

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN RESILIENSI
AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X YANG
BEKERJA**

SKRIPSI

Oleh:

Rheina Rizky Rizal

202010515132



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas X yang Bekerja
Nama Mahasiswa : Rheina Rizky Rizal
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515132
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024


Jakarta, 02 Februari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II


Wahyu Aulizalsini, M.Psi, Psikolog
NIDN. 0313058003


Rika Fitriyana, M.Psi, Psikolog
NIDN. 0327068402

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas X yang Bekerja
Nama Mahasiswa : Rheina Rizky Rizal
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515132
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

Penguji I : Wahyu Aulizalsini, M.Psi., Psikolog

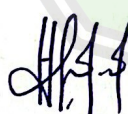
NIDN. 0313058003

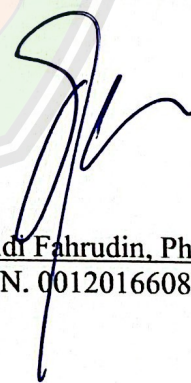
Penguji II : Rika Fitriyana, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0327068402

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi Dekan Fakultas Psikologi


Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.
NIDN. 0314078503


Prof. Adi Fahrudin, Ph.D.
NIDN. 0012016608

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas X yang Bekerja ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 22 Desember 2023

Yang Membuat Pernyataan,



Rheina Rizky Rizal

202010515132

ABSTRAK

Rheina Rizky Rizal, 202010515132. Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas X yang Bekerja.

Mahasiswa dalam menempuh dunia akademik seringkali berhadapan dengan tantangan akademik yang signifikan yang berdampak menimbulkan stres akademik. Salah satu pemicu stres akademik mahasiswa dalam menjalani dunia perkuliahan merupakan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai pekerja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi apakah mahasiswa yang bekerja dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih resilien dalam dunia akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan tipe pendekatan korelasi dengan populasi mahasiswa Universitas Bhayangkara yang bekerja dengan sample 134. Analisis statistik yang digunakan menggunakan uji parametrik dengan menggunakan Teknik Pearson Product Moment. Hasil dari uji analisis data yaitu diperoleh hasil taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai koefisien sebesar 0.862 yang artinya kedua variable memiliki hubungan yang sangat tinggi terhadap satu sama lain.

Kata kunci: regulasi emosi, resiliensi akademik, mahasiswa yang bekerja.

ABSTRACT

Rheina Rizky Rizal, 202010515132. The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Resilience in Working Students at University X.

Students in the academic world are often faced with significant academic challenges that have an impact on causing academic stress. One of the causes of student academic stress is work experiences. This study was aimed to explore the relationship between emotion regulation and academic resilience in students who have dual roles as workers. In addition, this study also aims to identify whether working students with good emotion regulation tend to be more resilient in the academic world. The method used in this study is a quantitative method with a type of correlation approach with a population of Bhayangkara University students who work with a sample of 134. Statistical analysis used using parametric test using Pearson Product Moment technique. The results of the data analysis test are obtained the results of the significance level of 0.000 ($p < 0.05$) with a coefficient value of 0.862 which means that the two variables have a very high relationship with each other.

Keywords: emotion regulation, academic resilience, working students.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT Sang Maha Segalanya atas segala rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Universitas X yang Bekerja” tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan serta bimbingan dalam bentuk pengajaran dan arahan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Irjen Pol (Purn) Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M, selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Prof. Adi Fahrudin, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Wahyu Aulizalsini, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam membimbing penulis memberikan saran, kritik serta pengarahan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Ibunda tercinta, Nur Indah DCR, S.E, sebagai orang tua tunggal yang telah berjuang dengan penuh keikhlasan yang tak ternilai untuk penulis serta menjadi motivasi terbesar penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena sudah ada di dunia ini dan tidak pernah menyerah dengan keadaan.
6. Penulis juga mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibunda Suhartati (Almarhumah), yang telah membesarkan serta mendidik penulis dengan penuh kasih dan sayang tanpa syarat. Beliau tidak pernah menempuh pendidikan sampai ke tingkat perguruan tinggi,

tetapi beliau berhasil mendidik dan memotivasi penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih sudah membimbing penulis untuk menjadi pribadi yang tangguh dan hati yang dipenuhi oleh kasih sayang. Besar harapan penulis untuk dapat dipertemukan kembali dengan beliau suatu saat nanti dalam kehidupan yang lebih baik.

7. Terima kasih kepada teman-teman dan orang-orang terkasih yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.



Jakarta, 25 Desember 2023

Rheina Rizky Rizal

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Uraian Variable	12
2.1.1 Resiliensi Akademik.....	12
2.1.1.1 Definisi Resiliensi Akademik	12
2.1.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi	13

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik.....	13
2.1.1.4 Alat Ukur Yang Digunakan	15
2.1.2 Regulasi Emosi.....	15
2.1.2.1 Definisi Regulasi Emosi	15
2.1.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi	16
2.1.2.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi.....	17
2.1.2.4 Alat Ukur Yang Digunakan	18
2.2 Hubungan Antar Variable	18
2.3 Hipotesis Penelitian	19
2.4 Kerangka Berpikir	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Tipe Penelitian.....	21
3.2 Identifikasi Variable Penelitian	22
3.3 Definisi Operasional	22
3.3.1 Definisi Operasional Resiliensi Akademik	22
3.3.2 Definisi Operasional Variable Regulasi Emosi	23
3.4 Populasi dan Sample Penelitian.....	23
3.4.1 Populasi.....	23
3.4.2 Sampel dan Sampling	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1 Instrumen Penelitian	25
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	28
3.6 Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31

4.1 Profil Responden Penelitian	31
4.2 Pelaksanaan Penelitian	32
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	32
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	32
4.2.3. Validitas Alat Ukur.....	33
4.2.4 Reliabilitas Alat Ukur.....	34
4.3 Hasil Penelitian.....	35
4.3.1 Profil Demografis	35
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian.....	36
4.3.3 Kategorisasi Penelitian	37
4.3.3.1 Kategorisasi Resiliensi Akademik.....	37
4.3.3.2 Kategorisasi Regulasi Emosi	39
4.3.4 Uji Hipotesis	41
4.4 Diskusi dan Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	46
5.2.1 Saran Teoritis.....	46
5.2.2 Saran Praktis	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABLE

Table 3.1 Blueprint Resiliensi Akademik	26
Table 3.2 Blueprint Regulasi Emosi	27
Table 4.1 Profil Responden.....	31
Table 4.2 Validitas Resiliensi Akademik.....	33
Table 4.3 Reliabilitas.....	34
Table 4.4 Profil Demografis.....	35
Table 4.5 Karakteristik Responden.....	35
Table 4.6 Uji Asumsi Penelitian	36
Table 4.7 Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik.....	38
Table 4.8 Hasil Kategorisasi Skor Resiliensi Akademik	38
Table 4.9 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi.....	40
Table 4.10 Hasil Kategorisasi Skor Regulasi Emosi	40
Table 4.11 Klasifikasi Kekuatan Korelasi	41
Table 4.12 Hasil Uji Korelasi.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir20



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil G-power.....	55
Lampiran 2. Hasil Kuesioner Survey Awal	55
Lampiran 3. Izin Penggunaan Instrumen Penelitian	59
Lampiran 4. Skala Resiliensi Akademik.....	60
Lampiran 5. Skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ).....	63
Lampiran 6. Table SPSS 24 Hasil Uji Validitas	66
Lampiran 7. Table Uji Reliabilitas Total Seluruh Aitem.....	67
Lampiran 8. Table Uji Reliabilitas Skala Resiliensi Akademik.....	67
Lampiran 9. Table Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	68
Lampiran 10. Table Uji Linearitas	68
Lampiran 11. Table Uji Normalitas	68
Lampiran 12. Table Uji Homogenitas.....	69
Lampiran 13. Table Uji Korelasi.....	69
Lampiran 14. Tabulasi Data Regulasi Emosi.....	70
Lampiran 15. Tabulasi Data Resiliensi Akademik.....	71
Lampiran 16. Kartu Bimbingan	72
Lampiran 17. Hasil Plagiarisme	74