

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN KEEMPAT YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Safira Amalia¹, Dian Ratna Sawitri¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro,
Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

safiraaaml@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seringkali menghadapi tantangan yang memunculkan emosi negatif. Memiliki resiliensi akademik dapat mempengaruhi mahasiswa menyelesaikan skripsinya. Upaya yang dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa adalah dengan meningkatkan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tahun keempat yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa tahun keempat yang sedang mengambil mata kuliah skripsi sebanyak 280 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 155 mahasiswa ($M = 21,77$; $SD = 0,698$) yang diperoleh dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu Skala Regulasi Emosi (23 aitem, $\alpha = 0,87$) dan skala Resiliensi Akademik (32 aitem, $\alpha = 0,94$). Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik ($r_{xy} = 0,571$, $t(155) = 8,608$, $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi resiliensi akademik. Regulasi emosi juga menjelaskan proporsi yang signifikan terhadap resiliensi akademik ($R^2 = 0,326$, $F(1,153) = 74,092$, $p < 0,05$). Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 32,6% terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci : regulasi emosi, resiliensi akademik, skripsi

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND ACADEMIC RESILIENCE AMONG SENIOR YEAR STUDENTS WHO ARE WRITING THEIR THESIS IN FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY

Safira Amalia¹, Dian Ratna Sawitri¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University,
Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

safiraaaml@gmail.com

ABSTRACT

Students who are working on their thesis often face challenges that can bring up negative emotions. Having academic resilience can encourage students to complete their thesis. One of many ways that can be done to improve student academic resilience is to improve their emotion regulation. The purpose of this study was to determine the relationship between emotion regulation and academic resilience among senior year students who are writing their thesis in Faculty of Psychology, Diponegoro University. The population in this study was 280 senior year students who are currently writing their thesis in Faculty of Psychology, Diponegoro University. Participants of this study were 155 people ($M = 21,77$; $SD = 0,698$) and obtained by using simple random sampling. Data was collected using Emotion Regulation Scale (23 items, $\alpha = 0,87$) and Academic Resilience Scale (32 items, $\alpha = 0,94$). A simple regression analysis showed that there was a positive relationship between emotion regulation and academic resilience ($r_{xy} = 0,571$, $t(155) = 8,608$, $p < 0,05$). It means, the higher the emotion regulation of the participants, the higher academic resilience they have. Emotion regulation also explained a significant proportion of academic resilience ($R^2 = 0,326$, $F(1,153) = 74,092$, $p < 0,05$). Emotion regulation has 32,6% effective contribution to academic resilience among senior year students who are writing their thesis in Faculty of Psychology, Diponegoro University.

Keywords : emotion regulation, academic resilience, thesis