

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KECEMASAN MAHASISWA
SEMESTER AKHIR YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI MASA
PANDEMI COVID-19**



Oleh:

Naela Puspita

1801617207

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan
Skripsi di Masa Pandemi COVID-19”


Nama Mahasiswa : Naela Puspita
NIM : 1801617207
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal ujian : 23 Agustus 2021

Dosen Pembimbing I




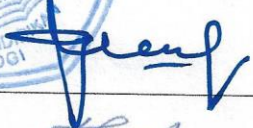



Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi.
NIP. 198912192019032015

Dosen Pembimbing II



Dwi Kencana Wulan, M. Psi.
NIP. 198212122014042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi. (Penanggungjawab)*		2 Sept 21
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Dr. Phil. Zarina Akbar, M. Psi. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Fitri Lestari Issom, M.Si. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Lupi Yudhaningrum, M.Psi. (Anggota)****		31 Agustus 2021

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan 1

***Ketua Penguji

**** Dosen Penguji selain dosen pembimbing

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Naela Puspita

NIM : 1801617207

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi COVID-19**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan dari bulan Juli 2021 sampai Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bogor, 16 Agustus 2021
Yang Membuat Pernyataan,



Naela Puspita

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan,
Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

Q.S. Al-Insyirah: 6-7

“...Jangan engkau bersedih, seungguhnya Allah bersama kita.”

Q.S. At-Taubah: 40

*“I’m the one I should love in this world
Shining me, precious soul of mine
Not so perfect but so beautiful”*

-Epiphany

*“I flow the way water flows
At the end there might be something
Special life, ordinary life, each in its own way
Things don’t always go as intended
Discomfort is something everyone has to withstand”*

-People

PERSEMBAHAN

Skripsi ini sebagai persembahan

dan ucapan terima kasih penulis kepada kedua orang tua penulis

yang telah membesarkan penulis hingga saat ini

dengan penuh kasih sayang yang tidak terhingga.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Naela Puspita
NIM : 1801617207
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : puspitanaela3@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan Mahasiswa
Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Masa
Pandemi COVID-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 September 2021

Penulis

(Naela Puspita)
nama dan tanda tangan

NAELA PUSPITA

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA
PANDEMI COVID-19**

Skripsi
Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2021

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi selama Pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan 163 responden mahasiswa semester akhir yang mengerjakan skripsi di masa pandemi COVID-19. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur regulasi emosi Gross dan John (2003) yaitu Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dan alat ukur kecemasan mahasiswa mengerjakan skripsi yang diadaptasi dari penelitian Tarigan (2017). Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode Korelasi Spearman-Rank. Hasil pengujian hipotesis 1 diterima karena nilai sig $0,006 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Cognitive Reappraisal dan Kecemasan sehingga Ha1 diterima dan Ho1 ditolak. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,213$ yang berarti arah hubungannya adalah negatif. Hipotesis 2 ditolak karena nilai signifikansi $0,114 > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara *Expressive Suppression* dan Kecemasan, Ho2 diterima dan Ha2 ditolak. Disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara *Cognitive Reappraisal* dan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi selama Pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*, Kecemasan, Mahasiswa Semester Akhir

NAELA PUSPITA

**THE RELATIONSHIP OF EMOTION REGULATION AND ANXIETY AT
FINAL SEMESTER STUDENTS THAT WORKING ON THESIS DURING
THE COVID-19 PANDEMIC**

Undergraduate Thesis
Jakarta: Study Program of Psychology
Faculty of Psychology Education
Universitas Negeri Jakarta
2021

ABSTRACT

This study aims to see relationship between Emotion Regulation and Anxiety in Final Semester Students Working on Thesis during the COVID-19 Pandemic. This study using quantitative research method with 163 respondents final semester students working on thesis during COVID-19 pandemic. The measuring instrument used in this study is the emotional regulation measuring instrument Gross and John (2003), namely the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the anxiety measurement tool for students working on a thesis adapted from Tarigan's research (2017). Hypothesis testing was carried out using the Spearman-Rank Correlation method. The results of hypothesis 1 testing are accepted because the value of sig $0.006 < 0.05$ means that there is a significant relationship between Cognitive Reappraisal and Anxiety so that H_{a1} is accepted and H_{o1} is rejected. The correlation coefficient value is -0.213 which means the direction of the relationship is negative. Hypothesis 2 is rejected because the significance value is $0.114 > 0.05$, which means that there is no significant relationship between Expressive Suppression and Anxiety, H_{o2} is accepted and H_{a2} is rejected. It was concluded that there is a negative relationship between Cognitive Reappraisal and Anxiety in Final Semester Students Working on Thesis during the COVID-19 Pandemic.

Keywords: Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Anxiety, Final Semester Student

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis ucapkan karena atas restu-Nya peneliti dapat menyusun skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi hingga selesai.

Saya menyadari banyak kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Dan juga peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada banyak pihak yang terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini hingga skripsi selesai disusun. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti. M. Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M. Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak informasi serta ilmunya yang berguna bagi peneliti.
3. Kak Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi selaku Dosen Pembimbing 1 peneliti, yang senantiasa meluangkan waktunya dalam mengarahkan, membimbing peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Ibu Dwi Kencana Wulan, M. Psi selaku Dosen Pembimbing 2 peneliti yang senantiasa membantu dan memberikan masukan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M. Pd selaku dosen pembimbing akademik peneliti yang sudah membimbing peneliti dalam proses perkuliahan.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi UNJ yang telah meluangkan waktu dan tenaganya membimbing serta memberikan ilmunya kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Seluruh staff TU serta karyawan Psikologi UNJ yang telah bersedia membantu dalam pengurusan administrasi selama perkuliahan.

8. Keluarga peneliti terutama kedua orang tua yang selalu memberikan doa serta dukungannya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi.
9. Teman-teman peneliti selama kuliah yang memberikan dukungan selama perkuliahan.
10. Teman-teman satu dosen bimbingan skripsi yang senantiasa membantu dan mendukung dalam penyusunan skripsi.
11. Diah, Peggy, dan Zulfa teman dekat peneliti yang senantiasa mendukung dan berbagi cerita selama perkuliahan.
12. Safa dan April yang senantiasa berbagi cerita dengan peneliti serta tempat berbagi.
13. Teman-teman BPM FPPsi yang senantiasa membantu peneliti jika peneliti membutuhkan bantuan.
14. Seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian baik responden maupun teman-teman yang telah membantu peneliti dalam mendapatkan responden penelitian sehingga skripsi dapat diselesaikan.

Peneliti menyadari banyaknya kekurangan dalam skripsi ini. Namun peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat di masa yang akan datang sebagai sumber informasi dan ilmu yang bermanfaat.

Bogor, 17 Agustus 2021

Naela Puspita

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian	8
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat Teoretis.....	9
1.6.2. Manfaat Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Kecemasan	10
2.1.1. Definisi Kecemasan.....	10
2.1.2. Gejala-Gejala Kecemasan.....	11
2.1.3. Faktor yang Memengaruhi Kecemasan	12
2.2. Regulasi Emosi	13
2.2.1. Definisi Regulasi Emosi.....	13
2.2.2. Aspek Regulasi Emosi.....	14
2.2.3. Strategi Regulasi Emosi.....	15
2.2.4. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	17

2.3. Mahasiswa Semester Akhir.....	18
2.4. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Tengah Pandemi COVID-19	19
2.5. Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran.....	20
2.6. Hipotesis	21
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1. Tipe Penelitian.....	23
3.2. Identifikasi Dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	23
3.2.1. Definisi Konseptual	23
3.2.2. Definisi Operasional	24
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.4.1. Instrumen Regulasi Emosi.....	25
3.4.2. Instrumen Kecemasan.....	28
3.5. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1. Gambaran Responden Penelitian.....	34
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Umur.....	35
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Semester	36
4.2. Prosedur Penelitian.....	37
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	37
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	39
4.3.1. Data Deskriptif Kecemasan	39
4.3.2. Data Deskriptif <i>Cognitive Reappraisal</i>	41
4.3.3. Data Deskriptif <i>Expressive Suppression</i>	43
4.3.4. Uji Normalitas	45
4.3.5. Uji Linearitas	45
4.3.6. Uji Hipotesis	47
4.3.7. Tabulasi Silang	48
4.4. Pembahasan.....	55

4.5. Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	61
5.1. Kesimpulan.....	61
5.2. Implikasi.....	61
5.3. Saran.....	62
5.3.1. Bagi Mahasiswa.....	62
5.3.2. Bagi Penelitian Selanjutnya.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	68
RIWAYAT HIDUP	92



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Instrumen Regulasi Emosi (ERQ)	25
Tabel 3. 2 Kategorisasi Skoring Instrumen Regulasi Emosi (ERQ).....	26
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Item <i>Cognitive Reappraisal</i>	26
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas Item <i>Expressive Suppression</i>	27
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Item <i>Cognitive Reappraisal</i>	28
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Item <i>Expressive Suppression</i>	28
Tabel 3. 7 Blueprint Alat Ukur Kecemasan	29
Tabel 3. 8 Kategorisasi Skoring Instrumen Kecemasan	30
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Item Kecemasan.....	30
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Item Kecemasan	32
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 4. 2 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Umur	36
Tabel 4. 3 Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Semester	37
Tabel 4. 4 Distribusi Deskriptif Data Kecemasan.....	39
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Kecemasan.....	41
Tabel 4. 6 Distribusi Deskriptif Data <i>Cognitive Reappraisal</i>	41
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor <i>Cognitive Reappraisal</i>	43
Tabel 4. 8 Distribusi Deskriptif Data <i>Expressive Suppression</i>	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi Skor <i>Expressive Suppression</i>	44
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4. 11 Uji Linearitas Kecemasan dengan Regulasi Emosi <i>Cognitive Reappraisal</i>	46
Tabel 4. 12 Uji Linearitas Kecemasan dengan Regulasi Emosi <i>Expressive Suppression</i>	46
Tabel 4. 13 Uji Korelasi <i>Cognitive Reappraisal</i> dan Kecemasan.....	47
Tabel 4. 14 Uji Korelasi <i>Expressive Suppression</i> dan Kecemasan.....	48
Tabel 4. 15 Tabulasi Silang <i>Cognitive Reappraisal</i> Berdasarkan Semester.....	49
Tabel 4. 16 Tabulasi Silang <i>Cognitive Reappraisal</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4. 17 Tabulasi Silang <i>Cognitive Reappraisal</i> Berdasarkan Umur	50
Tabel 4. 18 Tabulasi Silang <i>Expressive Suppression</i> Berdasarkan Semester	50
Tabel 4. 19 Tabulasi Silang <i>Expressive Suppression</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 4. 20 Tabulasi Silang <i>Expressive Suppression</i> Berdasarkan Umur	52
Tabel 4. 21 Tabulasi Silang Kecemasan Berdasarkan Semester	52
Tabel 4. 22 Tabulasi Silang Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4. 23 Tabulasi Silang Kecemasan Berdasarkan Umur.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran Penelitian.....	20
Gambar 4. 1 Grafik Distribusi Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Gambar 4. 2 Grafik Distribusi Data Subjek Berdasarkan Umur.....	36
Gambar 4. 3 Grafik Distribusi Data Subjek Berdasarkan Semester	37
Gambar 4. 4 Distribusi Deskriptif Data Kecemasan.....	39
Gambar 4. 5 Distribusi Deskriptif Data <i>Cognitive Reappraisal</i>	42
Gambar 4. 6 Distribusi Deskriptif Data <i>Expressive Suppression</i>	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Uji Coba Regulasi Emosi	68
Lampiran 2 Instrumen Uji Coba Kecemasan	70
Lampiran 3 Instrumen Regulasi Emosi.....	74
Lampiran 4 Instrumen Kecemasan	76
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Instrumen Regulasi Emosi.....	80
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Instrumen Kecemasan	83
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan.....	86
Lampiran 8 Hasil Olah Data SPSS Regulasi Emosi	86
Lampiran 9 Hasil Olah Data SPSS Kecemasan	88
Lampiran 10 Surat Pernyataan <i>Expert Judgement</i>	90

