

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN
MAHASISWA YANG MEMPROGRAM SKRIPSI**

SKRIPSI

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



Oleh :

EKO PRASETYO

NBI : 1511405040

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA
2019**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN
MAHASISWA YANG MEMPROGRAM SKRIPSI**

SKRIPSI

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



Oleh :

EKO PRASETYO

NBI : 1511405040

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA**

2019

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : EKO PRASETYO

NBI : 1511405040

**Judul : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN
MAHASISWA YANG MEMPROGRAM SKRIPSI**

Surabaya, 31 Juli 2019

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Suhadianto, S.Psi., M.Si., Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 31 Juli 2019

Dewan Penguji :

1. Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog

2. Suhadianto, S.Psi., M.Si., Psikolog

3. Dra. Dwi Sarwendah, MS

Mengesahkan,

**Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**

Dr. Suroso, MS., Psikolog

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Eko Prasetyo

NBI : 1511405040

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Mahasiswa yang Memprogram Skripsi" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan plagiat atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Surabaya, 31 Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



Eko Prasetyo
1511405040



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tlp. 031 593 1800 (ex.311)

Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Eko Prasetyo

NBI : 1511405040

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive**

Hubungan regulasi emosi dengan kecemasan
Mahasiswa yang memprogram skripsi

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (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

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 12-08-2019

Yang Menyatakan,



[Handwritten Signature]
Eko.P.

MOTTO

“Ojo Golek Bener, Goleko Pener”

PERSEMBAHAN

**Atas Berkah Sang Hyang Agung,
Karya Ilmiah ini Kupersembahkan Kepada :
*Seluruh Mahluk di Semesta***

Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, cinta dan kasih tanpa jeda, dan ribuan peluh pengorbanan yang tak pernah kau keluhkan demi sebuah mimpi sederhana. Ya, mimpiku terlalu sederhana untuk perjuanganmu yang luar biasa Bapak, Ibu.

Untuk seluruh jasa dari orang-orang yang selalu pantas digugu dan ditiru, karena kalianlah saya bisa berada di posisi ini, terimakasih atas seluruh ilmu yang akan kuabdikan.

Untuk seluruh teman hebat terimakasih atas seluruh doa, bantuan, dukungan dan kepercayaan bahwa saya bisa, lihatlah saya tidak mengecewakan kalian.

CURRICULUM VITAE

DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Eko Prasetyo
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir : Dili / 13 Februari 1996
Suku/Kebangsaan : Jawa/Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat Rumah : Ds Moropelang, Babat,
Lamongan- Jawa Timur
Alamat Email : kndaru@gmail.com
No. Handphone : 081336699386
Jurusan : Psikologi



PENDIDIKAN FORMAL

2014 – now : S1 Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2011 – 2014 : SMAN 1 Babat
2008 – 2011 : SMPN 2 Babat
2002– 2008 : SDN Moropelang
2001– 2002 : TK Pelangi

KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI

Kemampuan Berbahasa (Aktif dan Pasif)
Bahasa Indonesia : Baik
Bahasa Inggris : Cukup

PENGALAMAN ORGANISASI

1. Anggota dan Pengurus UKM Fordimapelar Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Pengurus BEM Psi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Surabaya, 31 Juli 2019

Eko Prasetyo

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME. berkat rahmat-Nya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Mahasiswa yang Memprogram Skripsi”.

Pada kesempatan ini, penulis ingin pula menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tuhan YME, Maha dari segala anugerah. Maha mengetahui segala butuh yang diperlukan umat-Nya, terimakasih atas anugerah berfikir yang luar biasa dan penyedia jalan pintas di antara setiap kesusahan.
2. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI, selaku Rektor 1 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Dr. Suroso, MS.,Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan selaku Dosen Wali, atas perhatian, pengarahan, dan bimbingan selama menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Surabaya. Terima kasih banyak atas pemberian ilmu-ilmu baru (soft skill)..
4. Drs. Herlan Pratikto, M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, atas bimbingan, pengarahan dan kesabaran dalam menjawab ketidak mengertian penulis selama penelitian berlangsung hingga selesai.
5. Suhadianto, S.Psi.,M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II, selaku Dosen Pembimbing II, atas pengarahan, bimbingan, dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis dari awal hingga selesai.
6. Dosen Penguji, atas pengarahan dan bimbingan yang diberikan kepada penulis.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi atas ilmu yang telah diberikan selama penulis menuntut ilmu di FakultasPsikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
8. Seluruh Staff Tata Usaha FakultasPsikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah membantu penulis dalam pengurusan Administrasi sebagai mahasiswa.
9. Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk diri saya sendiri sebagai penulis, karena ini merupakan suatu hasil semaksimal mungkin yang bisa saya lakukan dengan banyak proses dan progress di setiap langkah pengerjaannya, semoga ini menjadi awal karya saya yang akan terus bias dikembangkan.

Di dalam skripsi ini terdapat penjelasan mengenai bagaimana proses dan penyusunan penelitian ini dilakukan. Semoga isi dari skripsi ini bermanfaat dan dapat

memberi wawasan untuk pembacanya. Penulis menyadari bahwa tidak gading yang retak. Demikian pula halnya dengan penulisan tugas akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun kearah perbaikan demi terwujudnya kesempurnaan tugas akhir ini. Terima kasih.

Surabaya, 31 Juli 2019

Eko Prasetyo
1511405040

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN MAHASISWA YANG MEMEPROGRAM SKRIPSI

Eko Prasetyo

Drs. Herlan Pratikto, M.Si, Psikolog

Suhadianto, S.Psi.,M.Si, Psikolog

kndaru@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Skripsi merupakan sebuah tugas akhir dalam bentuk penelitian, yang harus di selesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan laporan Student Minds bertajuk Grand Challenges in Student Mental Health (2014), kecemasan termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan ketrampilan dalam mengelola emosi untuk mengatasi kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emsoi dengan kecemasan pada mahasiswa yang memprogram skripsi. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang memprogram skripsi di Fakultas Psikologi Univrsitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 127. Penentuan sampel menggunakan probality sampling jenis simple random sampling. pengambilan sampel dengan rumus slovin sebanyak 96 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi disusun dari indikator yang dipaparkan oleh (Gross, 2007).dan skala kecemasan disusun berdasarkan dari teori indikator (Conley, 2006). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik korelasi product moment dari Pearson. Hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dengan kecemasan ini sebesar -0,578 dengan $p= 0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang memprogram skripsi. Penelitian selanjutnya Dibutuhkan variabel tambahan yang dapat mendukung, misalnya variabel problem solving dan prokrastinasi akademik.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Kecemasan, Mahasiswa Skripsi

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN MAHASISWA YANG MEMEPROGRAM SKRIPSI

Eko Prasetyo

Drs. Herlan Pratikto, M.Si, Psikolog

Suhadianto, S.Psi.,M.Si, Psikolog

kndaru@gmail.com

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

Thesis is a final project in the form of research, which must be completed by final year students. Based on the Student Minds report titled Grand Challenges in Student Mental Health (2014), anxiety is included in ten major difficulties for students related to mental health. Therefore, students need skills in managing emotions to overcome anxiety. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and anxiety in students who program thesis. The subjects in this study were students who programed theses at the Faculty of Psychology Surabaya 17 August 1945 University as many as 127. Determination of the sample using probability sampling type of simple random sampling. sampling with Slovin formula as many as 96 people. Data collection is done by using emotion regulation scale compiled from indicators presented by (Gross, 2007) and anxiety scales are arranged based on indicator theory (Conley, 2006). The data analysis method used in the research is Pearson's product moment correlation technique. The results of data analysis showed the magnitude of the correlation coefficient between the emotional regulation variables with this anxiety of -0.578 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate that there is a negative relationship between emotional regulation and anxiety in students who program the thesis. Further research requires additional variables that can support, for example problem solving and academic procrastination variables.

Keywords: Anxiety, Emotion Regulation, Thesis Students

DAFTAR ISI

Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	i
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	ii
Halaman Persetujuan Tim Penguji.....	iii
Halaman Motto.....	iv
Halaman Persembahan.....	v
<i>Curriculum Vitae</i>	vi
Kata Pengantar.....	vii
Abstrak.....	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	4
C. Keaslian Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan.....	8
1. Pengertian Kecemasan.....	8
2. Aspek-Aspek Kecemasan.....	9
3. Indikator Kecemasan.....	9
4. Faktor-Faktor Kecemasan.....	10
B. Regulasi Emosi.....	10
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	10
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	11
3. Indikator Regulasi Emosi.....	12
4. Dampak Regulasi Emosi.....	12
C. Kerangka Berfikir.....	13
D. Hipotesis.....	14

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Populasi dan Sampel.....	15
1.	Populasi.....	15
2.	Sampel.....	15
B.	Disain Penelitian.....	16
C.	Instrumen Pengumpulan Data.....	17
1.	Skala Kecemasan.....	18
a.	Definisi Operasional.....	18
b.	Pengembangan Alat Ukur.....	18
c.	Uji Alat Ukur.....	20
2.	Skala Regulasi Emosi.....	22
a.	Definisi Operasional.....	22
b.	Pengembangan Alat Ukur.....	23
c.	Uji Alat Ukur.....	24
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	26
1.	Uji Prasyarat.....	26
2.	Analisis Data.....	28

BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian.....	30
B.	Pembahasan.....	32

BABV KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan.....	34
B.	Saran.....	34

DAFTAR PUSTAKA.....	35
----------------------------	-----------