendiri oleh peneliti mengacu pada teori dari (Fauville et al., 2021). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Product Moment Pearson* diperoleh skor kurang dari 0,05 ($p<0,05$). Artinya terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *zoom fatigue* pada mahasiswa.
Kata Kunci: covid-19; mahasiswa; regulasi emosi; *zoom fatigue*

Relationship between Emotion Regulation and *Zoom Fatigue* on Students

Ayu Nur Jannah

Faculty of Psychology University of 17 August 1945 Surabaya
E-mail: ayunur716@gmail.com

Abstract

Covid-19 has caused many changes in Indonesia, including changes in economic conditions and also changes in education patterns. The government made a policy in the form of a decision to change the face-to-face0learning system in the classroom to online learning. This study aims to determine the relationship between emotion regulation and zoom fatigue in college students. This research was conducted at the University of August 17, 1945 Surabaya using correlational quantitative methods. The subjects in this study were active students in the even semester 2021/2022, totaling 242 students. The sampling technique in this study used stratified proportional sampling technique. The measuring instrument used in this study is the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) adapted from Gross and John (2003) by (Suhadianto et al., 2021) and the zoom fatigue scale made by the researcher himself referring to the theory from (Fauville et al., 2021). Based on the results of data analysis using Pearson's Product Moment, the score is less than 0.05 (p <0.05). This means that there is a negative relationship between emotion regulation and zoom fatigue in college students.

Keywords: *covid-19; university students; emotion regulation; zoom fatigue*

DAFTAR ISI

SKRIPSI Halaman Judul (sampul) ..... **i**
SKRIPSI Halaman Judul ..... **ii**
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN ..... **iii**
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iv**
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **v**
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI ..... **vi**
MOTTO ..... **vii**
PERSEMBAHAN ..... **viii**
CURRICULUM VITAE ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
Abstrak ..... **xii**
Abstract ..... **xiii**
DAFTAR ISI ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xvi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xviii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Permasalahan 1
1. Latar Belakang Masalah 1
2. Rumusan Masalah 7
B. Tujuan dan Manfaat 7
1. Tujuan Penelitian 7
2. Manfaat Penelitian 7
C. Keaslian Penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **11**
A. *Zoom Fatigue* 11
1. Pengertian *Zoom Fatigue* 11
2. Aspek-aspek *Zoom Fatigue* 12
3. Faktor-faktor yang memengaruhi *Zoom Fatigue* 12
B. Regulasi Emosi 14
1. Pengertian Regulasi Emosi 14
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi 15
3. Indikator Regulasi Emosi 16
4. Faktor-faktor yang memengaruhi Regulasi Emosi 17
C. Kerangka Berpikir 18
D. Hipotesis 19
BAB III METODE PENELITIAN **21**
A. Populasi dan Partisipan 21
1. Populasi 21
2. Partisipan 21
B. Desain Penelitian 25

C. Instrumen Pengumpulan Data 26
1. Skala *Zoom Fatigue* 26
a. Definisi Operasional 26
b. Pengembangan Alat Ukur 26
c. Uji Alat Ukur 28
2. Skala Regulasi Emosi 30
a. Definisi Operasional 30
b. Pengembangan Alat Ukur 31
c. Uji Alat Ukur 31
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data 33
1. Uji Prasyarat 33
2. Analisis Data 34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 35
A. Hasil Penelitian 35
B. Pembahasan 39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 43
A. Simpulan 43
B. Saran 43
DAFTAR PUSTAKA 45
LAMPIRAN 51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data sebaran populasi **21**
Tabel 3. 2 Jumlah anggota sampel menurut stratum **25**
Tabel 3. 3 *Blue-print* Skala *Zoom Fatigue* **27**
Tabel 3. 4 Skor Skala *Likert* (Skala *Zoom Fatigue*) **28**
Tabel 3. 5 Diskriminasi Aitem Skala *Zoom Fatigue* **29**
Tabel 3. 6 Uji Coba Aitem Skala *Zoom Fatigue* **29**
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Skala *Zoom Fatigue* **30**
Tabel 3. 8 *Blue-print* Skala *ERQ* **31**
Tabel 3. 9 Skor Skala *Likert* (Skala *ERQ*) **31**
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Skala *ERQ* **32**
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala *ERQ* **32**
Tabel 3. 12 Hasil Uji Normalitas **33**
Tabel 3. 13 Hasil Uji Linieritas **34**
Tabel 3. 14 Hasil *Product Moment Pearson* **34**
Tabel 4. 1 Hasil Uji *Product Moment Pearson* **36**
Tabel 4. 2 Kategori Regulasi Emosi Mahasiswa **36**
Tabel 4. 3 Kategori *Zoom Fatigue* Mahasiswa **38**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir 19
Gambar 4. 1 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Fakultas 35
Gambar 4. 2 Grafik Kategori Regulasi Emosi Mahasiswa 37
Gambar 4. 3 Grafik Kategori *Zoom Fatigue* Mahasiswa 39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*..... 51
Lampiran 2 Skala *Zoom Fatigue*..... 52
Lampiran 3 Tabulasi Data *ERQ* 55
Lampiran 4 Tabulasi Data Skala *Zoom Fatigue* 62
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas *ERQ*..... 83
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Zoom Fatigue* (Putaran Pertama) 84
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Zoom Fatigue* (Putaran Kedua)..... 86
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Zoom Fatigue* (Putaran Ketiga)..... 88
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas..... 90
Lampiran 10 Hasil Uji Linieritas 91
Lampiran 11 Hasil Uji Analisis Data 92
Lampiran 12 Surat Permohonan Data dan Izin Penelitian..... 93
Lampiran 13 Surat Balasan Permohonan Data dan Izin Penelitian 94