

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN REGULASI DIRI EMOSIONAL DENGAN TINGKAT  
STRES MAHASISWA DI STIKES HANG TUAH SURABAYA**

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)  
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



Oleh :

**ANNISA ALIEM**  
**NIM. 2010015**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH  
SURABAYA  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Annisa Aliem  
NIM : 2010015  
Tanggal Lahir : 23 Oktober 2001  
Program Studi : S-1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya, saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh STIKES Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 5 Juli 2024



Annisa Aliem  
NIM: 2010015

## HALAMAN PERSETUJUAN

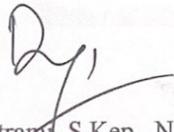
Setelah kami periksa dan amati, selaku pembimbing mahasiswa :

Nama : Annisa Aliem  
NIM : 2010015  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Judul : “Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya”

Serta perbaikan-perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar :

### SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)

#### Pembimbing 1



Dr. Dya Sustrani, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIP. 03007

#### Pembimbing 2



Yoga Kertapati S.Kep., Ns., M.Kep Sp.Kep.Kom.  
NIP. 03042

Ditetapkan di : Surabaya

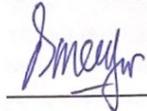
Tanggal : 5 Juli 2024

## HALAMAN PENGESAHAN

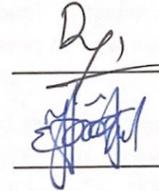
Skripsi dari :  
Nama : Annisa Aliem  
NIM : 2010015  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Judul : Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa  
di STIKES Hang Tuah Surabaya

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji skripsi di STIKES Hang Tuah Surabaya, dan dinyatakan dapat diterima sebagaia salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S-1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya.

Penguji I : Dr. Dini Mei Widayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep.  
NIP. 03011



Penguji II : Dr. Dya Sustrami, S.Kep.,Ns.,M.Kes.  
NIP. 03007



Penguji III : Yoga Kertapati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom.  
NIP. 03042

**Mengetahui,**  
**STIKES HANG TUAH SURABAYA**  
**KAPRODI S-1 KEPERAWATAN**  
  
**Dr. PUJI HASTUTI, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP.03010

Ditetapkan di : Surabaya  
Tanggal : 5 Juli 2024

## **Judul : Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKES Hang Tuah Surabaya**

### **ABSTRAK**

Dalam perkuliahan mahasiswa dituntut untuk berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik, tuntutan walaupun terpenuhi namun ada keterbatasan kemampuan yang dimiliki mahasiswa. Regulasi diri emosional yang baik akan berdampak pada stres yang rendah, mahasiswa dapat mengontrol emosinya dengan baik sehingga menciptakan proses belajar yang lebih efektif. Begitupun sebaliknya jika mahasiswa memiliki regulasi diri emosional rendah, mahasiswa tidak mampu mengontrol emosi dalam proses belajar hingga akhirnya mahasiswa mengalami stres. Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa stres yaitu rendahnya regulasi diri emosional yang dimiliki. Hal ini terjadi karena tuntutan fisik, lingkungan, dan keadaan sosial yang tidak terkontrol yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres dan berdampak pada perkuliahan.

Desain penelitian ini menggunakan desain Analitik Korelasi dengan pendekatan Cross Sectional dengan jumlah populasi sebanyak 219 responden dari mahasiswa tingkat dua STIKES Hang Tuah Surabaya. Teknik sampling yang digunakan Sempel Random Sampling dan menggunakan 141 sampel yang memenuhi kriteria inklusi. Penelitian ini menggunakan kuisisioner Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) dan Perceive Stress Scale (PSS). Kuisisioner serta analisa data menggunakan Uji Statistik Chi - Square dengan kemaknaan ( $p < 0,05$ ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri emosional sebagian besar responden berada dikategori rendah yaitu sebesar 69 responden (48.9%) dan tingkat stres sebagian besar berada dikategori berat yaitu sebesar 81 responden (57.4%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi - Square yang memperoleh hasil  $p = 0,018$  dengan hasil korelasi sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa  $p \text{ value} \leq 0,05$  yang menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya. Berdasarkan hasil dari penelitian regulasi diri emosional berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa.

Kata Kunci : regulasi diri emosional, tingkat stres mahasiswa

***Title: The Relationship between Emotional Self - Regulation and Student Stress Levels at STIKES Hang Tuah Surabaya***

**ABSTRACT**

*In college, students are required to excel in academic and non-academic fields, although the demands are met, there are limitations to the students' abilities. Good emotional self-regulation will have an impact on low stress, students can control their emotions well, thereby creating a more effective learning process. Likewise, if students have low emotional self-regulation, students are unable to control their emotions in the learning process and ultimately students experience stress. One of the factors that causes student stress is their low level of emotional self-regulation. This occurs due to uncontrolled physical, environmental and social demands which cause students to experience stress and have an impact on their studies.*

*This research design uses a Correlation Analytical design with a Cross approach Sectional with a total population of 219 respondents from second year students of STIKES Hang Tuah Surabaya. Sampling technique Simple Random Sampling was used and used 141 samples that met the inclusion criteria. This research uses the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) and Perceive Stress Scale (PSS) Questionnaire and data analysis using the Chi - Square Statistical Test with significance of ( $p < 0.05$ ).*

*The research results showed that the emotional self-regulation of most respondents was in the low category, namely 69 respondents (48.9%) and the stress level of most was in the heavy category, namely 81 respondents (57.4%). Statistical test results using the Chi - Square test obtained the result  $p = 0.018$  with very low correlation results. This shows that the  $p$  value  $\leq 0.05$  indicates there is a relationship between Emotional self-regulation and stress levels of students at STIKES Hang Tuah Surabaya. Based on The results of research on emotional self-regulation influence student stress levels.*

***Keywords:*** *emotional self-regulation, student stress levels*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya” dapat selesai sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai literatur serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyadari tentang segala keterbatasan kemampuan dan pemanfaatan literatur, sehingga skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna.

Dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terimakasih, rasa hormat dan penghargaan kepada :

1. Laksamana Pertama TNI (Purn) Dr. AV Sri Suhardiningsih, S.Kp., M.Kes., FISQua. selaku Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa S-1 Keperawatan.
2. Puket 1, Puket 2 dan Puket 3 STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberi kesempatan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Studi S-1 Keperawatan.

3. Dr. Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi Pendidikan S-1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Studi S-1 Keperawatan.
4. Dr. Dini Mei Widayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji ketua terima kasih atas segala arahannya untuk memberi masukan serta saran yang baik dalam pembuatan skripsi ini.
5. Dr. Dya Sustrami, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang penuh kesabaran dalam penelitian memberikan saran, masukan, kritik dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Yoga Kertapati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing II yang penuh kesabaran dalam penelitian memberikan saran, masukan, kritik dan bimbingan demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Nadia Okhtiary, A.md Selaku kepala Perpustakaan di STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah menyediakan sumber pustaka dalam menyusun penelitian ini.
8. Seluruh Bapak, Ibu Dosen pengajar, Staf dan karyawan STIKES Hang Tuah Surabaya yang telah memberikan bantuan dalam kelancaran proses belajar di perkuliahan dalam menempuh Program Studi S-1 Keperawatan.
9. Diri saya sendiri yang telah berjuang dan terus bersemangat dari awal menjalani proses perkuliahan hingga menyelesaikan tugas akhir ini hingga tuntas.
10. Kedua orang tua saya Bapak Suprat, Ibu Parwiyah, dan kedua kakak kandung saya Aprieldo dan Aliefta yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan materi dan dukungan semangat penuh kepada saya.

11. Teman – teman angkatan 26 STIKES Hang Tuah Surabaya dan pihak – pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Sahabat terbaik saya sejak SMP hingga saat ini Kirana, Bhreffiantha, May Aileen yang selalu membantu, menghibur, dan menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
13. Teman – teman saya kelas S1-4A yang telah berjuang bersama dan saling mendukung satu sama lain dalam menempuh Program Studi S-1 Keperawatan.

Semoga seluruh dukungan baik yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan rahmat dan pahala dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap bahwa skripsi ini bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan bagi kita semua, Aamiin.

## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Konsep Regulasi Diri Emosional .....	6
2.1.1 Definisi Regulasi Diri Emosional .....	6
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri Emosional .....	7
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri Emosional .....	9
2.1.4 Strategi Regulasi Diri emosional .....	12
2.1.5 Pengukuran Regulasi Emosional .....	12
2.2 Konsep Stres.....	14

2.2.1 Definisi Stres.....	14
2.2.2 Jenis-jenis Stres.....	14
2.2.3 Dampak Stres .....	15
2.2.4 Klasifikasi Stres .....	16
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Stres .....	16
2.2.6 Faktor-Faktor Penyebab Stres.....	18
2.2.7 Mekanisme Stres.....	20
2.2.8 Penanganan Fase Stres Dari Segi Keperawatan .....	21
2.2.9 Pengukuran Tingkat Stres.....	23
2.3 Konsep Usia Dewasa.....	24
2.3.1 Definisi Usia Dewasa.....	24
2.3.2 Masa Usia Dewasa.....	24
2.3.3 Fase Perkembangan Dewasa Awal .....	25
2.3.4 Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	26
2.3.5 Usia Dewasa yang Menempuh Pendidikan Perguruan Tinggi .....	28
2.4 Model Konsep Teori Calista Roy .....	29
2.5 Hubungan Antar Konsep .....	33
2.6 Penelusuran Artikel/Jurnal.....	35
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>40</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	40
3.2 Hipotesis Penelitian.....	41
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
4.1 Desain Penelitian.....	42
4.2 Kerangka Kerja.....	43
4.3 Waktu dan Tempat Penelitian .....	44
4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	44
4.4.1 Populasi.....	44
4.4.2 Sampel penelitian.....	44
4.4.3 Teknik Sampling.....	45
4.5 Identifikasi Variabel .....	46
4.6 Definisi Operasional.....	47
4.7 Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.....	48
4.7.1 Pengumpulan Data .....	48
4.7.2 Analisis Data.....	52

4.8 Etika Penelitian.....	54
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	56
5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	56
5.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	58
5.1.3 Data Umum Hasil Penelitian .....	58
5.1.4 Data Khusus Hasil Penelitian .....	61
5. 2 Pembahasan .....	64
5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Regulasi Diri Emosional .....	64
5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat stres .....	67
5.2.3 Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKES Hang Tuah Surabaya .....	69
5.3 Keterbatasan .....	73
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
6.1 Simpulan.....	74
6.2 Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi operasional Hubungan Antara Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKES Hang Tuah Surabaya .....	47
Tabel 4. 2 Blue Print Dari Emotion Regulation Questionnaire : .....	49
Tabel 4. 3 Blue print skala persepsi terhadap stres .....	50
Tabel 5. 1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat 2 Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Prodi di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang).....	59
Tabel 5. 2 Karakteristik Mahasiswa Tingkat 2 Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang) .....	59
Tabel 5. 3 Karakteristik Mahasiswa Tingkat 2 Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Umur di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang).....	60
Tabel 5. 4 Karakteristik Mahasiswa Tingkat 2 Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Umur di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang).....	61
Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Regulasi Diri Emosional Mahasiswa Tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya Pada Bulan Juni (N=141 Orang) .....	61
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Regulasi Diri Emosional Mahasiswa Tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya Pada Bulan Juni (N=141 Orang) .....	62
Tabel 5. 7 Tabulasi silang Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema manusia sebagai sistem adaptif dalam teori adaptasi Callista Roy (Alligood dan Tommey, 2006).....	32
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya .....	40
Gambar 4. 1 Desain penelitian <i>Cross Sectional</i> Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya .....	42
Gambar 4. 2 Kerangka Kerja Hubungan Antara Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Curriculum Vitae .....	79
Lampiran 2 Motto dan Persembahan .....	80
Lampiran 3 Lembar Pengajuan Judul dan Studi Pendahuluan .....	82
Lampiran 4 Surat Perizinan dari Institusi.....	83
Lampiran 5 Lembar Konsul Bimbingan .....	84
Lampiran 6 <i>Information To Consent</i> .....	88
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> .....	89
Lampiran 8 Etik Keperawatan .....	90
Lampiran 9 Tabulasi Data Umum.....	91
Lampiran 10 Tabulasi Data Khusus .....	95
Lampiran 11 Frekuensi Data Umum.....	97
Lampiran 12 Frekuensi Data Khusus .....	99
Lampiran 13 Tabulasi Silang Data Khusus.....	101
Lampiran 14 Kuesioner Regulasi Diri Emosional .....	103
Lampiran 15 Kuesioner Tingkat Stres .....	106
Lampiran 16 Dokumentasi.....	109

## DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

### DAFTAR SINGKATAN

D-III	: Diploma III
D-IV	: Diploma IV
ERQ	: Emotion Regulation Questionnaire
GAS	: General Adaplation Syndrome
IPTEK	: Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
NAPZA	: Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif
PSS	: Perceived Stress Scale
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
S-1	: Strata 1
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SD	: Sekolah Dasar

### DAFTAR SIMBOL

%	: Persen
>	: Lebih dari
<	: Kurang dari
-	: Tanda penghubung
-	: Sampai dengan
".."	: Tanda petik
=	: Sama dengan
,	: Tanda koma
(..)	: Tanda kurung
/	: Atau
:	: Tanda titik dua
x	: Perkalian

— : Per  
a : Alpha

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan status peserta didik di tahun pertamanya masuk kuliah selesainya menempuh pendidikan pada SMA (Sekolah Menengah Atas). Pada awal masuk perkuliahan mahasiswa dihadapkan dengan tantangan serta perubahan dari segi tugas serta tanggung jawab yang baru. Dalam lingkup perkuliahan mahasiswa dituntut untuk berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik, tuntutan ini walaupun terpenuhi namun ada keterbatasan kemampuan yang dimiliki mahasiswa, yang mengakibatkan tuntutan itu tidak terpenuhi. Hal ini yang menjadi tekanan dan salah satu faktor mahasiswa mengalami stres (Nurfitriani T, 2022). Rendahnya regulasi diri emosional yang dimiliki mahasiswa tingkat 2 STIKES Hang Tuah Surabaya mengakibatkan mahasiswa menjadi stres.

Stres adalah ketika tubuh menanggapi tekanan atau stressor yang mengganggu keseimbangan fisiologis tubuh. Hal ini ditimbulkan adanya perbedaan sifat pendidikan pada sekolah SMA serta perguruan tinggi, meliputi perbedaan kurikulum, dan sistem pembelajaran, disiplin, serta korelasi antara mahasiswa serta dosen (Zubir, 2018). Stres juga bisa terjadi karena rendahnya regulasi diri emosional yang dimiliki mahasiswa. Regulasi diri adalah ketika seseorang memiliki kontrol atas proses pembelajarannya dengan menerapkan manajemen belajar yang sinkron, memperoleh pengetahuan dan pemahaman untuk menyelesaikan tugas, mendapatkan dukungan saat membuat keputusan, dan mendorong diri sendiri untuk belajar (Alhadi, 2017). Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola emosinya dengan baik agar dapat mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang baik dalam mengelola

emosi akan memungkinkan seseorang untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya, Gross (1998) dalam (Monica, 2015). Permasalahan stres mahasiswa yang ditemukan pada mahasiswa tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya antara lain mengalami kejenuhan dalam proses belajar dan kelelahan karena tugas yang menumpuk. Hal ini karena mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri emosi yang belum maksimal.

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan bahwa 9,8% siswa di Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami stres, dan bahkan 6,9% siswa berusia 18 hingga 21 tahun mengatakan bahwa mereka ingin bunuh diri karena stres. Berdasarkan survei penelitian tentang “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta” terdapat hubungan yang negatif signifikan antara regulasi dalam belajar dan stres akademik mahasiswa. Dari hasil analisis diketahui nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,389$  dengan  $p = 0,000$ . Nilai  $(-0,389)$  menunjukkan arah hubungan yang berlawanan dan memiliki tingkat korelasi cukup kuat. Nilai  $p < 0,05$  berarti hubungan kedua variabel signifikan. Berdasarkan studi pendahuluan wawancara tanggal 1 Desember 2023 yang dilakukan pada 15 mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya tingkat 2 terdiri dari prodi S1 Keperawatan, D-III Keperawatan, S1 Gizi, dan D-IV Manajemen Informasi Kesehatan mengeluh tentang banyaknya tuntutan dan tanggung jawab didalam penugasan disetiap mata kuliah yang diberikan oleh dosen. Mahasiswa di dalam proses belajar di kelas lebih mudah mengantuk, mudah bosan, dan menyebabkan sulit menerima materi yang disampaikan oleh dosen.

Salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa stres yaitu rendahnya regulasi diri emosional, kemampuan individu mengontrol regulasi diri emosional dapat mengendalikan dirinya apabila sedang merasakan cemas, sedih, atau marah (Kartika,

2017). Hal ini terjadi karena tuntutan fisik, lingkungan, dan keadaan sosial yang tidak terkontrol yang mengakibatkan mahasiswa menjadi stres sehingga berdampak pada perkuliahan baik akademik maupun non akademik. Mahasiswa dapat mengalami dampak negatif atau positif dari stres tersebut. Mengalami stres di dalam kelas akan menurunkan kemampuan mereka dalam akademik yang berdampak pada indeks prestasi. Bahkan yang dianggap terlalu sulit mungkin mengakibatkan gangguan memori, konsentrasi, dan kurangnya kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dan bakat akademik (Ambarwati, 2017). Selama stres tetap berada di bawah batas kapasitas seseorang, stres juga dapat memicu perilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas, atau penyalahgunaan NAPZA.

Menurut (Nurfitriani T, 2022) bahwa regulasi diri emosional merupakan salah satu komponen yang dapat mengurangi stres akademik. Memiliki kemampuan regulasi diri emosional yang baik akan membantu siswa membuat strategi pembelajaran yang efektif. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri emosional dalam belajar yang baik memiliki beberapa karakteristik, termasuk kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan kognitif dengan baik, memotivasi diri sendiri dengan baik, dan mampu mengontrol perilaku dalam aktivitas belajarnya. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri emosional yang baik akan memiliki kemampuan untuk membuat strategi pembelajaran yang efektif, seperti merencanakan kegiatan belajar dan mengatur waktu dengan baik, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih efektif.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi regulasi diri emosional mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya
2. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya
3. Menganalisis hubungan regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan “Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya”

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Lahan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi perbandingan, referensi, dan masukan dalam mengembangkan proses belajar mengajar yang berguna bagi pembaca dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

## 2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa dapat menambah pengetahuan dan ilmu baru tentang Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya dalam masalah Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

## 4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam keperawatan jiwa berkaitan dengan Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini disajikan landasan teori yang mendasari masalah yang akan diteliti, meliputi : 1) Konsep Regulasi Diri Emosional, 2) Konsep Stres, 3) Konsep Usia Dewasa, 3) Konsep Teori Callista Roy, 4) Hubungan Antar Konsep.

#### **2.1 Konsep Regulasi Diri Emosional**

##### **2.1.1 Definisi Regulasi Diri Emosional**

Regulasi diri emosional adalah kemampuan untuk mengontrol emosi yang dialami dan mengekspresikan emosi tersebut secara efektif, yaitu bereaksi sesuai dengan sistem sosial yang berlaku (Gross dan Thomson 2007) dalam (Batusangkar, 2015). Baumesiter et al. (2008) dalam Batusangkar (2015) menyatakan bahwa regulasi diri emosional adalah kemampuan untuk menunjukkan suasana hati yang positif dan mengurangi suasana hati yang negatif, atau mengatur perasaan secara alami. Regulasi diri emosional adalah kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan emosi orang lain dalam berbagai situasi, dan membutuhkan keahlian dalam intrapersonal dan interpersonal untuk mengungkapkannya (Lopes et al. 2005) dalam (Batusangkar, 2015).

Regulasi diri emosional merupakan cara seseorang mempengaruhi emosi yang sedang terjadi, kapan emosi dirasakan, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2006) dalam (Monica, 2015). Regulasi diri emosional juga diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional untuk bertindak sesuai dengan situasi tertentu (Thompson, 2001) dalam (Monica, 2015).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa, regulasi diri emosional yaitu mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengontrol emosi yang dialami, serta menerapkan emosi tersebut sesuai dengan sistem yang berlaku di masyarakat.

### **2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Diri Emosional**

Aspek-aspek dalam regulasi emosi menurut pendapat Thompson dalam (Monica, 2015) terdiri dari :

#### **1. Monitor Emosi**

Memonitor emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalamnya, termasuk perasaan, pikiran, dan alasan di balik tindakan tersebut. Kesadaran diri akan membuat aspek-aspek lain akan mudah tercapai. Mengontrol emosi akan membantu seseorang terkoneksi dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, hal ini membuat seseorang mampu menamakan emosi disaat emosi itu muncul.

#### **2. Mengevaluasi Emosi**

Mengevaluasi emosi berarti kemampuan seseorang untuk mengatur dan menyeimbangkan emosi yang terjadi. Jika seseorang mampu mengatur emosi negatif dengan baik seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci, hal itu tidak akan mempengaruhi seseorang yang sedang mengalami emosi, sehingga hal ini menjadikan seseorang tidak mampu berpikir rasional. Sebagai contoh, ketika seseorang mengalami perasaan kecewa dan marah, kemudian seseorang itu menerima dengan iklas dan berusaha mengontrol emosinya secara kondusif.

### 3. Modifikasi Emosi

Kemampuan seseorang untuk mengubah emosi sehingga mereka dapat memotivasi diri, berlaku ketika seseorang merasa putus asa, cemas, atau marah. Kemampuan ini dapat menumbuhkan rasa optimisme dalam kehidupan seseorang. Kemampuan ini menjadikan seseorang mampu bertahan ketika terbebani oleh masalah yang terjadi, terus berjuang ketika hambatan besar datang, tidak mudah putus asa, dan tidak kehilangan harapan.

Pendapat Gross (2006) dalam Monica (2015) juga menjelaskan bahwa aspek-aspek regulasi emosi antara lain :

#### 1. Pemilihan Situasi

Mampu dilakukan dengan cara mendekati atau menjauhi orang, objek, atau tempat tertentu.

#### 2. Memodifikasi Situasi

Hal ini ada hubungan terkait dengan strategi pemecahan suatu masalah. Penyebaran perhatian misalnya rasa kebingungan, konsentrasi yang terganggu, atau perenungan dalam suatu hal yang terjadi.

#### 3. Perubahan Kognitif

Berhubungan dengan evaluasi yang telah di susun, termasuk penguatan psikologis, dan penurunan perbandingan misalnya, membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Pada tahap perubahan kognitif untuk mengubah pengaruh emosional yang lebih kuat dari situasi emosi yang sedang dialami.

#### 4. Modifikasi Respons

Dilakukan dengan cara menghindari konsumsi obat-obatan terlarang, dan mengkonsumsi alkohol. Melakukan olahraga dan relaksasi serta mengatur pola makan

juga dapat dilakukan untuk memodifikasi pengalaman emosi.

### **2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri Emosional**

Pendapat Gross dalam (Monica, 2015) beberapa faktor yang bisa mempengaruhi regulasi emosi seseorang, yaitu :

#### **1. Usia**

Penelitian Maider menemukan bahwa semakin tua seseorang, regulasi emosinya akan menjadi lebih baik, mengakibatkan ekspresi emosi seseorang menjadi lebih terkontrol. Berdasarkan penelitian (Rubiani, 2017) diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan. Remaja akhir diketahui memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dengan nilai mean hipotetiknya  $(95) < \text{nilai mean empirik } (115.45)$  yang jauh melebihi nilai SD  $(13.362)$ . Dibandingkan remaja madya tergolong normal dengan nilai mean hipotetiknya  $(95) < \text{nilai mean empirik } (105.29)$  yang melebihi nilai SD  $(8.641)$  dan remaja awal tergolong sedang dengan nilai mean hipotetiknya  $(95) > \text{nilai mean empirik } (103.59)$  hanya sedikit melebihi nilai SD  $(9.712)$ .

#### **2. Jenis Kelamin**

Beberapa studi mengatakan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam cara mengeskpresikan perasaan emosi mereka, baik secara verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan jenis kelaminnya. Menurut fischer perempuan lebih feminim menunjukkan kemaskulinan regulasi perasaan dengan cara pengendalian ekspresi marah dan bangga, sedangkan laki-laki menunjukkan eskpresi emosi marah dan bangga untuk mempertahankan dominasi regulasi dengan cara pengendalian ekspresi takut, sedih, dan cemas.

Berdasarkan penelitian (Husnianita, 2021) menunjukkan perbedaan hasil regulasi emosi antara siswa laki-laki dan siswa perempuan. Terdapat aspek diantaranya *acceptance*, *ruminaton*, *positive refocus*, *refocus on planning*, dan *positive reappraisal*. Hasil menunjukkan siswa perempuan memiliki nilai rata-rata tinggi, semakin tinggi nilai semakin baik dalam regulasi emosi. Maka siswa perempuan lebih mampu mengelola regulasi emosinya dibandingkan dengan laki-laki.

### 3. Religiusitas

Krause mengatakan bahwa semakin tinggi religius seseorang, semakin ia berusaha untuk tidak menunjukkan emosi yang berlebihan, dan juga sebaliknya semakin rendah religius seseorang maka ia lebih sulit mengontrol emosinya. Berdasarkan penelitian (Angelia, 2020) didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan regulasi emosi ( $r = 0,248$   $p < 0,05$ ) Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi religiusitas yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi kemampuan regulasi emosi .

### 4. Kepribadian

“*neuroticism*” menurut Cohen dan Armeli menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah, ciri-ciri individu tersebut yaitu mudah sensitif, mudah gelisah, sering panik, merasa cemas, tidak dapat mengontrol diri, dan tidak dapat mengatasi stres dengan baik. Berdasarkan penelitian Purnamaningsih (2012) adanya korelasi faktor kepribadian *Big Five* dengan strategi regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

## 5. Pola Asuh

Pola asuh orang tua terhadap anak ternyata dapat mempengaruhi anak dalam mengontrol regulasi emosinya. Regulasi emosi anak dapat dilihat dari sejauh mana peran orang tua dalam tumbuh kembang anak mencapai kemampuan regulasi yang dimiliki. Peran orang tua dapat di bedakan secara rinci yaitu sebagai pencipta lingkungan emosional, pendidik, dan juga sebagai model. Berdasarkan penelitian Muna (2021) didapatkan hasil penelitian nilai  $r = 0,509$  nilai  $p = 0,003$  lebih kecil dari nilai  $\alpha 0,05$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan hasil ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola asuh orang tua dengan regulasi emosi pada anak tuna grahita.

## 6. Budaya

Norma masyarakat atau budaya seseorang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menunjukkan respons emosi. Hal yang sesuai dalam regulasi emosi dapat mempengaruhi individu untuk merespons dan berinteraksi dengan orang lain dan mengendalikan regulasi emosinya. Berdasarkan penelitian (Mudrikah, 2017) hasil koefisien perbedaan  $t = -19,738$  dengan  $p < 0,05$  diketahui mean hipotetik = 117,5 dan mean empirik = 107,62 serta standar deviasi = 10,062 diketahui hasil regulasi emosi remaja suku batak toba rendah dibandingkan suku jawa diketahui mean hipotetik = 117,5 dan mean empirik = 154,67 serta standar deviasi = 12,677 diketahui regulasi emosi remaja suku jawa lebih tinggi.

## 7. Tujuan dari dilakukan Regulasi Emosi

agar individu dapat mempengaruhi pengalaman, mengekspresikan emosi, dan respons fisiologis sesuai kondisi yang dialami.

#### 8. Frekuensi individu

Regulasi emosi yang berbeda untuk mencapai tujuannya dilakukan dalam frekuensi individu

#### 9. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi dapat dinilai dari seberapa baik individu mengendalikan emosinya.

### **2.1.4 Strategi Regulasi Diri emosional**

Strategi regulasi diri emosional menurut Gross (2003) dalam (Nabila, 2019) terdiri dari :

#### 1. *Antecedent Focus*

Mengacu pada hal-hal yang kita lakukan ketika kecenderungan pada respon emosi diaktifkan seluruhnya dan perilaku kita menjadi berubah. Atau kita juga dapat menafsirkan situasi yang menekan dengan menurunkan emosi, yang dikenal sebagai penilaian kembali atau disebut reappraisal.

#### 2. *Response Focused*

Fokus mengacu pada hal-hal yang kita lakukan setelah emosi terjadi, setelah kecenderungan respons telah dihasilkan. Munculnya respons fokus ketika reaksi emosi hampir aktif setelah itu individu mengatur emosinya dengan mengatur atau menambahkan.

### **2.1.5 Pengukuran Regulasi Emosional**

Pengukuran regulasi emosional telah banyak dilakukan, salah satunya dengan alat ukur untuk mengukur regulasi emosi yaitu *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* ditemukan oleh J. Gross dan John (2003) dalam Hasniar (2021) mengatakan bahwa ada dua strategi yang digunakan manusia untuk mengelola emosi yang dialami

keduanya yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Strategi *cognitive reappraisal* melibatkan proses kognitif seseorang untuk mengelola emosi dengan berpikir kembali sebelum memberikan respons emosi pada situasi yang terjadi. Dengan itu kemungkinan seseorang merubah pola pikirnya sebelum mengungkapkan emosi yang dirasakan. Sedangkan pada *expressive suppression* menekankan pada ekspresi seseorang digunakan sebagai cara untuk mengelola emosi yang dialami. Seseorang menekan ekspresi yang berlebih dalam keadaan kondisi yang emosional untuk mengelola emosinya.

ERQ sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya dibuktikan dengan penelitian James J. Gross dan Oliver P. John (2003) dalam (Hasniar, 2021) dengan nilai validitas  $t > 1.96$   $p = 0.000$  dan reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dengan nilai  $\alpha = 0.951$  pada strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression* dengan nilai  $\alpha = 0.790$ . ERQ memiliki 10 item pernyataan terdiri dari 6 item mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur strategi *expressive suppression*. Keseluruhan alat ukur ini merupakan item *favorable*, dengan 7 alternatif jawaban yakni sangat setuju, setuju, agak setuju, netral, agak tidak setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Dengan skor 1-30 menunjukkan rendahnya regulasi emosi, skor 31-49 menunjukkan regulasi sedang dan skor 50-70 menunjukkan regulasi tinggi.

Pengukuran regulasi emosional digunakan untuk memperoleh informasi mengenai respons - respons yang dilakukan seseorang dalam mengelola emosi yang dirasakan dan dialaminya. Informasi regulasi emosi dapat dihubungkan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi baik bersifat fisik, maupun psikologis. Peneliti menggunakan instrumen ini untuk mengukur regulasi diri emosional mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya.

## **2.2 Konsep Stres**

### **2.2.1 Definisi Stres**

Stres adalah reaksi individu baik secara psikis atau emosional maupun secara fisik apabila terjadi perubahan dari lingkungan yang mengharuskan individu tersebut menyesuaikan diri. Kata “stres” berasal dari kata “*strictus*”, yang berarti kesulitan, kesengsaraan, dan kesedihan. Stres adalah respons yang terjadi didalam tubuh terhadap stimulus atau stressor yang mengganggu keseimbangan fisiologis tubuh dan menyebabkan gangguan (Putu, 2022). Stres dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan keadaan sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons tubuh terhadap berbagai macam beban atau tuntutan bersifat nonspesifik, stres ini menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan atau penyakit. Stres menjadi hal yang penting dalam individu untuk menyelesaikan tugas, tetapi apabila stres terasa berat dan terjadi terlalu lama dapat mengakibatkan rusaknya kesehatan kita.

### **2.2.2 Jenis-jenis Stres**

Adapun jenis stres menurut (Rilando, 2019) yaitu :

#### **1. Eustres**

Stres memberikan kekuatan dalam jangka pendek. Jenis stres ini sulit namun masih bisa dikontrol. Eustres membuat individu lebih antusias, kreatif, bermotivasi, dan meningkatkan aktivitas fisik. Contohnya menunggu kelulusan wisuda pendidikan. Stres ini termasuk stres yang positif. Stres ini harus dimiliki setiap individu untuk dijadikan acuan.

## 2. Distres

Stres yang dilihat atau dirasakan sangat sulit untuk diatasi atau sulit dikontrol. Kita merasa keadaan atau peristiwa yang dialami menjadi membingungkan tidak dapat diatasi atau mengubahnya. Contohnya beban tugas pada pekerjaan. Seseorang yang mengalami stres ini merasakan situasi terperangkap yang tidak dapat diselesaikan. Cara tubuh memproses dan melepaskan tekanan fisik dan emosi adalah reaksi stres, yang merupakan proses psikofisiologis.

### **2.2.3 Dampak Stres**

Tingkat stres yang dialami setiap orang tergantung seberapa kuat masing-masing orang. Setiap orang memiliki daya tahan mental yang berbeda. Menurut Sudimin (2020) dalam (Salsabila, 2022) gejala stres sangat beragam dan dapat dikategorikan sebagai berikut :

1. Gejala fisik : stres akan berdampak pada fisik seseorang.
2. Gejala emosional : stres akan berdampak pada kesehatan mental seseorang.
3. Gejala sosial : stres yang dialami dapat mempengaruhi hubungan sosial seseorang.
4. Gejala kognitif : orang yang mengalami stres dapat terjadi penurunan kemampuan kognitif dan kelelahan, yang dapat menyebabkan kesulitan untuk berkonsentrasi, mengingat, memecahkan suatu masalah, dan stres dapat menyebabkan pikiran negatif yang merugikan bagi seseorang.

### **2.2.4 Klasifikasi Stres**

Adapun klasifikasi stres menurut (Wandira, 2021) dibagi menjadi 2, yakni:

#### **1. Stres Akut**

Disebut stres jangka pendek ini disebabkan oleh respons melawan atau menghindar, yang mencakup setiap situasi yang sedang dialami, bahkan di alam bawah sadar. Sumber stres akut seperti suara kebisingan, keramaian, terisolasi, kelaparan, dan imajinasi atau ingatan tentang peristiwa berbahaya.

#### **2. Stres Kronis**

Dikenal dengan stres jangka panjang, ketika individu mengalami kejadian yang menegangkan untuk waktu yang lama dan mendorong mereka untuk bertindak. Sumber stres kronis contohnya seperti peristiwa tertekan yang berkelanjutan, jangka waktu masalah panjang, khawatir, kesepian, biasanya dialami oleh pengungsi bencana alam karena keadaan situasi yang tidak pasti.

### **2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Stres**

Semua akibat memiliki penyebab, atau stressor. Begitu juga dengan stres, seseorang dapat mengalami stres karena menghadapi banyak permasalahan dalam hidupnya. Seperti yang diungkapkan di atas, faktor-faktor yang menyebabkan stres adalah sumbernya (Mursadinur, 2016) yaitu :

#### **1. Lingkungan**

- a. Sikap Lingkungan, yang kita ketahui memiliki dampak positif dan negatif terhadap perilaku individu menurut kelompok masyarakat tertentu. tuntutan ini dapat membuat orang selalu bersikap positif sesuai dengan masyarakat

di sekitarnya. Berdasarkan penelitian (Nafiati, 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan belajar dan kecerdasan emosional secara simultan berpengaruh terhadap stres kuliah mahasiswa program studi pendidikan ekonomi FKIP Universitas Pancasakti Tegal. Menunjukkan hasil yang signifikan dan dapat disimpulkan bahwa lingkungan belajar yang baik dapat mengurangi stres kuliah pada mahasiswa dan kecerdasan emosional berpengaruh positif terhadap stres kuliah pada mahasiswa program studi pendidikan ekonomi FKIP Universitas Pancasakti Tegal.

- b. Tuntutan dan Sikap Keluarga, seperti halnya perijodohan, mengikuti kemauan orang tua untuk memilih jurusan kuliah, dan lain-lain yang bertentangan dengan keinginan mereka dan membebani individu tersebut.
- c. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK), tuntutan untuk terus mengikuti kemajuan teknologi membuat sebagian orang berlomba untuk menjadi yang pertama untuk mengetahui hal-hal baru karena malu disebut gaptak.

## 2. Diri Sendiri

- a. Kebutuhan Psikologis, merupakan kebutuhan untuk memenuhi keinginan yang ingin dicapai.
- b. Proses Internalisasi Diri, yang merupakan kebutuhan individu untuk terus menerus menerima sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan mereka. Berdasarkan penelitian (Bakara, 2021) hasil penelitian didapatkan sebanyak 80 orang (76,2%) memiliki *self efficacy* sedang dan memiliki tingkat stres yang ringan sebanyak 54 orang (51,4%). Hasil  $r = (-.316)$  dan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self*

*efficacy* dengan stres mahasiswa. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

### 3. Pikiran

- a. Berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat lingkungannya, bagaimana hal itu mempengaruhi mereka, dan bagaimana mereka melihatnya. Berdasarkan penelitian (Fitriani, 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa IAIN Batusangkar mengalami stres akademik dengan kategori sedang dengan presentasi 53,30% hal ini dialami selama perkuliahan daring salah satu faktor diantaranya banyaknya biaya perkuliahan yang dikeluarkan saat kuliah daring dan kurangnya pemahaman mahasiswa terhadap materi kuliah.
- b. Berkaitan dengan cara orang yang bersangkutan menilai diri mereka tentang penyesuaian yang biasa mereka lakukan.

#### **2.2.6 Faktor-Faktor Penyebab Stres**

Yosep dan Sutini (2014) dalam (Yunita, 2020) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres meliputi :

##### 1. Frustrasi

Hal ini terjadi ketika sesuatu yang diinginkan atau yang ingin dicapai tidak dapat terwujud, atau ada suatu halangan yang menghalangi tujuan tersebut, halangan tersebut bisa terjadi karena faktor internal maupun faktor eksternal. Contohnya seperti kehilangan seseorang yang dicintai dan kecelakaan yang mengakibatkan sebagian tubuhnya cacat bisa menimbulkan frustrasi. Efek psikologi akibat situasi yang mengancam, seperti timbulnya penolakan dan depresi, dapat disebut dengan frustrasi.

## 2. Konflik Mental

Pilihan antara dua opsi yang sama-sama disukai dapat menyebabkan stres. Seperti contohnya memilih menikah atau meneruskan pendidikannya. Hal ini dapat menyebabkan stres karena seseorang kehilangan kesempatan untuk menikmati pilihan yang tidak diambil dan harus memilih pilihan yang akan diambil.

## 3. Tekanan Mental

Stres dapat terjadi karena tekanan untuk mencapai suatu tujuan tertentu, atau bertindak dengan cara tertentu. Tekanan mental berasal dari faktor dalam ataupun dari luar. Misalnya, seorang pelajar yang dituntut oleh orang tuanya agar mendapat peringkat satu di kelasnya. Ketegangan mental itu membuat siswa untuk belajar lebih keras untuk mengubah tujuan mereka. Jenis tekanan mental ini dapat berbeda-beda di kehidupan setiap orang, kadang-kadang individu dapat menyelesaikan dengan baik ataupun ada yang sebaliknya susah untuk menyelesaikannya.

## 4. Krisis mental

Merupakan suatu kondisi mental yang disebabkan oleh suatu peristiwa yang mendadak berat dan bahkan sulit untuk diatasi. Misalnya ketika seorang bapak kehilangan keluarganya saat terjadi bencana alam secara cepat dalam waktu singkat yang dialami seseorang dihadapkan pada ancaman dan tuntutan yang melampaui kemampuannya. Karena mekanisme penyelesaiannya tidak dapat bekerja dengan baik, hal ini menimbulkan stres berat. Insiden krisis dalam kehidupan manusia terjadi karena perubahan yang semakin kompleks dan cepatnya perubahan yang terjadi dalam masyarakat.

## 5. Sifat stres

Berat atau ringannya stres pada seseorang dapat diukur dengan tingkat gangguan yang sedang mereka alami, atau apabila seseorang gagal dalam mengatasi suatu masalah, maka menurut psikologis berat atau ringannya stres bergantung pada sifat stres dan daya tahan seseorang terhadap stresnya.

### **2.2.7 Mekanisme Stres**

Konsep ini menggambarkan reaksi stres dalam tiga tahap yaitu tahap sinyal (*alarm*), tahap perlawanan (*resistance*), dan fase kelelahan (*exhaustion*). Tahap sinyal merupakan mobilisasi awal dimana tubuh menghadapi hambatan yang disebabkan oleh faktor stres. Seluruh bagian tubuh menerima sinyal biokimia dari otak ketika sumber stres ditemukan. Pernafasan meningkat, tekanan darah meningkat, anak mata membesar, ketegangan otot meningkat, dan sebagainya. Di setiap perlawanan, *General Adaption Syndrome* (GAS) muncul jika penyebab stres tetap aktif. Tanda-tanda awal tahap perlawanan termasuk kelelahan, ketakutan, dan ketegangan.

Tahap terakhir GAS adalah kelelahan. Pertahanan penyebab stres yang sama dalam jangka panjang dan terus menerus mungkin dapat menyebabkan penggunaan energi penyesuaian yang lebih tinggi dan sistem menyerang penyebab stres menjadi letih. Orang yang mengalami stres akan mengalami penurunan konsentrasi, perhatian, dan kemunduran memori, seperti halnya dengan gangguan fisik. Respons terhadap ancaman juga mempengaruhi emosi dan kemampuan kognitif. Kegagalan dalam merencanakan tindakan dan kesalahan dalam memecahkan masalah akan disebabkan oleh keadaan ini. Semakin besar tuntutan yang dialami seseorang yang mengalami stres menyebabkan individu mudah marah dan lebih sensitif.

Orang yang mengalami stres berkepanjangan dapat mengalami perubahan perilaku akibat dari pengaruh kognitif dan emosi ini. Misalnya penurunan minat dan aktivitas, cenderung memiliki ekspresi sinis terhadap orang lain dan melemahkan tanggung jawab (Yunita, 2020).

### **2.2.8 Penanganan Fase Stres Dari Segi Keperawatan**

Menurut (Ardiansyah, 2022) untuk menangani fase stres perlu dilakukan penatalaksanaan terhadap stres seperti dengan melakukan manajemen stres. Manajemen stres yaitu sebuah tindakan aktivitas berpikir, emosi rencana atau jadwal pelaksanaan, dan pemecahan suatu masalah. Langkah – langkah penanganannya sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi Sumber Stres : hal ini tidak mudah untuk hadapi, terkadang stres yang kita alami sifatnya tidak jelas dan tanpa disadari, kita tidak memperdulikan stres itu sebagai cara untuk meminimalisir beban pikiran, perasaan, dan perilaku.
2. Manajemen Stres : memilih strategi yang efektif untuk penyelesaian suatu masalah. Secara umum terdapat dua cara yaitu dengan mengubah situasi (hindari sumber masalah) dan mengubah reaksi (mengubah reaksi kita terhadap sumber stres itu).
3. Melakukan Aktivitas : aktivitas yang dilakukan agar tidak memperburuk stres yakni bisa melakukan hobi yang disukai atau melakukan sesuatu dengan orang yang kita sayangi seperti liburan bersama.
4. Melaksanakan Gaya Hidup Sehat : Merupakan cara efektif untuk dapat bertahan dari stres yang sedang dialami. Menjaga asupan makanan bergizi,

rajin berolahraga dan menghindari alkohol, rokok dan obat – obatan berbahaya serta mengurangi asupan gula dan kafein.

5. Relaksasi : Melakukan teknik relaksasi rutin yang melatih otot, dan bagian saraf yang menegontrol aktivitas otot. Seseorang dilatih secara sadar untuk merelaksasi ketegangan otot sesuai dengan kemampuan mereka setiap saat.

Dalam menangani stres pada klien peran perawat sebagai berikut :

1. Pemberihan Asuhan Keperawatan : melakukan proses pendekatan meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, menentukan rencana keperawatan, melakukan implementasi tindakan keperawatan, dan evaluasi tindakan keperawatan
2. Advokat Klien : membantu menyampaikan informasi kepada klien secara jelas agar dapat difahami dengan upaya kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan, dan membela hak ataupun kepentingan klien.
3. Edukator : mengedukasi klien agar meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan, gejala penyakit, bahkan tindakan yang diberikan, sehingga perubahan perilaku klien menjadi mandiri setelah dilakukan pendidikan kesehatan.
4. Koordinator : memanfaatkan sumber dari potensi yang ada, perawat mengarahkan, merencanakan serta mengorganisasikan pelayanan kesehatan dengan berkolaborasi dengan tenaga kesehatan yang lain sehingga dapat memberikan pelayanan kesehatan yang baik sesuai dengan kebutuhan klien.
5. Kolaborator : melakukan kerjasama dengan keluarga klien dan tim kesehatan lainnya untuk mengidentifikasi pelayanan kesehatan kepada klien.

6. Konsultan : dapat menjadi tempat konsultasi masalah klien atau tindakan keperawatan yang tepat untuk diberikan kepada klien.
7. Peran Sebagai Pembaharuan : membuat inovasi pembaharuan yang sistematis dan terarah kepada klien meliputi cara berfikir, bersikap, dan cara bertingkah laku untuk mencaoi tujuan hidup yang sehat.

### 2.2.9 Pengukuran Tingkat Stres

Pengukuran tingkat stres salah satunya menggunakan PSS (*Perceived Stress Scale*) berdasarkan penelitian Cohen dalam (Sustrami, 2023) merujuk pada definisi yang bersifat *unidimensional* atau hanya ada 1 dimensi saja menggunakan PSS. Dijelaskan bahwa instrumen ini digunakan untuk menilai sebuah persepsi individu mengenai stres, perasaan, dan juga pemahaman individu dalam sebulan terakhir mengenai stres yang dialami dan dirasakan. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat stres individu, begitu juga dengan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat stres individu.

Instrumen yang disusun oleh Sheldon Cohen (1994) dalam (Sustrami, 2023) PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) telah dinyatakan valid dengan nilai validitas 0.84 dan reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach alpha* sebesar 0,85 dan 0,84. Terdiri dari 10 butir item pertanyaan tentang perasaan dan pikiran individu dalam satu bulan terakhir. Instrumen ini memiliki item *favorable* pada pertanyaan nomor 1,2,3,6,9,10 dan item *unfavorable* pada pertanyaan nomor 4,5,7,8. Terdapat 5 alternatif jawaban yakni sangat sering, cukup sering, kadang – kadang, hampir tidak pernah, dan tidak pernah. Dengan skor 0-13 mengindikasikan stres ringan, skor 14-26 mengindikasikan stres sedang, dan skor 27-40 mengindikasikan stres berat.

Peneliti menggunakan instrumen ini untuk melihat dan mengukur bagaimana tingkat stres mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya.

## **2.3 Konsep Usia Dewasa**

### **2.3.1 Definisi Usia Dewasa**

Setelah melewati masa kanak-kanak dan remaja yang panjang, seseorang akan mencapai titik di mana pertumbuhannya telah selesai dan mengharuskan mereka untuk ikut berpartisipasi dalam masyarakat bersama orang dewasa lainnya. Masa dewasa adalah masa periode kehidupan yang paling lama. Masa dewasa dimulai dari usia 20 tahun. Pada titik ini, seseorang akan mengalami perubahan fisik dan psikologis, serta kesulitan untuk menyesuaikan diri dan harapan untuk perubahan tersebut (Maulidya, 2018).

Arti dari kedewasaan adalah sebagai rasa bertanggung jawab sepenuhnya terhadap diri sendiri, termasuk nasib dan pembentukan diri sendiri. Bertanggung jawab juga dapat didefinisikan sebagai pemahaman tentang nilai-nilai moral dan standar susila, serta upaya untuk menjalani kehidupan sesuai dengan standar tersebut. Selain itu kedewasaan dicirikan dengan secara konsekuen mengidentifikasi norma-norma moral yang dipilih sendiri (Maulidya, 2018).

### **2.3.2 Masa Usia Dewasa**

Menurut Elizabeth B. Hurlock dalam Maulidya (2018) membagi masa dewasa menjadi 3 bagian antara lain :

1. Masa Dewasa Awal (*Young Adult*)

Masa dewasa awal ini adalah masalah pencarian kemandirian dan masa reproduktif, yang dipenuhi dengan timbulnya masalah dan ketegangan

emosional, isolasi sosial, masa komitmen dan ketergantungan, perubahan kreatifitas dan penyesuaian diri pada kehidupan yang baru. Masa ini dialami antara umur 20 tahun sampai 40 tahun. (Riadi, 2021).

### 2. Masa Dewasa Madya (*Middle Adulthood*)

Masa dewasa madya ini berjalan dari umur 40 tahun sampai 60 tahun ciri-ciri pribadi dan sosialnya antara lain : masa dewasa madya adalah periode dalam kehidupan di mana pria dan wanita meninggalkan ciri-ciri fisik dan perilaku masa dewasanya dan memasuki periode baru dengan ciri-ciri fisik dan perilaku baru. Perhatiannya dalam agama lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, terkadang hal itu disebabkan oleh kebutuhan pribadi dan sosial.

### 3. Masa Dewasa Lanjut (Masa Tua / *Older Adult*)

Usia lanjut ialah masa akhir dari rentang hidup seseorang. Masa ini, dimulai dari umur 60 tahun hingga akhir hayat, ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang semakin menurun. Ciri-ciri penyesuaian pribadi dan sosialnya yaitu : kemampuan motorik, kekuatan fisik, fungsi psikologis, sistem saraf, dan penampilan yang terkait dengan penyesuaian pribadi dan solusinya.

## **2.3.3 Fase Perkembangan Dewasa Awal**

Lavinson dalam Ajhuri (2019) mempelajari fase-fase kehidupan manusia. Individu meninggalkan masa pra dewasa dan memasuki masa dewasa awal, yang terdiri dari 3 periode yakni :

### 1. Periode Pertama

Termasuk periode pengenalan dengan dunia orang dewasa, yang berlangsung antara umur (20 tahun-40tahun). Individu berusaha unruk membangun sistem

kehidupan yang kuat dan mengakui diri mereka dan dunia mereka. Individu mencari tempat dalam dunia kerja dan hubungan sosial. Pada akhir usia 20 tahun struktur hidup yang dipilih menjadi lebih penting.

## 2. Periode kedua

Dengan fase keyakinan yang kuat dimulai dari usia (40 tahun - 60 tahun). Individu dengan keyakinan mantap dalam masyarakat berusaha sebaik mungkin dalam karirnya. Impian lama difase sebelumnya usia sekitar (17 tahun-33 tahun) mulai menjadi kenyataan. Kehidupan keluarga dan pekerjaan membentuk struktur peran yang menunjukkan karakteristik kepribadian yang diperlukan pada tahap ini.

## 3. Periode ketiga

Puncak masa dewasa yang dimulai pada usia 40 tahun. Setelah itu peralihan ke masa dewasa madya atau tengah. Dalam rentang usia 60 tahun hingga akhir usia, individu menghadapi tantangan dengan merenungkan masa lalu, mengubah struktur kehidupan, dan proses individuasi.

### **2.3.4 Tugas Perkembangan Dewasa Awal**

Interdependen, tanggung jawab, dan keinginan untuk bekerja adalah kriteria utama untuk mana dewasa awal. Ketiga ciri ini membuat orang dewasa berbeda dari orang dewasa lainnya. Kondisi emosional, sosial, dan ekonomi kehidupan dipengaruhi oleh hubungan dan tanggung jawab. Interindependen mengacu pada keseimbangan antara kemandirian dan ketergantungan. Selama masa dewasa awal, refleksi diri menjadi lebih mendalam. Ambisi pada awalnya tidak realistis, tetapi kemudian berkembang menjadi tujuan yang dapat dicapai. Potensinya terlihat dari banyaknya

pengalaman kerja yang dia miliki. Sementara untuk melihat sifat kepribadian dapat terlihat di dalam pernikahan. *Self-concept* yang didukung oleh *self-acceptance* dan *self-esteem* menjadi lebih stabil (Pieter & Lubis, 2017) dalam (Salsabila, 2022).

Adapun tugas perkembangan dewasa awal antara lain :

1. Menemukan dan memperluas relasi
2. Mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial
3. Bekerja
4. Menikah dan berkeluarga
5. Menjadi suami istri
6. Mengasuh anak didalam keluarga inti
7. Bertanggung jawab atas diri sendiri, bangsa, dan negara
8. Bergabung dengan organisasi atau kelompok sosial

Menurut R. J. Havighurs, (1953) dalam (Diana, 2021) tugas perkembangan dewasa awal sebagai berikut :

1. Memilih pasangan hidup, pada masa ini individu sudah menemukan seseorang yang cocok dengan dirinya, dilanjutkan dengan pernikahan.
2. Belajar hidup menjadi suami dan istri, pada masa ini individu dapat menyesuaikan pendapat, keinginan, maupun minat dengan pasangan hidupnya didalam keluarga ataupun hidup berkeluarga.
3. Hidup berkeluarga, dalam hal ini individu sudah mengabaikan keinginan pribadi dan mengutamakan kepentingan keluarga yang menjadi kebutuhan utama.

4. Mengolah rumah tangga, seperti kejujuran. Hal ini bertujuan untuk menghindari konflik rumah tangga.
5. Bekerja, seseorang yang sudah memasuki usia dewasa awal dapat memenuhi kebutuhannya sendiri yaitu dengan bekerja. Individu harus dapat menyesuaikan diri dilingkungan tempat kerjanya.
6. Mendapat kelompok sosial yang selaras dengan prinsip dan pemahaman mereka. setiap individu memiliki pemahaman yang berbeda, pada masa ini individu akan mencari kelompok yang mempunyai faham yang sama atau serupa dengannya.

### **2.3.5 Usia Dewasa yang Menempuh Pendidikan Perguruan Tinggi**

Masa dewasa merupakan masa yang dialami oleh mahasiswa dengan rentang usia umumnya 18 hingga 25 tahun. Pada usia ini mahasiswa memiliki tanggung jawab atas perkembangannya sendiri, termasuk tanggung jawab atas kehidupan mereka untuk memasuki masa dewasa (Hulukati, 2018).

Dalam perkembangannya individu melewati tahapan perkembangan. Di setiap tahapan memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu agar dapat melanjutkan ke tahap berikutnya. Tugas perkembangan muncul disebabkan adanya perubahan individu seperti fisik, psikologis, dan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin banyak tugas yang dihadapi. Tugas perkembangan yang semakin banyak ketika mulai memasuki masa dewasa, mahasiswa harus memiliki kemampuan regulasi diri yang baik agar bisa mengontrol dan menyelesaikan tugasnya dilingkungan sosial (Hulukati, 2018).

Mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang sedang belajar di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, atau di lembaga lain yang setara dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai mempunyai kecerdasan yang tinggi, kecerdasan berpikir, dan kemampuan untuk mempersiapkan tindakan. Berpikir kritis, bertindak cepat, dan tepat adalah sifat yang mungkin ada pada setiap mahasiswa. (Siswoyo 2007) dalam (Hulukati, 2018).

#### **2.4 Model Konsep Teori Calista Roy**

Metode pengembangan model konsep Callista Roy pada tahun 1964 mengembakan model adaptasi keperawatan. Dalam pendidikan keperawatan, model ini banyak digunakan sebagai model konsep dan falsafah dasar. Dalam keperawatan, model adaptasi Roy adalah sistem model yang sangat penting. Roy menyatakan bahwa manusia adalah makhluk biopsikososial sebagai satu kesatuan yang utuh. Manusia selalu dihadapkan oleh berbagai persoalan dan masalah yang rumit dalam memenuhi kebutuhannya. Dalam menghadapi permasalahan tersebut roy mengemukakan teori adaptasi. Dengan menggunakan koping atau mekanisme pertahanan diri, berespon menjaga dan memelihara diri keadaan lingkungan sekitarnya dalam rentang sehat-sakit (Seftiani, 2021).

Teori adaptasi Callista Roy mengidentifikasi bahwa input adalah sebagai stimulus hal itu merupakan kesatuan kombinasi informasi, bahan-bahan, atau energi dari lingkungan yang memiliki kemampuan untuk menghasilkan reaksi. Dimana terdiri dari 3 bagian (Seftiani, 2021) yaitu :

1. Input,

Terdiri dari stimulus dan tingkat adaptasi. Ada 3 jenis stimulus terdiri dari:

- a. Stimulus Fokal, stimulus yang memiliki efek segera terhadap seseorang, seperti infeksi.
- b. Stimulus Kontekstual, stimulus yang dialami seseorang baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi situasi dan dapat diamati, diukur, dan dilaporkan secara subyektif. Rangsangan ini muncul bersamaan menyebabkan respon negatif terhadap stimulus fokal seperti penyakit anemia dan isolasi sosial.
- c. Stimulus Residual, stimulus memiliki ciri tambahan yang ada dan relevan dengan situasi tetapi sukar untuk di observasi terdiri dari kepercayaan, sikap, sifat seseorang berkembang sesuai pengalaman dahulu, hal ini untuk toleransi dalam proses belajar. Misalnya toleransi pengalaman nyeri pada pinggang, ada seseorang yang toleransi ada juga yang tidak. Level adaptasi dapat menjadi data masukan yang dapat mempengaruhi respon adaptasi seseorang.

## 2. Proses

Menurut Roy mekanisme kontrol seseorang adalah jenis mekanisme koping yang digunakan. Mekanisme kontrol ini terdiri dari 2 yang masing-masing merupakan subsistem, diantaranya yaitu :

- a. Subsistem Regulator, input stimulus terdiri dari internal atau eksternal. Transmitter regulator sistem merupakan kimia, neural atau endokrin. Refleks otonom adalah respon neural dan brain sistem dan spinal cord yang dilanjutkan sebagai perilaku output dari sistem regulator.
- b. Subsistem Kognator, berfungsi sebagai stimulus untuk subsistem kognator dapat berasal dari sumber internal atau eksternal. Output regulator

subsistem dapat memberikan umpan balik kepada kognator subsistem. Kognator kontrol proses keterkaitan dengan kemampuan otak untuk memproses informasi, penilaian, dan emosi. Memilih atensi, mencatat, dan mengingat adalah proses internal yang berhubungan dengan persepsi atau proses informasi. Belajar berkorelasi dengan proses imitasi, reinforcement (penguatan) dan insight (pengertian yang mendalam).

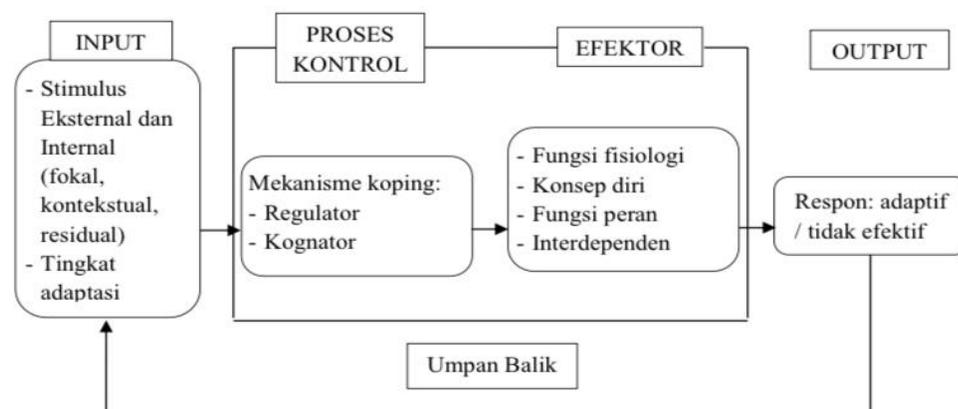
c. Subsistem Efektor terdiri dari :

1. Mode Fungsi Fisiologi : Roy mengidentifikasi 9 kebutuhan dasar fisiologis yang harus dipenuhi untuk mempertahankan integritas. Kebutuhan adaptasi fisiologi terlihat dari terpenuhinya kebutuhan oksigenasi, nutrisi, eliminasi, aktivitas dan istirahat, proteksi/perlindungan, sensasi dan perasaan, cairan dan elektrolit, fungsi syaraf dan neurologis, dan fungsi endokrin.
2. Mode Konsep Diri : Model ini berhubungan dengan psikososial dan menekan pada aspek psikososial dan spiritual manusia. Persepsi, aktivitas mental, dan ekspresi perasaan merupakan komponen penting dari konsep diri.
3. Mode Fungsi Peran : Mode fungsi peran melihat pola interaksi sosial seseorang dengan orang lain, yang ditunjukkan oleh peran primer, sekunder, dan tersier. Fokusnya adalah bagaimana seseorang dapat memeraankan dirinya dalam masyarakat berdasarkan posisinya.
4. Mode interdependensi : Bagian terakhir yang dijelaskan oleh Roy, fokusnya adalah interaksi untuk memberi dan menerima perhatian cinta, dan penghargaan satu sama lain. Interdependensi adalah keseimbangan

antara kemandirian dan ketergantungan dalam menerima sesuatu untuk dirinya sendiri. Kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain menunjukkan ketrgantungan, sedangkan kemandirian menunjukkan kemampuan untuk berinisiatif sendiri. Keseimbangan nilai member dan menerima menunjukkan interdependensi.

### 3. Output

Perilaku yang dapat diamati, diukur, atau dilaporkan secara subjektif dari dalam atau luar sistem disebut sebagai output sistem. Perilaku ini menunjukkan umpan balik sistem. Roy membagi output sistem menjadi dua kategori, yang pertama respon adaptif dapat meningkatkan integritas seseorang dan respon maladaptif perilaku yang tidak mendukung tujuan. Tingkat adaptasi individu sebagai sistem adaptasi dipengaruhi oleh perkembangan individu itu sendiri dan penggunaan mekanisme koping. Penggunaan mekanisme koping yang optimal meningkatkan tingkat adaptasi seseorang dan rentang stimulus yang diperlukan untuk respon positif.



Gambar 2. 1 Skema manusia sebagai sistem adaptif dalam teori adaptasi Callista Roy

(Alligood dan Tommey, 2006)

## 2.5 Hubungan Antar Konsep

Model konseptual teori keperawatan Callista Roy menggambarkan sistem adaptasi yang terdiri dari tiga bagian, yaitu input, proses, dan output. Pada bagian input terdapat mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya yang mengalami stres disebabkan oleh rendahnya regulasi diri emosional yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri emosional dalam belajar yang baik akan memiliki kemampuan untuk membuat strategi pembelajaran yang efektif, seperti merencanakan kegiatan belajar dan mengatur waktu dengan baik, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih baik. Dalam mencukupi kebutuhannya, mahasiswa yang mengalami stres akan melalui tahapan bagian proses untuk memenuhi kebutuhannya. Tahapan proses itu dibagi menjadi dua bagian, yaitu : proses kontrol dan proses efektor. Proses kontrol memiliki 3 subsistem, yaitu subsistem regulator, subsistem kognator dan subsistem efektor. Subsistem regulator dan kognator akan bekerja sama dan terbentuk subsistem efektor merupakan sistem adaptasi yang terdiri dari 4 mode yakni : 1) Mode fungsi fisiologis, 2) Mode konsep diri, 3) Mode fungsi peran, dan 4) Mode interdependensi.

Respon stimulus dilakukan melalui empat mode adaptasi. Pertama, mode adaptasi fungsi fisiologis terkait dengan mahasiswa yang mengalami stres dapat memenuhi kebutuhan oksigenasi, nutrisi, eliminasi, aktivitas dan istirahat, proteksi/perlindungan, sensasi dan perasaan, cairan dan elektrolit, fungsi syaraf dan neurologis, dan fungsi endokrin yang diharapkan dapat tercukupi dengan baik, dan jumlah dalam batas normal. Kedua, mode adaptasi konsep diri mengacu pada psikososial dan spiritual mahasiswa harus diimbangi dengan baik dengan cara memiliki regulasi diri emosional yang baik agar tidak menimbulkan stres. Persepsi aktivitas mental seperti atribut fisik, fungsi fisik, dan citra diri. Ekspresi perasaan seperti

karakteristik, harapan, dan nilai seseorang yang meliputi konsisten diri dan ideal diri yang harus dimiliki oleh mahasiswa. Ketiga, mode adaptasi fungsi peran mahasiswa berhubungan dengan pola interaksi sosial mahasiswa dengan orang lain. Fokusnya adalah bagaimana seseorang atau mahasiswa dapat memerankan dirinya dalam masyarakat berdasarkan posisinya. Keempat, mode adaptasi interdependensi yaitu keseimbangan antara kemandirian pada mahasiswa untuk mengetahui pola nilai kemanusiaan, perhatian cinta, dan penghargaan antar satu sama lain melalui hubungan interpersonal dengan individu atau kelompok.

Sedangkan pada bagian output mahasiswa yang mengalami stres diharapkan memiliki respon yang adaptif yang membantu mahasiswa untuk meningkatkan regulasi diri emosional yang baik. Ketika mahasiswa memiliki regulasi diri emosional yang baik maka mahasiswa dapat mengatur dan mengontrol emosinya dalam kegiatan belajar agar menjadi lebih efektif.

## 2.6 Penelusuran Artikel/Jurnal

No.	Judul Penelitian	Metode	Hasil
1.	<p><b>Judul :</b> Hubungan Regulasi Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta</p> <p><b>Peneliti :</b> Theresia Syarli Nurfitriani, A. Setyandari</p>	<p><b>Desain :</b> penelitian kuantitati deskriptif dengan teknik korelasi.</p> <p><b>Sampel dan Teknik Sampling :</b> Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dari KMPKS (Keluarga Mahasiswa /Pelajar Katolik dari Sumatera bagian Selatan) di Yogyakarta berjumlah 50 orang.</p> <p><b>Variabel Independen :</b> regulasi diri dalam belajar</p> <p><b>Variabel Dependen :</b> skala stres akademik</p> <p><b>Instrumen :</b> menyebarkan Google Form melalui aplikasi WhatsApp.</p> <p><b>Analisa :</b> Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametris yaitu menggunakan teknik analisis korelasi Pearson Product Moment. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terhadap variabel regulasi diri dalam belajar dan variabel stres akademik. Pertama uji normalitas, dan kedua uji linearitas.</p>	<p><b>Hasil :</b> Dari hasil analisis diketahui nilai koefisien korelasi sebesar <math>r = -0,389</math> dengan <math>\rho = 0,000</math>. Nilai <math>(-0,389)</math> menunjukkan arah hubungan yang berlawanan dan memiliki tingkat korelasi cukup kuat. Nilai <math>\rho &lt; 0,05</math> berarti hubungan kedua variabel signifikan.</p>

2.	<p><b>Judul :</b> Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kesiapan Belajar Mandiri Pada Mahasiswa Tahun Kedua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung</p> <p><b>Peneliti :</b> Dian Puspita Larasati</p>	<p><b>Desain :</b> Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional.</p> <p><b>Sampel dan Teknik Sampling :</b> Sampel yang digunakan adalah mahasiswa tahun kedua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang berjumlah 186 sampel terpilih dengan teknik total sampling.</p> <p><b>Variabel Independen :</b> Regulasi Diri</p> <p><b>Variabel Dependen :</b> Kesiapan Belajar Mandiri</p> <p><b>Instrumen :</b> Data dikumpulkan dengan pengisian The Short Self Regulation Questionnaire (TSSRQ) dan Self Directed Learning Readiness Scale (SDLRS).</p> <p><b>Analisa :</b> Data dianalisis dengan uji Spearman Rank Correlation.</p>	<p><b>Hasil :</b> Hasil uji analisis Spearman Rank Correlation menunjukkan terdapat hubungan dengan arah positif yang kuat antara regulasi diri dengan kesiapan belajar mandiri yang dibuktikan dengan <math>P\text{-value}=0,001 &lt; 0,05</math> dan koefisien korelasi 0,622.</p>
3.	<p><b>Judul :</b> Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Orang Tua Dalam Mendampingi Pembelajaran Jarak Jauh Anak Usia</p>	<p><b>Desain :</b> Penelitian menggunakan metode kuantitatif</p> <p><b>Sampel dan Teknik Sampling :</b> Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini</p>	<p><b>Hasil :</b> Hasil uji korelasi mendapatkan nilai <math>t = -.276</math> dengan signifikansi 0,000 (<math>p &lt; 0,01</math>). Regulasi emosi memberikan</p>

	<p>Sekolah Dasar Di Masa Pandemi</p> <p><b>Peneliti :</b> Rista Nur Hamidah</p>	<p>adalah kuota sampling dengan jumlah sampel orang tua siswa sekolah dasar di Kecamatan Demak sebanyak 573 orang tua dari 301 siswa dengan 287 bapak dan 286 ibu.</p> <p><b>Variabel Independen :</b> Regulasi Emosi</p> <p><b>Variabel Dependen :</b> Tingkat Stres</p> <p><b>Instrumen :</b> Alat ukur yang digunakan adalah skala stres dengan konsistensi internal <math>\alpha = 0,868</math> dan skala regulasi emosi dengan konsistensi internal <math>\alpha = 0,789</math>.</p> <p><b>Analisa :</b> Teknik analisis data menggunakan korelasi Kendall's Tau.</p>	<p>sumbangan efektif sebesar 17,3% pada tingkat stres. Hasil penelitian memperlihatkan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan tingkat stres orang tua dalam mendampingi pembelajaran jarak jauh anak usia sekolah dasar selama pandemi Covid 19</p>
4.	<p><b>Judul :</b> Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran</p> <p><b>Peneliti :</b> Kinanti Hanum, Ira Darmawanti</p>	<p><b>Desain :</b> Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif</p> <p><b>Sampel dan Teknik Sampling :</b> Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang dengan kriteria yang telah ditentukan dan subjek ini dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling</p> <p><b>Variabel Independen :</b> Strategi Regulasi Emosi</p> <p><b>Variabel Dependen :</b> Banyak Peran</p> <p><b>Instrumen :</b> menggunakan teknik</p>	<p><b>Hasil :</b> Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa keempat subjek menerapkan strategi regulasi emosi berupa respon focused strategi (expressive suppression) dan antedecedent focused strategy (cognitive reappraisal). Subjek menerapkan strategi regulasi emosi karena seringkali mereka diliputi emosi negatif ketika dihadapkan</p>

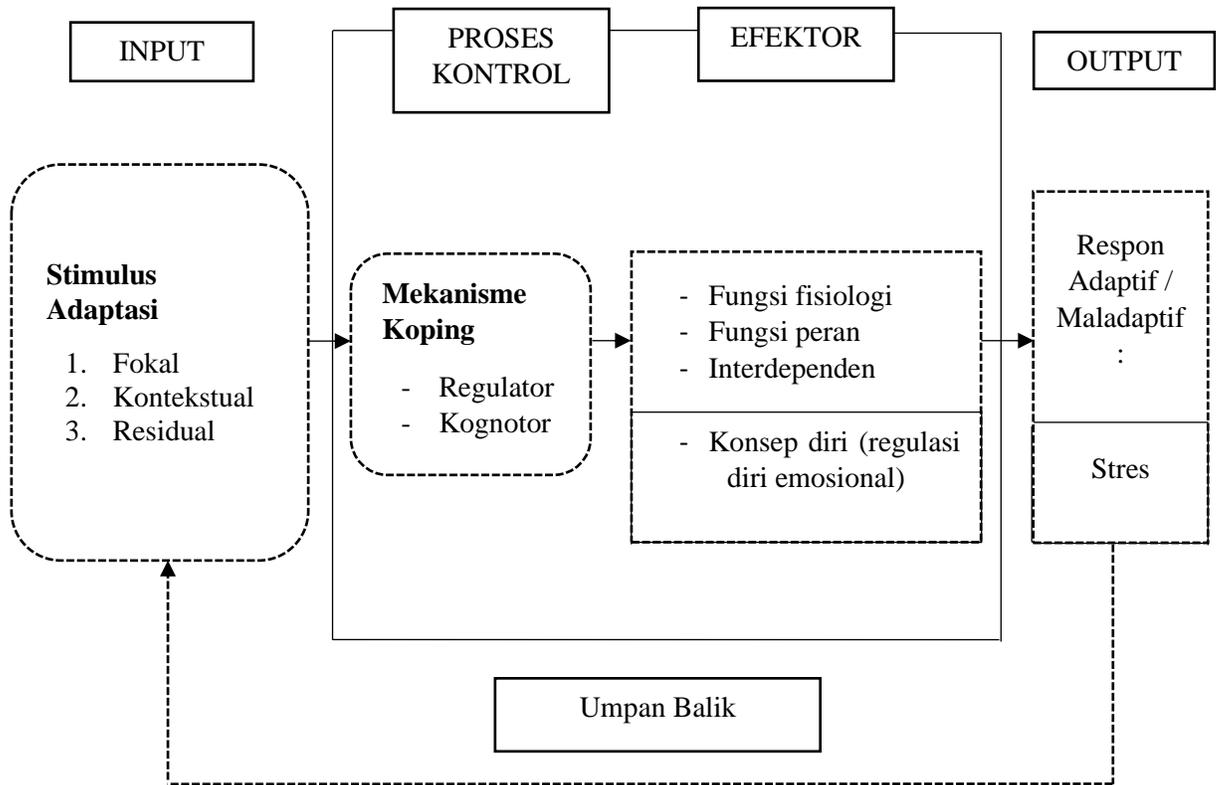
		<p>pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur dan observasi.</p> <p><b>Analisa :</b> Data ini dianalisis dengan menggunakan analisis tematik (thematic analysis).</p>	<p>dengan berbagai peran yang dijalannya. Hal yang paling memengaruhi subjek tetap bertahan dalam memiliki peran banyak adalah adanya support system yang baik.</p>
5.	<p><b>Judul :</b> Hubungan Regulasi Diri Dan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Ada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area</p> <p><b>Peneliti :</b> Ayu Arwina, Risydah Fadilah, &amp; Abdul Murad</p>	<p><b>Desain :</b> Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional.</p> <p><b>Sampel dan Teknik Sampling :</b> Subjek penelitian berjumlah 115 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Teknik sampel yang digunakan adalah accidental sampling.</p> <p><b>Variabel Independen :</b> X1 : Regulasi Diri X2 : Stres Akademik</p> <p><b>Variabel Dependen :</b> Prokrastinasi akademik</p> <p><b>Instrumen :</b> Kuesioner</p> <p><b>Analisa :</b> Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda.</p>	<p><b>Hasil :</b> Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data bahwa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri Dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien <math>R = -0,496</math> dan koefisien determinan <math>R^2 = 0,246</math> dengan <math>p &lt; 0.05</math>.</li> <li>2. Ada hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien <math>R = -0,452</math> dan koefisien determinan <math>R^2 = 0,204</math> dengan <math>p &lt; 0.050</math>.</li> <li>3. Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik</li> </ol>

			dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien determinasi R <sup>2</sup> sebesar 0,268.
--	--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------

## BAB 3

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

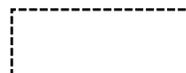
#### 3.1 Kerangka Konsep



#### Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteliti



: Berpengaruh



: Berhubungan

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya

### **3.2 Hipotesis Penelitian**

Ada hubungan antara Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

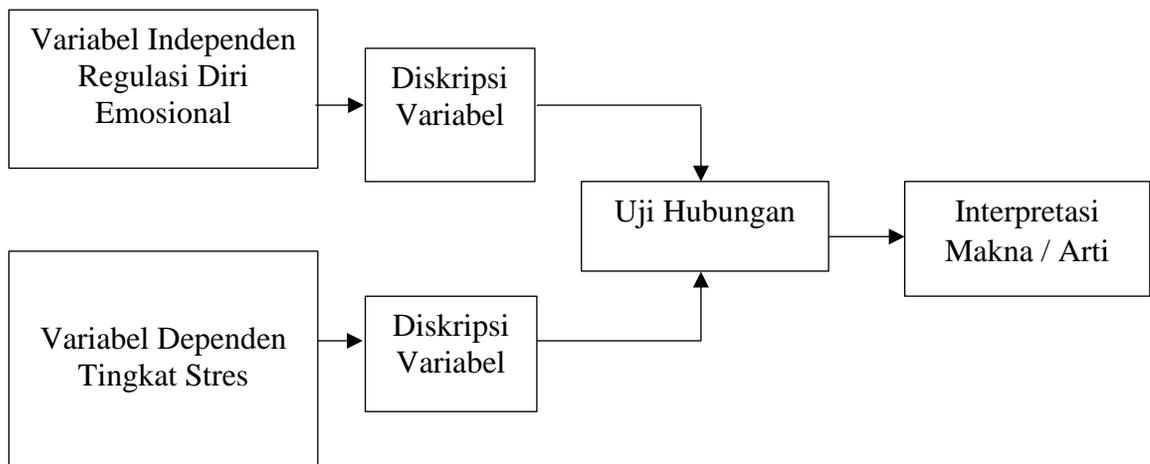
## BAB 4

### METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan menjelaskan tentang : 1) Desain Penelitian, 2) Kerangka Kerja, 3) Waktu dan Tempat Penelitian, 4) Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling, 5) Identifikasi Variabel, 6) Definisi Operasional, 7) Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisa Data, 8) Etika Penelitian.

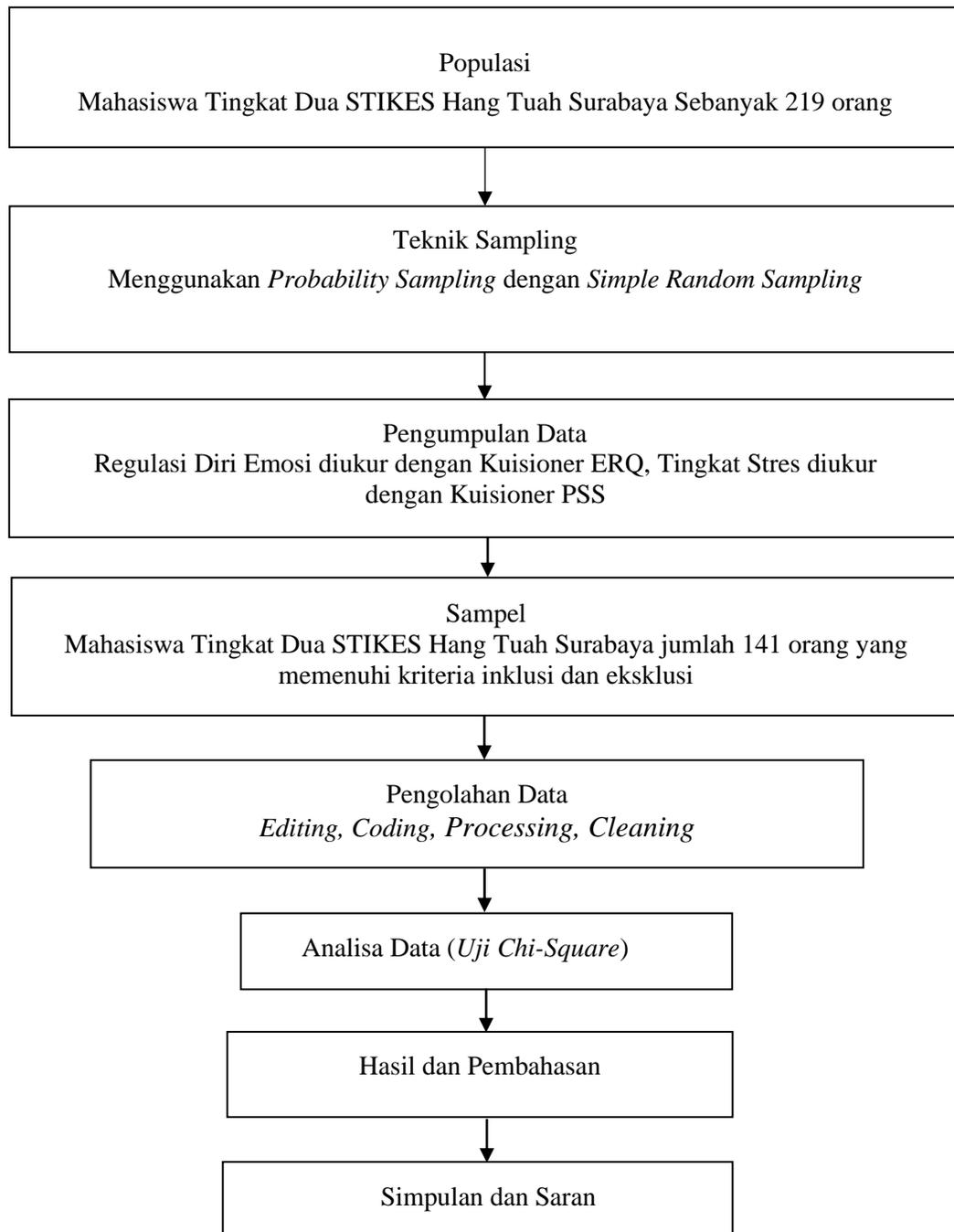
#### 4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan Analitik Korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*, yaitu jenis penelitian ini yang menekankan pengukuran waktu atau observasi data variabel independent dan dependen hanya sekali dalam satu waktu (Nursalam, 2020). Desain penelitian ini dipilih karena peneliti ingin mengetahui hubungan regulasi diri emosional dengan tingkat stres.



Gambar 4. 1 Desain penelitian *Cross Sectional* Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya

## 4.2 Kerangka Kerja



Gambar 4. 2 Kerangka Kerja Hubungan Antara Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya

### 4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei 2024 hingga Juni 2024 di STIKES Hang Tuah Surabaya. Peneliti mengambil sampel dari mahasiswa tingkat dua STIKES Hang Tuah Surabaya.

### 4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 4.4.1 Populasi

Populasi penelitian yaitu subyek contohnya manusia atau klien yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan (Munir, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 2 STIKES Hang Tuah Surabaya Sebanyak 219 orang.

#### 4.4.2 Sampel penelitian

Sampel adalah sebuah bagian dari populasi terjangkau yang dapat digunakan sebagai subyek penelitian melalui sampling (Munir, 2020). Besarnya sampel dalam penelitian ini 141 orang yang diperoleh dari rumus slovin :

$$n = \frac{219}{1+N(d)^2}$$

$$n = \frac{219}{1+219 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{219}{1,547}$$

$$n = 141 \text{ orang}$$

Keterangan :

N : Jumlah Populasi

n : Jumlah Sampel

d : Taraf nyata atau batas kesalahan

1. Kriteria Inklusi :

- a. Mahasiswa tingkat dua (mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan, Prodi D-III Keperawatan, Prodi S-1 Gizi dan Prodi D-IV Manajemen Informasi Kesehatan) di STIKES Hang Tuah Surabaya
- b. Mahasiswa aktif
- c. Bersedia menjadi responden

2. Kriteria eksklusi

- a. Mahasiswa Profesi Ners, RPL, dan Paralel
- b. Mahasiswa yang mengundurkan diri menjadi responden
- c. Mahasiswa tidak aktif atau tidak mengisi kuesioner

#### **4.4.3 Teknik Sampling**

Teknik sampling pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan menggunakan pendekatan *simple random sampling*, yaitu mengambil sampel dari populasi acak disetiap kelas menggunakan lotre sebanyak enam kelas mahasiswa tingkat dua. Peneliti melakukan pembagian kuesioner menggunakan media *google forms* dan disebar luaskan kepada mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya.

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Mahasiswa</b>	<b>Jumlah Sampel</b>
S1-2A Keperawatan	47	30
S1-2B Keperawatan	51	33
S1-2C Keperawatan	50	32
D3 Keperawatan	41	26
D4 MIK	12	8
S1 Gizi	18	12

#### **4.5 Identifikasi Variabel**

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

##### 1. Variabel Bebas (*Independent*) :

Variabel independent dalam penelitian ini adalah regulasi diri emosional, sesuai dengan pendapat menurut (Nursalam, 2020) bahwa variabel independen yaitu variabel yang mempengaruhi atau nilainya yang menentukan variabel lain.

##### 2. Variabel Terikat (*Dependent*) :

Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya hal ini sesuai dengan pendapat menurut (Nursalam, 2020) yang menyatakan bahwa variabel dependen merupakan variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain.

#### 4.6 Definisi Operasional

Tabel 4. 1 Definisi operasional Hubungan Antara Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKES Hang Tuah Surabaya

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel Independen : Regulasi Diri Emosional	Keadaan dimana regulasi diri emosional yaitu mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami dan mengontrol emosi yang dialami, serta menerapkan emosi tersebut sesuai dengan sistem yang berlaku di masyarakat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Cognitive reappraisal</i></li> <li>2. <i>Expressive supression</i></li> </ol>	Kuisisioner ( <i>Emotional Regulation Questionnaire</i> ) ERQ	Ordinal	Tinggi (50-70) Sedang (31-49) Rendah (1-30)
Variabel Dependen : Tingkat Stres	Keadaan dimana seseorang mengalami stres yang merupakan respon tubuh terhadap berbagai macam beban atau tuntutan yang mengakibatkan individu harus menyesuaikan dirinya.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perasaan stres</li> <li>2. Ketidakmampuan dalam mengatasi emosi negatif</li> <li>3. Kemampuan menangani masalah pribadi</li> </ol>	Kuesioner ( <i>Perceive Stress Scale</i> ) PSS	Ordinal	Berat 27-40 Sedang 14-26 Ringan 0-13

## 4.7 Pengumpulan Data dan Pengolahan Data

### 4.7.1 Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen digunakan untuk mengumpulkan data secara rinci sehingga data yang didapatkan *valid, reliable*, dan aktual. Pada penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuesioner / google forms. Instrumen yang digunakan kuesioner regulasi diri emosional (*Emotional Regulation Questionnaire*) *ERQ* dan kuesioner tingkat stres (*Perceive Stress Scale*) *PSS*.

##### a. Kuesioner Demografi

Kuesioner demografi berisikan data diri responden mahasiswa meliputi nama, usia, program studi, jenis kelamin, dan tempat tinggal.

##### b. Kuesioner Regulasi Diri Emosional

###### *Emotional Regulation Questionnaire*

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah (*Emotional Regulation Questionnaire*) *ERQ* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi. Dicituskan oleh James J. Gross dan Oliver P. John (2003) dalam Hasniar (2021) dengan nilai validitas  $t > 1.96$   $p = 0.000$  dan reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dengan nilai  $\alpha = 0.951$  pada strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive supression* dengan nilai  $\alpha = 0.790$ . *Emotional Regulation Questionnaire* memiliki 10 item dengan, 6 item mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur strategi *expressive supression*. Skoring berkisar antara 0-70, skor yang terkumpul dijumlah seluruhnya kemudian dibagi 10 sesuai dengan jumlah pernyataan. Hasil angka yang

muncul termasuk hasil yang diperoleh, dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tingkat stres.

- a. Skor antara 50 - 70 mengindikasikan regulasi emosi tinggi
- b. Skor antara 31- 49 mengindikasikan regulasi emosi sedang
- c. Skor antara 1 - 30 mengindikasikan regulasi emosi rendah

Tabel 4. 2 *Blue Print Dari Emotion Regulation Questionnaire :*

<b>Regulasi diri emosional</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Cognitive reappraisal</i>	1,2,3,4,5,6	0	6
<i>Expressive supression</i>	7,8,9,10	0	4
<b>Total</b>			<b>10</b>

Keseluruhan item pada alat ukur ini merupakan item yang mendukung (favourable) sehingga tidak ada pembalikkan skor, dengan 7 alternatif respons jawaban yaitu, “Sangat Setuju (SS)”, “Setuju (S)”, “Agak Setuju (AS)”, “Netral (N)”, “Agak Tidak Setuju (ATS)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS)”.

### **c. Tingkat Stres**

#### ***(Perceive Stress Scale) PSS-10***

Pada instrumen ini menggunakan kuesioner *Perceive Stress Scale* (PSS) di gunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat stres individu. Instrumen tersebut bertujuan untuk memahami bagaimana situasi yang berbeda yang mempengaruhi perasaan dan stres yang dialami. Instrumen yang disusun oleh Sheldon Cohen (1994) dalam Sustrami (2023) PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) telah

dinyatakan valid dengan nilai validitas 0.84 dan reliabilitas dengan nilai koefisien *Cronbach alpha* sebesar 0,85 dan 0,84. Terdiri dari 10 butir item menanyakan tentang perasaan dan pikiran individu dalam satu bulan terakhir. Skoring berkisar antara 0-40, dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres.

- a. Skor antara 0 - 13 mengindikasikan stres ringan
- b. Skor antara 14 - 26 mengindikasikan stres sedang
- c. Skor antara 27 - 40 mengindikasikan stres berat

Tabel 4.3 *Blue print* skala persepsi terhadap stres

<b>Respon</b>	<b>Skor</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Tidak pernah	0	1	4
Hampir Tidak Pernah	1	2	5
		3	
Kadang-Kadang	2	6	7
Cukup Sering	3	9	8
Sangat Sering	4	10	

Terdapat 5 alternatif respons jawaban yaitu, “Sangat Sering (SS)”, “Cukup Sering (CS)”, “Kadang-Kadang (KK)”, “Hampir Tidak Pernah (HTP)”, “Tidak Pernah (TP)”.

## 2. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian akan dilaksanakan setelah peneliti mendapat izin dan persetujuan dari bagian STIKES Hang Tuah Surabaya, peneliti mendapatkan izin studi pendahuluan dengan Nomor : SIJ/15/II/2024/SHT, dilanjutkan uji etik untuk melanjutkan perizinan di STIKES Hang Tuah Surabaya. Setelah surat persetujuan etik penelitian sudah diterbitkan oleh tim bagian Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)

STIKES Hang Tuah Surabaya. Setelah itu mendapatkan persetujuan dari bagian akademik Prodi S-1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya, peneliti selanjutnya melakukan pendekatan kepada mahasiswa tingkat 2 Prodi S-1 Keperawatan, Prodi D-III Keperawatan, Prodi S-1 Gizi, dan D-IV Manajemen Informasi Kesehatan di STIKES Hang Tuah Surabaya sesuai dengan kriteria inklusi yang ditetapkan, melalui teman dari peneliti dalam hal penyamaan tujuan pada saat pengisian kuesioner/*google forms* dan selanjutnya dikirim ke mahasiswa untuk mendapatkan persetujuan menjadi responden (*informed consent*). Pengisian kuesioner membutuhkan waktu sekali dalam sehari setelah diinstruksikan. Pengambilan data kuesioner ini dimulai pada tanggal 13 sampai 27 Mei 2024.

Peneliti memperkenalkan diri kepada responden secara offline datang di kelas masing-masing sebanyak enam kelas dengan enam kali tatap muka, dilanjutkan dengan menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya penelitian ini, dan peneliti menginstruksikan apa yang harus responden lakukan pada saat pengambilan data. Peneliti menjelaskan lama waktu yang dibutuhkan saat pengisian data kuesioner sekitar 5 sampai 10 menit, menjelaskan resiko bahaya yang mungkin timbul dan kompensasi yang didapatkan responden setelah mengisi kuesioner. Setelah itu responden mahasiswa tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya diberikan kuesioner melalui *google forms* yang berisi tentang regulasi diri emosional dan tingkat stres dengan cara *online*. Data kuesioner yang telah terkumpul selanjutnya diteliti dengan beberapa tahap diantaranya *editing* (melakukan pengecekan kelengkapan data identitas), *coding* (pemberian code responden), *scoring* (menentukan skor jawaban di setiap itemnya), *entry* (memasukkan data yang didapatkan kedalam komputer).

## 4.7.2 Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Ada beberapa tahapan yang dilakukan peneliti dalam pengolahan data dari data kuesioner melalui *google forms* yang sudah terkumpul. Beberapa tahap diantaranya yaitu :

a. *Editing* (Memeriksa Data)

Peneliti memeriksa kelengkapan jawaban kuesioner yang telah diisi oleh responden. Peneliti men-*download* hasil jawaban kuesioner dari *google forms* dalam bentuk *Microsoft Excel*.

b. *Coding* (Memberi Tanda/Kode)

Hasil jawaban yang telah terkumpul diklasifikasikan kedalam kategori yang telah ditentukan dengan cara memberi kode atau tanda dalam bentuk angka pada setiap jawaban.

c. *Processing* (Pengolahan Data)

Merupakan proses untuk memperoleh data berdasarkan suatu kelompok data mentah untuk menentukan skor atau nilai di setiap item pertanyaan dengan menggunakan rumus tertentu sehingga menghasilkan informasi yang diperlukan. Pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *Microsoft Excel* dan SPSS-25 (*Statistical Product for Social Science*).

d. *Cleaning* (Pembersihan)

Data yang terkumpul diteliti kembali agar pada saat pelaksanaan analisa data tidak terdapat kesalahan data.

## 2. Analisis Statistik

Hasil lembar kuesioner (*Emotional Regulation Questionnaire*) *ERQ* dan (*Perceive Stress Scale*) *PSS*, yang telah terkumpul diperiksa ulang untuk mengetahui kelengkapan isi datanya, setelah data lengkap kemudian data dikelompokkan. Data yang telah dianalisa diuji dengan menggunakan Uji Statistik *Chi – Square* yaitu dengan kepercayaan 95%. Selanjutnya uji ini untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya pengaruh yang dihasilkan, maka digunakan perbandingan p-value dengan  $\alpha = 0,05$ . Jika  $p < 0,05$  maka hasil perhitungan statistik bermakna berarti yaitu ada pengaruh yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen, sedangkan apabila  $p > 0,05$  maka hasil perhitungan statistik tidak bermakna berarti yaitu tidak ada hubungan keduanya. Analisa data menggunakan SPSS-25.

### a. Analisa *Univariat*

Peneliti ini melakukan analisa *univariat* dengan analisa deskriptif yang dilakukan untuk menggambarkan setiap variabel yang diteliti secara terpisah dengan membuat tabel frekuensi dari masing-masing variabel. Analisa ini dapat mengetahui konsep yang diteliti peneliti siap untuk dianalisa serta dapat dilihat gambarnya secara rinci.

### b. Analisa *Bivariat*

Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dua variabel yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel independen yakni regulasi diri emosional sedangkan variabel dependen adalah tingkat stres mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya. Uji statistik yang dilakukan analisis bivariat ini digunakan program komputer. Uji statistik dalam penelitian ini uji *Chi - Square*, dengan

kepercayaan 95% uji ini digunakan untuk mengetahui hubungan variabel dependen dan independen, maka digunakan perbandingan nilai  $\rho$  value dengan  $\alpha = 0,05$ . Apabila  $\rho < 0,05$  maka hasil perhitungan statistik bermakna yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara variabel dependen dengan variabel independen, sedangkan apabila  $\rho > 0,05$  maka hasil perhitungan statistik tidak bermakna yang berarti tidak ada pengaruh keduanya.

#### **4.8 Etika Penelitian**

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti mendapat ijin dan persetujuan yang dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Hang Tuah Surabaya No. PE/15/V/2024/KEP/SHT. Penelitian dimulai dengan melakukan beberapa prosedur yang berhubungan dengan etika penelitian meliputi:

- 1) Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan disebarakan sebagai sampel akan diberikan sebelum penelitian dilakukan kepada mahasiswa tingkat dua prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya yang akan diteliti agar responden mengetahui maksud dan tujuan penelitian. Jika responden bersedia diteliti, responden harus menandatangani lembar persetujuan yang ada. Jika responden tidak berkenan maka peneliti harus menghargai hak – hak responden dan tidak mengikut sertakan responden sebagai sampel penelitian.

- 2) Tanpa Nama (*Anonimity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data (keusioner) yang

diisi oleh responden. Lembar tersebut diberikan kode untuk menjaga kerahasiaan identitas atau privasi yang dimiliki oleh responden.

### 3) Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang telah dikumpulkan dari responden dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Data hasil kuesioner tidak diberikan atau tidak disebarluaskan kepada orang lain. Untuk menjaga kerahasiaan data kuesioner dikunci dan hanya bisa dilihat oleh peneliti.

### 4) Keadilan (*Justice*)

Responden harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama, dan sesudah berpartisipasi di dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

### 5) Kemanfaatan (*Beneficiency*)

Peneliti harus mengetahui manfaat dan resiko yang mungkin terjadi pada responden. Penelitian ini dilakukan apabila manfaat yang diberikan lebih besar daripada resiko yang dapat terjadi.

## **BAB 5**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini menguraikan deskripsi hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKES Hang Tuah Surabaya. Penyajian data, meliputi : gambaran umum lokasi penelitian, data umum karakteristik responden, dan data khusus.

#### **5.1 Hasil Penelitian**

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 13 - 27 Mei 2024. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat dua Progam Studi S-1 Keperawatan, D-3 Keperawatan, S-1 Gizi, dan D-4 Manajemen Informasi Kesehatan dengan jumlah sebanyak 141 responden yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Pada bagian hasil diuraikan tentang gambaran umum tentang tempat penelitian, data umum dan data khusus. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian kuesioner dengan melalui *google form* dan data selanjutnya dibahas sesuai dengan tujuan penelitian.

##### **5.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Hang Tuah Surabaya yang berada di alamat Jl. Gadung No. 1 Jagir, Kec. Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur. Stikes Hang Tuah berada di wilayah lingkungan RSPAL Dr. Ramelan Surabaya. STIKES Hang Tuah Surabaya merupakan lembaga pendidikan swasta dan bagian dari sistem pendidikan nasional yang mewujudkan lulusan terbaik, yang berbudi pekerti luhur, cekatan, percaya diri, dan bermanfaat bagi masyarakat, bangsa, dan negara. STIKES Hang Tuah Surabaya adalah sebuah organisasi pendidikan kesehatan dibawah naungan Yayasan Nala dan memiliki 5 program studi unggulan diantaranya yaitu program studi

S-1 Keperawatan, Profesi Ners, D-3 Keperawatan, S-1 Gizi, dan D-4 Manajemen Informasi Kesehatan. STIKES Hang Tuah memiliki akreditasi unggul disetiap prodinya dan memiliki fasilitas penunjang pembelajaran diantaranya yaitu Rumah Sakit Pendidikan, Asrama Mahasiswa, Laboratorium Keperawatan, Laboratorium Bahasa, Laboratorium Komputer, Perpustakaan, Ruang Kelas Kuliah, dan fasilitas lengkap lainnya. STIKES Hang Tuah membina hubungan kerja sama dengan beberapa lembaga Rumah Sakit dan Puskesmas yang untuk tempat pembelajaran bersama atau sebagai lahan praktik mahasiswa disetiap mata perkuliahan yang ada. Hal-hal yang berkaitan atau yang dapat mempengaruhi regulasi diri yang mengakibatkan terjadinya stressor bagi mahasiswa seperti letak kampus yang berada di lingkungan TNI-AL, terdapat apel pagi disetiap hari senin hingga jumat, perkuliahan dimulai setelah apel pagi pukul 08.00 WIB - selesai, dan pembelajaran terdiri dari perkuliahan, praktikum dan praktik klinik.

### **1. Visi**

Menjadi sekolah tinggi ilmu kesehatan yang profesional dan kompetitif dibidang kesehatan kemaritiman dan kelautan yang berbasis perkembangan IPTEK kesehatan pada tahun 2035.

### **2. Misi**

Untuk mencapai visi Stikes Hang Tuah Surabaya, ditetapkan 4 misi sebagai berikut :

1. Menyelenggarakan pendidikan dan pembelajaran secara professional dan kompetitif di bidang kesehatan kemaritiman dan kelautan berbasis perkembangan IPTEK kesehatan.

2. Menyelenggarakan penelitian dan publikasi ilmiah secara professional dan kompetitif di bidang kesehatan kemaritiman dan kelautan berbasis perkembangan IPTEK kesehatan.
3. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat secara professional dan kompetitif di bidang kesehatan kemaritiman dan kelautan berbasis perkembangan IPTEK kesehatan.
4. Menyelenggarakan tata kelola kelembagaan secara professional dan kompetitif di bidang kesehatan kemaritiman dan kelautan berbasis perkembangan IPTEK kesehatan.

### **5.1.2 Gambaran Umum Subjek Penelitian**

Subjek penelitian pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat dua STIKES Hang Tuah Program studi S-1 Keperawatan, D-3 Keperawatan, S-1 Gizi, dan D-4 Manajemen Informasi Kesehatan dengan jumlah responden sebanyak 141 mahasiswa yang sedang aktif perkuliahan dan melaksanakan praktik lahan. Data demografi diperoleh melalui kuesioner yang diisi oleh responden.

### **5.1.3 Data Umum Hasil Penelitian**

Data umum yang diperoleh dalam hasil penelitian merupakan gambaran tentang karakteristik responden yang meliputi Prodi, Jenis kelamin, Usia, dan Tempat tinggal.

1. Karakteristik Mahasiswa Tingkat dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Informasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Prodi Di STIKES Hang Tuah Surabaya

Tabel 5. 1 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Prodi di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang)

<b>Prodi</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>D3 Keperawatan</b>	26	18.4
<b>D4 Manajemen Informasi Kesehatan</b>	8	5.7
<b>S1 Gizi</b>	12	8.5
<b>S1 Keperawatan 2A</b>	30	21.3
<b>S1 Keperawatan 2B</b>	33	23.4
<b>S1 Keperawatan 2C</b>	32	22.7
<b>Total</b>	141	100.0

Tabel 5.1 menjelaskan bahwa responden mahasiswa D3 Keperawatan sebanyak 26 orang (18.4%), mahasiswa D4 Manajemen Informasi Kesehatan sebanyak 8 orang (5.7%), mahasiswa S1 Gizi sebanyak 12 orang (8.5%), mahasiswa S1 Keperawatan 2A sebanyak 30 orang (21.3%), mahasiswa S1 Keperawatan 2B sebanyak 33 orang (23.4%), mahasiswa S1 Keperawatan 2C sebanyak 32 orang (22.7%).

- Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di STIKES Hang Tuah Surabaya

Tabel 5. 2 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang)

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Laki - laki</b>	28	19.9
<b>perempuan</b>	113	80.1
<b>Total</b>	141	100.0

Tabel 5.2 menjelaskan bahwa responden mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 28 orang (19.9%), responden mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 113 orang (80.1%).

3. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Umur Di STIKES Hang Tuah Surabaya

Tabel 5. 3 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Umur di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang)

<b>Umur</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>19 Tahun</b>	18	12.8
<b>20 Tahun</b>	71	50.41
<b>21 Tahun</b>	27	19.1
<b>22 Tahun</b>	12	8.5
<b>23 Tahun</b>	6	4.3
<b>24 Tahun</b>	4	2.8
<b>25 Tahun</b>	2	1.4
<b>27 Tahun</b>	1	7
<b>Total</b>	141	100.0

Tabel 5.3 menjelaskan bahwa responden mahasiswa dengan umur 19 Tahun sebanyak 18 orang (12.8%), umur 20 Tahun sebanyak 71 orang (50.41%), umur 21 Tahun sebanyak 27 orang (19.1%), umur 22 Tahun sebanyak 12 orang (8.5%), umur

23 Tahun sebanyak 6 orang (4.3%), umur 24 Tahun sebanyak 4 orang (2.8%), umur 25 Tahun sebanyak 2 orang (1.4%), 27 Tahun sebanyak 1 orang (7%).

4. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Tempat Tinggal Di STIKES Hang Tuah Surabaya

Tabel 5. 4 Karakteristik Mahasiswa Tingkat Dua Program Studi D3 Keperawatan, D4 Manajemen Inforomasi Kesehatan, S1 Gizi, dan S1 Keperawatan Berdasarkan Tempat Tinggal di STIKES Hang Tuah Surabaya pada Bulan Juni (N= 141 Orang)

Tempat Tinggal	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Bersama Orang Tua</b>	88	62.4
<b>Sendiri</b>	53	37.6
<b>Total</b>	141	100.0

Tabel 5.4 menjelaskan bahwa responden mahasiswa yang tinggal bersama orang tua sebanyak 88 orang (62.4%), mahasiswa yang tinggal sendiri sebanyak 53 orang (37.6%).

#### 5.1.4 Data Khusus Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Regulasi Diri Emosional

Tabel 5. 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Regulasi Diri Emosional Mahasiswa Tingkat Dua di STIKES Hang Tuah Surabaya Pada Bulan Juni (N=141 Orang)

Regulasi Diri Emosional	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Rendah</b>	69	48.9
<b>Sedang</b>	35	24.8
<b>Tinggi</b>	37	26.2
<b>Total</b>	141	100.0

Tabel 5.5 menjelaskan bahwa dari 141 responden sebagian besar responden memiliki regulasi diri emosi rendah sebanyak 69 orang (48.9%), responden memiliki regulasi diri emosi sedang sebanyak 35 orang (24.8%), responden memiliki regulasi diri emosi tinggi sebanyak 37 orang (26.2%).

## 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Regulasi Diri Emosional Mahasiswa Tingkat Dua di STIKES Hang Tuah Surabaya Pada Bulan Juni (N=141 Orang)

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Presentase (%)</b>
<b>Ringan</b>	24	17.0
<b>Sedang</b>	36	25.5
<b>Berat</b>	81	57.4
<b>Total</b>	141	100.0

Tabel 5.6 menjelaskan bahwa dari hasil 141 responden sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat sebanyak 81 orang (57.4%), tingkat stres sedang sebanyak 36 orang (25.5%), tingkat stres ringan sebanyak 24 orang (17.0%).

## 3. Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKES

Hang Tuah Surabaya

Tabel 5. 7 Tabulasi silang Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Dua di STIKES Hang Tuah Surabaya

Regulasi diri emosi	Tingkat stres			Total
	Stres berat	Stres sedang	Stres ringan	
<b>Rendah</b>	28 40,6%	19 27,5%	22 31,9%	69 100,0%
<b>Sedang</b>	8 22,9%	8 22,9%	19 54,3%	35 100,0%
<b>Tinggi</b>	21 56,8%	9 24,3%	7 18,9%	37 100,0%
<b>Total</b>	57 40,4%	36 25,5%	48 34,0%	141 100,0%

**(P = 0,018) (r =0,378)**

Berdasarkan tabel 5.7 dapat dilihat dari 141 responden, hubungan regulasi diri emosi rendah dengan stres berat sebanyak 28 responden (40,6%), regulasi diri emosi rendah dengan stres sedang sebanyak 19 responden (27,5%), regulasi diri emosi rendah dengan stres ringan sebanyak 22 responden (31,9%), regulasi diri emosi sedang dengan stres berat sebanyak 8 responden (22,9%), regulasi diri emosi sedang dengan stres sedang sebanyak 8 responden (22,9%), regulasi diri emosi sedang dengan stres ringan sebanyak 19 responden (54,3%), regulasi diri emosi tinggi dengan stres berat sebanyak 21 responden (56,8%), regulasi diri emosi tinggi dengan stres sedang sebanyak 9 responden (24,3%), regulasi diri emosi tinggi dengan stres ringan sebanyak 7 responden (18,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi – Square* diperoleh hasil  $\rho = 0,018$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $\rho < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa tingkat dua di STIKES Hang Tuah Surabaya. Dengan nilai  $r = 0,378$  yang artinya kekuatan hubungan antara regulasi diri emosional bersifat rendah terhadap tingkat stres.

## **5. 2 Pembahasan**

Penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka akan dibahas hal – hal sebagai berikut :

### **5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Regulasi Diri Emosional**

Tabel 5.5 menjelaskan bahwa didapatkan responden mahasiswa tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya sebagian besar responden memiliki regulasi diri emosi yang rendah sebanyak 69 orang (48.9%), sedangkan responden memiliki regulasi diri emosi yang sedang sebanyak 35 orang (24.8%), dan responden memiliki regulasi diri emosi yang tinggi sebanyak 37 orang (26.2%).

Pada hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya lebih banyak mengalami kemampuan regulasi diri emosional yang rendah. Hasil pengumpulan data ditemukan 48,9% yaitu sebanyak 69 mahasiswa memiliki regulasi diri emosional yang rendah. Hal ini disebabkan karena adanya faktor – faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri emosi, bisa terjadi karena kurangnya religiusitas atau nilai agama yang dimiliki mahasiswa dalam beribadah ataupun dalam kepercayaannya saat berdoa sesuai dengan keyakinannya. Berdasarkan hasil

pengumpulan data ditemukan mayoritas mahasiswa mengalami regulasi diri emosi yang rendah yaitu berjenis kelamin perempuan, hal ini dikarenakan perempuan lebih sulit mengungkapkan apa yang dirasakan, seperti halnya mudah marah, mudah bosan, dan mudah lelah. Faktor – faktor tersebut menjadikan adanya hubungan regulasi diri emosional rendah yang terjadi di mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya. Regulasi diri emosi dalam belajar adalah salah satu komponen yang dapat mengurangi stres akademik. Mahasiswa yang mempunyai kemampuan regulasi diri emosi yang baik memiliki beberapa karakteristik, termasuk kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan kognitif dengan baik, memotivasi diri sendiri dan dapat mengontrol perilaku didalam aktivitas belajarnya. Memiliki kemampuan regulasi diri emosi yang baik akan membantu mahasiswa membuat strategi pembelajaran yang efektif, seperti merencanakan dan mengarahkan kegiatan belajar dengan baik, mengatur dan mengarahkan kognitif mereka dengan baik, dan kemampuan ini akan membuat mahasiswa dapat mengurangi stres yang dialami, yang akan membantu mereka berkembang secara optimal.

Menurut (Arwina, 2022) regulasi diri yang rendah dapat menjadikan individu mengalami permasalahan psikologis seperti gangguan kecemasan atau depresi. Kemampuan untuk meregulasi diri dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik yang dialami. Mahasiswa yang siap secara kognitif, dan motivasional akan lebih percaya diri dalam melakukan proses belajarnya. Regulasi diri emosi memiliki peranan penting bagi kehidupan mahasiswa, karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai suatu tujuan dan proaktif dalam mendorong mahasiswa untuk mencapai target yang lebih tinggi.

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan antara regulasi diri emosional dengan faktor yang mempengaruhinya seperti jenis kelamin dan religiusitas mahasiswa. mahasiswa yang memiliki regulasi diri emosional rendah tidak dapat mengontrol emosinya didalam proses belajar. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah mengalami gangguan kecemasan atau stres yang akan berdampak pada proses perkuliahannya. Begitupun sebaliknya, ketika mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri emosi yang baik akan lebih mudah mengontrol dirinya, mahasiswa lebih mudah mengatur waktu didalam proses belajar, menciptakan proses belajar yang lebih efektif, dan dapat beradaptasi terhadap lingkungan dan tugas - tugas yang akan dihadapi.

Pada kuesioner regulasi diri emosional terdapat item pernyataan yang paling banyak dipilih mahasiswa memiliki poin rendah terdapat pada nomor lima yaitu “ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya” mahasiswa lebih banyak memilih jawaban skor 2 (TS) dan 3 (ATS) yang menunjukkan jawaban termasuk dalam kategori memiliki nilai regulasi diri emosional yang rendah, mahasiswa belum mampu mengubah atau menentukan pola pikirnya pada saat emosi negatif terjadi pada dirinya. Seharusnya ketika emosi negatif menguasai diri seseorang, kita harus bisa mengontrol diri kita dan dapat berpikir positif untuk menentukan langkah penyelesaian yang terbaik.

Pada poin nomor tujuh “saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya” mahasiswa lebih banyak memilih jawaban skor 3 (ATS) dan 4 (N) yang menunjukkan jawaban termasuk dalam kategori memiliki nilai regulasi diri emosional yang rendah, karena mahasiswa masih ada rasa ketakutan atau kurang terbuka pada dirinya sendiri, belum mampu menyampaikan atau mengungkapkan

emosinya dengan baik. Pada saat seseorang mengalami emosi seharusnya kita bisa mengungkapkannya perasaan yang kita alami dengan baik, agar dapat mengontrol diri kita dari emosi tersebut.

### **5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat stres**

Tabel 5.6 menjelaskan bahwa didapatkan responden mahasiswa tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat sebanyak 81 orang (57.4%), tingkat stres sedang sebanyak 36 orang (25.5%), tingkat stres ringan sebanyak 24 orang (17.0%).

Pada hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa tingkat dua STIKES Hang Tuah Surabaya lebih banyak mengalami keadaan stres yang berat. Hasil pengumpulan data ditemukan 57,4% yaitu sebanyak 81 mahasiswa mengalami tingkat stres yang berat. Hal ini disebabkan karena adanya faktor – faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres, hal ini bisa terjadi pada mahasiswa karena faktor lingkungan baik diluar kampus ataupun pada saat di dalam kampus. Lingkungan belajar di dalam kelas juga sangat mempengaruhi emosional mahasiswa disaat mengalami stres belajar. Mayoritas dari mahasiswa tingkat dua ditemukan mengeluh karena kurangnya rasa kekompakan didalam kelas, dan saling membentuk beberapa gerombolan tersendiri. Faktor lain yang mempengaruhi stres mahasiswa yaitu kurangnya kemampuan diri sendiri untuk mengontrol stres di dalam menghadapi suatu permasalahan atau stressor seperti halnya banyak nya tugas dan sebagian tidak terselesaikan tepat waktu yang mengakibatkan tugas belajar menjadi menumpuk. Mahasiswa belum mampu menyikapi stres dengan baik dan ketidakmampuannya menyampaikan emosi serta belum mampu memutuskan tindakan yang efektif untuk mengontrol stres yang dialaminya. Faktor – faktor tersebut

menjadikan adanya hubungan tingkat stres yang tinggi yang terjadi di mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya

Menurut (Ambarwati, 2017) stres dapat disebabkan karena tuntutan fisik, lingkungan, dan keadaan sosial yang tidak terkontrol. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yakni faktor internal karena kurangnya kemampuan memahami dan menangani masalah, faktor eksternal berkaitan dengan hubungan interpersonal yaitu lingkungan, masyarakat, keluarga, dan juga beban kuliah yang meningkat. Bagi mahasiswa stres dapat berdampak baik atau berdampak buruk. Jika stres meningkat menyebabkan kemampuan akademik menurun, dan berdampak pada indeks prestasi.

Menurut (Maulina, 2018) stres dapat dianggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan depresi, kecemasan disfungsi sosial, bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Mahasiswa yang mengalami stres berat dan terindikasi depresi membutuhkan perhatian dan penanganan khusus agar tidak berdampak pada pembelajaran dan prestasi individu tersebut. Tingkat stres yang dialami mahasiswa berbeda antara individu satu dengan lainnya. Ada banyak kendala yang dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadikan stres dari ringan hingga berat

Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang mengalami stres positif yang dialami akan berdampak baik, seperti stres tetap dibutuhkan sebagai tujuan untuk pengembangan diri, dan menjadikan acuan untuk mencapai tujuan atau target yang diinginkan. Akan tetapi jika mahasiswa mengalami stres negatif tentu saja akan berdampak pada aktivitas di kehidupannya seperti proses hasil belajar atau kemampuan

kognitif yang menurun. Salah satunya mahasiswa dengan ketidakmampuan memiliki regulasi diri emosional yang baik.

Pada kuesioner tingkat stres terdapat item pernyataan yang paling banyak dipilih mahasiswa memiliki poin tertinggi terdapat pada nomor ketiga “Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan stres?” mahasiswa lebih banyak memilih jawaban skor 2 (KK) dan 3 (CS) yang menunjukkan jawaban termasuk dalam kategori memiliki nilai tingkat stres sedang bahkan stres tinggi, mahasiswa belum mampu menciptakan lingkungan positif yang mendukung pada saat stres terjadi pada dirinya. Seharusnya ketika stres terjadi pada mahasiswa, diri kita harus bisa mengontrol dengan tetap tenang dan tidak gugup agar dapat mengatur strategi dalam menerapkan teknik manajemen stres dengan baik dan stres itu sendiri dapat terselesaikan.

Pada poin nomor lima “Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai dengan keinginan anda?” mahasiswa lebih banyak memilih jawaban skor 3 (KK) dan 4 (CS) yang menunjukkan jawaban termasuk dalam kategori memiliki nilai tingkat stres sedang bahkan stres tinggi, mahasiswa belum mampu menyikapi stres dengan baik disaat suatu harapan berjalan sesuai dengan keinginan. Seharusnya diri kita bisa menyikapi bahwa suatu masalah diluar dari kehendak kita. Kita harus bisa menerima suatu permasalahan atau cobaan dengan hati yang sabar, ikhlas, dan terus berikhtiar. Dengan begitu semua akan berjalan dengan baik sesuai kehendak tuhan.

### **5.2.3 Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di STIKES Hang Tuah Surabaya**

Tabel 5.7 menunjukkan hasil tabulasi silang antara regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya dan didapatkan data

sebanyak 141 responden, jumlah 69 responden dengan kategori regulasi diri emosi rendah didapatkan tingkat stres berat sebanyak 28 responden (40,6%), tingkat stres sedang sebanyak 19 responden (27,5%), dan tingkat stres ringan sebanyak 22 responden (31,9%). Jumlah 35 responden dengan kategori regulasi diri emosi sedang didapatkan tingkat stres berat sebanyak 8 responden (22,9%), tingkat stres sedang sebanyak 8 responden (22,9%), tingkat stres ringan sebanyak 19 responden (54,3%). Jumlah 37 responden dengan kategori regulasi diri emosi tinggi didapatkan tingkat stres berat sebanyak 21 responden (56,8%), tingkat stres sedang sebanyak 9 responden (24,3%), tingkat stres ringan sebanyak 7 responden (18,9%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi – Square* diperoleh hasil  $\rho = 0,016$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $\rho < 0,05$  yang berarti bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Menurut (Nurfitriani T, 2022) regulasi diri salah satu komponen yang dapat mengurangi stres akademik. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengatur dan mengarahkan kognitif dengan baik, dapat memotivasi diri, dan mengontrol perilaku dalam aktivitas belajarnya. Kemampuan ini akan membantu mahasiswa mengurangi stres yang akan membantu mahasiswa dapat berkembang dibidang akademiknya secara optimal.

Penelitian ini sejalan dengan (Nurchayani, 2020) hasil penelitian terhadap mahasiswa dengan status menikah di Universitas Syiah Kuala, memperoleh hasil pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik sebesar 21,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Penelitian ini menunjukkan hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan stres pada mahasiswa. Dengan kata lain mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah maka tingkat stres yang dialami semakin tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan (Arwina, 2022) hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki hubungan positif signifikan antara stres akademik dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik  $r = 0,517$  tingkat regulasi diri yang rendah dan stres akademik akan membuat prokrastinasi menjadi tinggi, dan sebaliknya jika tingkat regulasi diri yang lebih tinggi dan stres akademik maka prokrastinasi menjadi rendah. Koefisien determinasi  $r$  sebesar 0.268 menunjukkan bahwa stres akademik berkontribusi sebesar 26,8% prokrastinasi pada akademik mahasiswa.

Peneliti berasumsi bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri emosional yang baik akan berdampak pada tingkat stres yang rendah, dengan arti lain dapat mengontrol emosinya dengan baik sehingga dapat menciptakan proses belajar yang lebih efektif, memudahkan dalam proses perkuliahan memahami materi pembelajaran dan meningkatkan nilai dalam mata kuliah. Begitupun sebaliknya jika mahasiswa memiliki regulasi diri emosional yang rendah akan meningkatkan stres yang dialaminya. Mahasiswa tidak mampu mengontrol emosi dalam proses pembelajaran seperti mudah mengantuk saat didalam kelas, mudah lelah dalam memahami materi, membuat malas mengerjakan tugas dan akhirnya membuat mahasiswa menjadi stres dengan kondisi yang dialaminya. Oleh karena itu pentingnya setiap mahasiswa memiliki regulasi diri emosional yang baik dan meningkatkan pengetahuan serta kognitif dalam proses pembelajaran atau dibidang akademik maupun non akademik lainnya agar tidak mudah mengalami stres.

Tabel 5.7 menunjukkan hasil bahwa jumlah 37 responden dengan kategori regulasi diri emosi tinggi didapatkan tingkat stres berat sebanyak 21 responden

(56,8%). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri emosional yang tinggi, juga menunjukkan mengalami tingkat stres yang berat.

Penelitian ini sejalan dengan (Nafiati, 2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan belajar dan kecerdasan emosional berpengaruh terhadap stres mahasiswa Program Studi pendidikan ekonomi Universitas Pancasakti. Hasilnya menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi stres kuliah. Lingkungan belajar adalah bagaimana mahasiswa melakukan proses belajar. Kecerdasan emosional membantu mahasiswa mengendalikan perasaan, memotivasi diri, menunda kepuasan sesaat, mengatur suasana hati, dan berempati serta bekerja sama dengan orang lain. Lingkungan belajar ini membantu mahasiswa mengatasi stres dan mencapai tujuan akademik suatu individu.

Menurut Tri Maryana dalam (Nafiati, 2019) lingkungan belajar mahasiswa memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi. Ada tiga faktor yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu faktor internal mencakup kondisi jasmani dan rohani individu, faktor eksternal mencakup kondisi lingkungan sekitar mahasiswa dan faktor pendekatan belajar mencakup metode yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan proses belajar.

Peneliti berasumsi bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa selain bisa disebabkan karena rendahnya regulasi diri emosional juga bisa disebabkan oleh lingkungan belajar seperti faktor eksternal yakni lingkungan sekitar sekolah, masyarakat, dan keluarga. Lingkungan sekolah yang kurang baik akan berdampak pada stres mahasiswa dan juga dapat mengakibatkan menurunnya proses belajar.

### 5.3 Keterbatasan

Keterbatasan merupakan kelemahan dan hambatan yang terjadi dalam penelitian. Pada penelitian ini beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti antara lain :

1. Pengumpulan data membutuhkan waktu yang lama dengan menunggu kontrak waktu yang tepat, karena responden bersamaan melaksanakan jadwal praktik klinik di Rumah Sakit sesuai dengan stase mata kuliahnya.
2. Pengumpulan data membutuhkan waktu yang lama karena jumlah mahasiswa setiap kelas ada yang tidak lengkap, dan harus kontrak ulang kembali.
3. Pengumpulan data membutuhkan waktu yang lama karena beberapa pertanyaan ada yang kurang dimengerti oleh responden mahasiswa.

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya dapat disimpulkan, sebagai berikut :

1. Regulasi diri emosional mahasiswa tingkat 2 STIKES Hang Tuah Surabaya mayoritas berada pada kategori rendah.
2. Tingkat stres mahasiswa tingkat 2 STIKES Hang Tuah Surabaya mayoritas berada pada kategori berat.
3. Terdapat hubungan antara regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa tingkat 2 di STIKES Hang Tuah Surabaya.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu sumber belajar dan sumber informasi materi tentang hubungan regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya. Kegiatan operasional dengan dilakukan sosialisasi pentingnya regulasi diri emosional bagi mahasiswa pada waktu penerimaan mahasiswa baru.

2. Bagi Responden

Diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan regulasi diri emosional dengan baik dengan mengacu pada aspek – aspek regulasi diri emosional yang ada dan mahasiswa mampu mengurangi ataupun mengontrol stres yang terjadi dengan

meningkatkan nilai spiritual sesuai dengan keyakinan dan mampu beradaptasi dengan baik pada lingkungan disekitarnya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan ataupun saran yang berkaitan dengan stres akibat regulasi diri emosional yang rendah dan dapat memberikan implementasi langsung terhadap mahasiswa. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan atau meneruskan penelitian dengan topik hubungan regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

### 4. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, dan menjadikan tambahan ilmu dalam keperawatan jiwa. Khususnya tentang hubungan regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. (Lukman, Ed.) Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- A.M, G. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5, 40-47.
- alhadi. (2017). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 1-11.
- Angelia. (2020). Hubungan Religiusitas Dan Regulasi Emosi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 4(2), 451-457.
- Arwina. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4).
- Bakara. (2021, 5). Hubungan Self-Efficacy Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan STIKES Santa Elisabeth Medan.
- Batusangkar, I. S. (2015). Pengelolaan Kecemasan Akademik Siswa Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi Islam*, 62-71.
- Diana. (2021). Perkembangan Masa Dewasa. (S. A. Salsabila, Ed.) Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka.
- Fitriani. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01).
- Hasniar. (2021, 12). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1.
- Hulukati. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02, 73-114.
- Husnianita. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School Vika Maurissa Husnianita Miftakhul Jannah. *Jurnal Psikologi*, 8.
- Kartika. (2017). Hubungan Hardiness dan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi.
- Maulidya, e. a. (2018). Periodisasi Perkembangan Dewasa. Sidoarjo.

- Maulina. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1).
- Monica, A. T. (2015). Regulasi Emosi pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Mudrikah. (2017). Regulasi Emosi Di Tinjau Dari Suku Batak Toba Dan Suku Jawa.
- Muna. (2021, 7 19). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Regulasi Emosi Pada Anak Tuna Grahita Di SLB Purna Yuda Bhakti Surabaya.
- Munir. (2020). Monograf Organizational Citizenship Behavior (Ocb) Terhadap Kinerja Perawat . CV Pena Persada.
- Nabila, N. (2019). Hubungan Aantara Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Nafiati. (2019). Lingkungan Belajar dan Kecerdasan Emosional Sebagai Faktor yang Mempengaruhi Stres Kuliah Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 9.
- Nurfitriani T, S. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1-11.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. (Lestari, Ed.) Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Purnamaningsih. (2012, 1 19). Kepribadian dan Strategi Regulasi Emosi.
- Putu, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru FKIK Universitas Warmadewa Angkatan 2020. *Aesculapius Medical Journal* |, 1(2), 44-50.
- Riadi. (2021, 9 11). Retrieved from Kajian Pustaka: <https://www.kajianpustaka.com/2021/09/dewasa-muda.html>
- Rilando, D. (2019). 5 Langkah Jitu Kendalikan Stres. Batam: Observer of Life.
- Rubiani. (2017, 6 19). Perbedaan Regulasi Emosi Pada Remaja Ditinjau Dari Faktor Usia di Sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.
- Salsabila. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Disminore Surabaya.
- Seftiani. (2021). Perkembangan Masa Dewasa. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka.
- Sustrami. (2023). Analisis Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Dampak Psikologi Perawat Dalam Merawat Pasien Skizofrenia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11.

- Yunita. (2020). Psikoterapi Self Help Group pada Keluarga Pasien Skizofrenia. Takalar, Sulawesi Selatan: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Zubir. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1-5.

**LAMPIRAN****Lampiran 1****CURRICULUM VITAE**

Nama : Annisa Aliem  
NIM : 2010015  
Program Studi : S-1 Keperawatan  
Tempat, Tanggal Lahir : Sidoarjo, 23 Oktober 2001  
Agama : Islam  
E-Mail : [annisaaliem24@gmail.com](mailto:annisaaliem24@gmail.com)

## Riwayat Pendidikan :

2. TK Hang Tuah 10 Juanda 2006 - 2008
3. SDN Sedati Agung Sidoarjo 2008 - 2014
4. SMPN 1 Sedati Sidoarjo 2014 - 2017
5. SMA Hang Tuah 2 Sidoarjo 2017 - 2020

## Lampiran 2

### MOTTO

“APAPUN HASILNYA, BANGGALAH TERHADAP SETIAP PROSES YANG  
DILALUI HARGAI DIRIMU DAN TERUSLAH MENJADI LEBIH BAIK”

### PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah membantu kelancaran pembuatan tugas akhir ini, saya persembahkan karya ini kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, semangat, dukungan serta motivasi kepada saya.
2. Kedua kakak saya yang selalu memberikan dukungan doa maupun materi dalam membantu saya menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
3. Dosen pembimbing saya Dr. Dya Sustrami, S.Kep.,Ns.,M.Kes dan Bapak Yoga Kertapati S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom yang telah meluangkan waktu dan tenaga serta memberikan ilmunya selama bimbingan kepada penulis selama proses pembuatan skripsi ini.
4. Terima kasih untuk diri saya sendiri yang sudah bertahan dan berjuang sampai detik ini untuk menyelesaikan tugas akhir ini. Jangan pernah putus asa tetap selalu bersemangat menggapai kesuksesan di masa depan.
5. Sahabat saya Kirana, Bhreffiantha, dan May Aileen yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.
6. Teman – teman saya seperjuangan selama proses perkuliahan S1-Keperawatan atas dukungan dan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

7. Teman – teman angkatan 26 STIKES Hang Tuah Surabaya dan pihak – pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

## Lampiran 3

## LEMBAR PENGAJUAN JUDUL DAN STUDI PENDAHULUAN

LEMBAR PENGAJUAN JUDUL PENELITIAN DAN PENGAJUAN SURAT IJIN  
STUDI PENDAHULUAN / ~~PENGAMBILAN DATA~~ PENELITIAN  
MAHASISWA PRODI SI KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA  
TA. 2023/2024

Berikut dibawah ini saya, mahasiswa Prodi SI Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya  
Surabaya :

Nama : ANNISA ALIEM

NIM : 2010015

Mengajukan Judul Penelitian : HUBUNGAN REGULASI DIRI EMOSIONAL DENGAN  
TINGKAT STRES MAHASISWA STIKES HANG TUAH SURABAYA

Selanjutnya mohon koreksi bahwa judul yang saya ajukan BELUM / PERNAH diteliti  
sebelumnya dan selanjutnya berkenan dikeluarkan surat ijin pengambilan data :

Kepada : STIKES Hang Tuah Surabaya

Alamat : RS. TNI AL Dr. Ramelan, Jl. Gadung No.1, Jagir, Kec.  
Wonokromo, Surabaya

Tembusan : Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya

Waktu/ Tanggal : Menyesuaikan

Demikian permohonan saya.

Surabaya, 31 Januari 2024

Mahasiswa



Annisa Aliem  
NIM. 2010015

Pembimbing 1



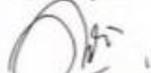
Dr. Dya Sustrami, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIP. 03007

Pembimbing 2



Yoga Kertapati S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom.  
NIP. 03042

Ka Perpustakaan



Nadia Okhtiary, A.Md  
NIP. 03038

Ka Prodi SI Keperawatan



Puji Hastuti, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 03010

## Lampiran 4

## SURAT PERIZINAN DARI INSTITUSI



**YAYASAN NALA**  
*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya*  
 Jl. Gadung No. 1 Surabaya 60144 Telp./Fax. (031) 8411721  
 www.stikeshangtuah-sby.ac.id email : info@stikeshangtuah-sby.ac.id

**SURAT - IZIN**

Nomor : SIJ/ 15 /II/2024/SHT

Pertimbangan : Bahwa dalam rangka penyusunan skripsi bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Hang Hang Tuah Surabaya TA. 2023/2024 perlu dikeluarkan Surat Izin pengambilan data.

Dasar : Permohonan yang bersangkutan pada tanggal 6 Februari 2024.

**DI – IZINKAN**

Kepada : **Annisa Aliem** **NIM. 2010015**  
 Mahasiswa Tk. IV S1 Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya

Untuk : 1. Melaksanakan pengambilan data penelitian di STIKES Hang Tuah Surabaya dengan judul penelitian "**Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stress Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya**".  
 2. Dalam melaksanakan kegiatan agar tetap memperhatikan protokol kesehatan yang berlaku.  
 3. Demikian Surat Ijin ini dikeluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Selesai.

Dikeluarkan di : Surabaya

Pada tanggal : 6 Februari 2024

A.n. Ketua STIKES Hang Tuah Surabaya  
 Puket I



Dr. Dyan Arini, S.Kep., Ns., M.Kes.  
 NIP. 03003

**Tembusan :**

1. Ketua Pengurus Yayasan Nala
2. Ketua STIKES Hang Tuah Sby (Sbg Lamp.)
3. Puket II & III STIKES Hang Tuah Surabaya
4. Ka Prodi S1 Kep. STIKES Hang Tuah Surabaya
5. Dosen Pembimbing Ybs.

## Lampiran 5

## LEMBAR KONSUL BIMBINGAN

**LEMBAR KONSUL / BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI  
MAHASISWA STIKES HANG TUAH SURABAYA  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama / NIM : ANNISA ALIEM

Nama Pembimbing : Dr. Dya Sustrami S.Kep., Ns., M.Kes

NO.	HARI / TANGGAL	BAB / SUB BAB	HASIL KONSUL / BIMBINGAN	TANDA TANGAN
1.	Senin, 9 Okt 2023	Judul	Acc judul "Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru di STIKES Hang Tuah Surabaya"	Dya
2.	Selasa, 5 Des 2023	BAB 1	- Revisi judul menjadi "Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya." - Meringkas Abstrak lebih sedikit - Memperbaiki kutipan jurnal	Dya
3.	Senin, 22 Jan 2024	BAB 1 - BAB 4	- Menambahkan poin stimulus Residual pada Bab 2 - Memperbaiki poin di tahap efektor pada Bab 2 - Menambahkan referensi pada paragraf solusi pada Bab 1 - Merevisi kerangka konsep pada Bab 3 - Menambahkan populasi mahasiswa pada Bab 4 - Merevisi tabel Regulasi Diri Emosional dengan menambahkan kategori favorable dan unfavorable - Menambahkan referensi jurnal dibagian instrumen	Dya
4.	Selasa, 6 Feb 2024	BAB 2	- Mengganti instrumen Penelitian pss referensi - Menambahkan instrumen penelitian ERG referensi - Menambahkan Halaman di dalam proposal - Melampirkan surat Tugas Studi Pendahuluan	Dya
5.	Senin, 12 Feb 2024	BAB 1 - BAB 4	- Menghapus referensi judul-judul skripsi pada Bab 2 dalam instrumen penelitian - Menambahkan cover, lembar pengesahan, lembar persetujuan, lembar pernyataan, daftar isi, dan lampiran.	Dya
6.	Rabu, 15 Mar 2024	BAB 1 - BAB 4	Acc ujian proposal	Dya
7.	Kamis, 20 Jun 2024	BAB 5 - BAB 6	- Mengganti uji statistik Fisher's Exact - Menambahkan lampiran - Menambahkan pembahasan	Dya

**LEMBAR KONSUL / BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA STIKES HANG TUAH SURABAYA**  
**TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama / NIM : ANNISA ALIEM

Nama Pembimbing : Dr. Dya Sustrami S.Kep., Ns., M.Kes

NO.	HARI / TANGGAL	BAB / SUB BAB	HASIL KONSUL / BIMBINGAN	TANDA TANGAN
8.	1 Juli 2024 Senin	BAB 1 - BAB 6	Acc seminar hasil.	

**LEMBAR KONSUL / BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI  
MAHASISWA STIKES HANG TUAH SURABAYA  
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama / NIM : ANNISA ALIEM

Nama Pembimbing : Yoga Kertapati S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NO.	HARI / TANGGAL	BAB / SUB BAB	HASIL KONSUL / BIMBINGAN	TANDA TANGAN
1.	Senin 22 Jan 2023	ACC Judul	"Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya"	
2.	Senin 22 Jan 2023	BAB 1 - 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan poin di studi pendahuluan wawancara</li> <li>- Menambahkan referensi pada poin dewasa awal dan rentang usia</li> <li>- Menambahkan referensi jurnal dan penelitian terdahulu pada poin faktor kedua variabel.</li> <li>- Menambahkan jumlah populasi mahasiswa.</li> </ul>	
3.	Rabu 31 Jan 2023	BAB 1 - 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merapikan paragraf dan penulisan</li> <li>- Menambahkan instrumen penelitian pada bab 2</li> <li>- Merevisi kriteria eksekusi</li> <li>- Menambahkan interpretasi pada instrumen Penelitian ERG</li> </ul>	
4.	Jumat 2 Jan 2024	BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan surat izin studi pendahuluan</li> <li>- Merapikan penulisan</li> <li>- Menambahkan poin pada Etik penelitian</li> </ul>	
5.	Selasa 20 Feb 2024	BAB 1 - 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merapikan penulisan</li> <li>- Menyesuaikan kuesioner</li> <li>- Menyesuaikan penulisan referensi</li> <li>- Menambahkan surat izin studi pendahuluan</li> </ul>	
6.	Kamis 14 Mar 2024	BAB 1 - 4	- ACC Ujian Sidang Proposal	
7.	Kamis 20 Jun 2024	BAB 5 - 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merevisi simpulan dan saran disesuaikan dengan manfaat</li> <li>- Menambahkan lampiran</li> <li>- Menambahkan nilai (r) kategori hubungan</li> <li>- Menambahkan pembahasan</li> </ul>	

**LEMBAR KONSUL / BIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI**  
**MAHASISWA STIKES HANG TUAH SURABAYA**  
**TAHUN AJARAN 2023/2024**

Nama / NIM : ANNISA ALIEM

Nama Pembimbing : Yoga Kertapati S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom

NO.	HARI / TANGGAL	BAB / SUB BAB	HASIL KONSUL / BIMBINGAN	TANDA TANGAN
6.	Kamis, 27 Jun 2024	BAB 1 - G	- Membenarkan Penulisan	
9.	Jumat 28 Jun 2024	BAB 1 - G	Acc sidang hasil skripsi	

**Lampiran 6*****INFORMATION TO CONSENT***

Kepada Yth.

Mahasiswa/I Calon Responden Penelitian

Di Stikes Hang Tuah Surabaya

Saya adalah mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya yang akan mengadakan penelitian sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis "Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya"

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan wawancara sekaligus observasi untuk mengetahui seberapa banyak kejadian regulasi diri yang rendah dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat dua. Partisipasi saudara dalam penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi peneliti dan akan membawa dampak yang positif bagi responden untuk mengetahui hubungan regulasi diri emosional dengan tingkat stres mahasiswa di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Saya mengharapkan tanggapan atau jawaban yang anda berikan sesuai dengan yang terjadi pada diri saudara sendiri tanpa ada pengaruh atau paksaan dari pihak manapun. Partisipasi saudara bersifat bebas dalam penelitian ini, artinya saudara ikut atau tidak ikut tidak ada sanksi apapun. Jika saudara bersedia menjadi responden silahkan untuk menanda tangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Informasi atau keterangan yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaannya dan akan digunakan untuk kepentingan ini saja. Apabila penelitian ini telah selesai, pernyataan saudara akan saya hanguskan.

Yang menjelaskan,

Yang dijelaskan,

Annisa Aliem  
NIM. 2010015

.....

**Lampiran 7*****INFORMED CONSENT*****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia untuk ikut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya atas nama :

Nama : Annisa Aliem

NIM : 2010015

Yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya"

Tanda tangan ini menunjukkan bahwa:

1. Saya telah diberi informasi atau penjelasan tentang penelitian ini dan informasi peran saya
2. Saya mengerti bahwa catatan tentang penelitian ini dijamin kerahasiaannya. Semua berkas yang mencantumkan identitas dan jawaban yang saya berikan hanya diperlukan untuk pengolahan data
3. Saya mengerti penelitian ini akan mendorong pembembangan tentang " Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa STIKES Hang Tuah Surabaya"

Oleh karena itu saya secara sukarela menyatakan ikut berperan serta dalam penelitian ini.

Surabaya, 13 Juli 2020

Peneliti

Responden

Annisa Aliem

.....

Saksi Peneliti

Saksi Responden

.....

.....

## Lampiran 8

## ETIK KEPERAWATAN

**PERSETUJUAN ETIK***(Ethical Approval)***Komite Etik Penelitian  
Research Ethics Committee***Stikes Hang Tuah Surabaya*

Jl. Gadung No. 1 Telp. (031) 8411721, Fax. (031) 8411721 Surabaya

No: PE/15/V/2024/KEP/SHT

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*Peneliti utama : Annisa Aliem  
*Principal In Investigator*Peneliti lain : -  
*Participating In Investigator(s)*Nama Institusi : Stikes Hang Tuah Surabaya  
*Name of the Institution*Dengan Judul:  
*Title**"Hubungan Regulasi Diri Emosional dengan Tingkat Stres Mahasiswa Stikes Hang Tuah Surabaya"**"The Relationship of Emotional Self-Regulation with Student's Stress Level  
of Stikes Hang Tuah Surabaya"*

Dinyatakan laik etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan *Privacy*, dan 7) Persetujuan Sebelum Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assesment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentially and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is indicated by the fulfilment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 27 Mei 2024 sampai dengan tanggal 27 Mei 2025.

*The declaration of ethics applies during the period May 27, 2024 until May 27, 2025.*



Ketua KEP

Christina Yulastuti, S.Kep.,Ns., M.Kep.  
NIP. 03017

## Lampiran 9

**LEMBAR TABULASI DATA UMUM**

**Hasil Tabulasi Data Demografi Mahasiswa Tingkat Dua  
Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di  
STIKES Hang Tuah Surabaya**

<b>NO</b>	<b>PRODI</b>	<b>JENIS KELAMIN</b>	<b>UMUR</b>	<b>TEMPAT TINGGAL</b>
1	1	2	6	2
2	1	2	2	1
3	1	2	2	1
4	1	1	4	2
5	1	1	1	2
6	1	2	2	1
7	1	2	2	1
8	1	2	2	1
9	1	2	3	2
10	1	1	2	2
11	1	1	4	2
12	1	2	3	2
13	1	1	8	2
14	1	2	4	1
15	1	2	4	1
16	1	1	5	2
17	1	1	5	2
18	1	2	3	2
19	1	2	4	1
20	1	2	2	1
21	1	2	4	1
22	1	2	3	2
23	1	2	2	1
24	1	2	2	1
25	1	2	2	1
26	1	2	3	2
27	2	2	2	1
28	2	1	5	2
29	2	2	2	1
30	2	2	2	1
31	2	2	3	2
32	2	2	1	1
33	2	2	2	1
34	2	2	2	1

<b>35</b>	3	2	2	1
<b>36</b>	3	2	2	1
<b>37</b>	3	1	7	2
<b>38</b>	3	2	2	1
<b>39</b>	3	2	2	1
<b>40</b>	3	2	2	1
<b>41</b>	3	2	1	1
<b>42</b>	3	2	3	2
<b>43</b>	3	2	1	1
<b>44</b>	3	2	2	1
<b>45</b>	3	2	2	1
<b>46</b>	3	2	2	1
<b>47</b>	4	2	2	1
<b>48</b>	4	2	4	1
<b>49</b>	4	1	2	2
<b>50</b>	4	2	2	1
<b>51</b>	4	2	1	1
<b>52</b>	4	2	1	1
<b>53</b>	4	2	2	1
<b>54</b>	4	2	2	1
<b>55</b>	4	2	1	1
<b>56</b>	4	2	2	1
<b>57</b>	4	2	2	1
<b>58</b>	4	2	2	1
<b>59</b>	4	2	2	1
<b>60</b>	4	2	1	1
<b>61</b>	4	2	2	1
<b>62</b>	4	2	2	1
<b>63</b>	4	1	5	2
<b>64</b>	4	2	3	2
<b>65</b>	4	2	1	1
<b>66</b>	4	2	2	1
<b>67</b>	4	2	2	1
<b>68</b>	4	2	2	1
<b>69</b>	4	2	3	2
<b>70</b>	4	2	3	2
<b>71</b>	4	2	2	1
<b>72</b>	4	2	6	2
<b>73</b>	4	2	3	2
<b>74</b>	4	2	2	1
<b>75</b>	4	2	4	1
<b>76</b>	4	2	2	1
<b>77</b>	5	2	2	1

<b>78</b>	5	2	3	2
<b>79</b>	5	2	1	1
<b>80</b>	5	1	2	2
<b>81</b>	5	1	5	2
<b>82</b>	5	2	2	1
<b>83</b>	5	2	3	2
<b>84</b>	5	2	1	1
<b>85</b>	5	2	1	1
<b>86</b>	5	2	3	2
<b>87</b>	5	2	2	1
<b>88</b>	5	2	2	1
<b>89</b>	5	2	2	1
<b>90</b>	5	2	3	2
<b>91</b>	5	2	4	1
<b>92</b>	5	2	2	1
<b>93</b>	5	2	2	1
<b>94</b>	5	2	2	1
<b>95</b>	5	2	2	1
<b>96</b>	5	2	1	1
<b>97</b>	5	2	2	1
<b>98</b>	5	2	5	2
<b>99</b>	5	1	3	2
<b>100</b>	5	1	4	2
<b>101</b>	5	2	3	2
<b>102</b>	5	1	2	2
<b>103</b>	5	2	2	1
<b>104</b>	5	1	2	2
<b>105</b>	5	1	2	2
<b>106</b>	5	1	7	2
<b>107</b>	5	2	3	2
<b>108</b>	5	2	2	1
<b>109</b>	5	2	2	1
<b>110</b>	6	2	4	1
<b>111</b>	6	2	1	1
<b>112</b>	6	2	2	1
<b>113</b>	6	1	6	2
<b>114</b>	6	1	3	2
<b>115</b>	6	1	2	2
<b>116</b>	6	2	3	2
<b>117</b>	6	1	6	2
<b>118</b>	6	2	2	1
<b>119</b>	6	2	2	1
<b>120</b>	6	2	2	1

<b>121</b>	6	2	1	1
<b>122</b>	6	2	4	1
<b>123</b>	6	2	2	1
<b>124</b>	6	2	1	1
<b>125</b>	6	2	2	1
<b>126</b>	6	2	2	1
<b>127</b>	6	2	3	2
<b>128</b>	6	2	2	1
<b>129</b>	6	2	2	1
<b>130</b>	6	1	2	2
<b>131</b>	6	2	1	1
<b>132</b>	6	2	3	2
<b>133</b>	6	1	3	2
<b>134</b>	6	2	2	1
<b>135</b>	6	2	3	2
<b>136</b>	6	2	2	1
<b>137</b>	6	1	3	2
<b>138</b>	6	1	1	2
<b>139</b>	6	1	3	2
<b>140</b>	6	2	3	2
<b>141</b>	6	2	2	1

## Lampiran 10

## LEMBAR TABULASI DATA KHUSUS

## Hasil Tabulasi Data Khusus Mahasiswa Tingkat Dua

Hubungan Regulasi Diri Emosional Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Di  
STIKES Hang Tuah Surabaya

NO	REGULASI DIRI EMOSI	TINGKAT STRES
1	1	3
2	1	1
3	1	1
4	2	1
5	2	1
6	1	1
7	1	1
8	2	1
9	2	3
10	1	1
11	1	1
12	1	1
13	2	1
14	1	1
15	1	3
16	1	1
17	2	1
18	2	1
19	1	1
20	1	1
21	1	1
22	2	3
23	2	1
24	2	1
25	2	1
26	2	1
27	2	1
28	1	1
29	2	2
30	1	2
31	1	1

NO	REGULASI DIRI EMOSI	TINGKAT STRES
31	1	1
32	2	1
33	1	1
34	1	1
35	1	1
36	1	2
37	1	1
38	1	2
39	2	2
40	2	3
41	1	2
42	1	1
43	1	3
44	2	2
45	2	3
46	1	1
47	1	3
48	2	3
49	2	3
50	1	1
51	2	2
52	1	1
53	1	2
54	1	3
55	2	2
56	1	1
57	1	2
58	1	3
59	2	3
60	1	2
61	1	2

NO	REGULASI DIRI EMOSI	TINGKAT STRES
62	1	1
63	1	2
64	1	2
65	1	3
66	1	2
67	2	1
68	1	2
69	2	2
70	1	2
71	1	1
72	1	2
73	1	2
74	1	2
75	2	2
76	3	2
77	1	1
78	1	3
79	1	2
80	3	2
81	1	3
82	3	3
83	3	2
84	3	2
85	3	1
86	3	1
87	3	1
88	3	2
89	3	1
90	3	2
91	3	1
92	3	3
93	3	1
94	3	3
95	3	1
96	3	1
97	3	3
98	3	1
99	3	1
100	3	1
101	3	1
102	3	1

NO	REGULASI DIRI EMOSI	TINGKAT STRES
103	3	3
104	3	2
105	3	2
106	2	2
107	3	3
108	3	2
109	2	1
110	3	1
111	3	1
112	3	1
113	3	3
114	3	1
115	2	1
116	3	1
117	2	1
118	3	1
119	2	3
120	3	1
121	2	1
122	3	1
123	1	2
124	1	1
125	2	1
126	1	1
127	1	1
128	1	1
129	1	1
130	1	1
131	1	1
132	1	1
133	1	1
134	2	1
135	1	1
136	1	1
137	1	1
138	1	1
139	1	1
140	1	1
141	1	2

## Lampiran 11

## FREKUENSI DATA UMUM

## Program Studi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3 Keperawatan	26	18.4	18.4	18.4
	D4 Manajemen Informasi Kesehatan	8	5.7	5.7	24.1
	S1 Gizi	12	8.5	8.5	32.6
	S1 Keperawatan 2A	30	21.3	21.3	53.9
	S1 Keperawatan 2B	33	23.4	23.4	77.3
	S1 Keperawatan 2C	32	22.7	22.7	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

## Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	28	19.9	19.9	19.9
	Perempuan	113	80.1	80.1	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

**Umur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19 Tahun	18	12.8	12.8	12.8
	20 Tahun	71	50.4	50.4	63.1
	21 Tahun	27	19.1	19.1	82.3
	22 Tahun	12	8.5	8.5	90.8
	23 Tahun	6	4.3	4.3	95.0
	24 Tahun	4	2.8	2.8	97.9
	25 Tahun	2	1.4	1.4	99.3
	27 Tahun	1	.7	.7	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

**Tempat Tinggal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bersama Orang Tua	88	62.4	62.4	62.4
	Sendiri	53	37.6	37.6	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

## Lampiran 12

## FREKUENSI DATA KHUSUS

## Statistics

## Regulasi Diri Emosional

N	Valid	141
	Missing	0
Mean		1.77
Median		2.00
Mode		1
Minimum		1
Maximum		3

## Regulasi Diri Emosional

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah (1-30)	69	48.9	48.9	48.9
	Sedang (31-49)	35	24.8	24.8	73.8
	Tinggi (50-70)	37	26.2	26.2	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

## Statistics

### Tingkat Stres

N	Valid	141
	Missing	0
Mean		2.40
Median		3.00
Mode		3
Minimum		1
Maximum		3

### Tingkat Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan (0-13)	24	17.0	17.0	17.0
	Sedang (14-26)	36	25.5	25.5	42.6
	Berat (27-40)	81	57.4	57.4	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

## Lampiran 13

## TABULASI SILANG DATA KHUSUS

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi Diri Emosi * Tingkat Stres	141	100.0%	0	0.0%	141	100.0%

## Regulasi Diri Emosi \* Tingkat Stres Crosstabulation

			Tingkat Stres			Total
			Berat	sedang	ringan	
Regulasi Diri Emosi	rendah	Count	28	19	22	69
		Expected Count	27.9	17.6	23.5	69.0
		% within Regulasi Diri Emosi	40.6%	27.5%	31.9%	100.0%
	sedang	Count	8	8	19	35
		Expected Count	14.1	8.9	11.9	35.0
		% within Regulasi Diri Emosi	22.9%	22.9%	54.3%	100.0%
	tinggi	Count	21	9	7	37
		Expected Count	15.0	9.4	12.6	37.0
		% within Regulasi Diri Emosi	56.8%	24.3%	18.9%	100.0%
Total	Count	57	36	48	141	
	Expected Count	57.0	36.0	48.0	141.0	
	% within Regulasi Diri Emosi	40.4%	25.5%	34.0%	100.0%	

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	12.135 <sup>a</sup>	4	.016	.016	
Likelihood Ratio	12.196	4	.016	.018	
Fisher's Exact Test	11.801			.018	
Linear-by-Linear Association	1.369 <sup>b</sup>	1	.242	.245	.133
N of Valid Cases	141				

### Chi-Square Tests

	Point Probability
Pearson Chi-Square	
Likelihood Ratio	
Fisher's Exact Test	
Linear-by-Linear Association	.024
N of Valid Cases	

### Symmetric Measures

		Exact Significance
Interval by Interval	Pearson's R	.245
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	.378
N of Valid Cases		

## Lampiran 14

### KUESIONER REGULASI DIRI EMOSIONAL

#### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Perhatikan setiap butir pernyataan dengan seksama
2. Jawab dan berikan tanda (√) pada setiap pertanyaan yang sesuai dengan kondisi anda dengan kejujuran
3. Anda hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban yang tersedia pada masing-masing pertanyaan
4. Jawaban dipilih harus sesuai dengan perasaan dan kondisi anda

#### Ketentuan Jawaban :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

AS : Agak Setuju

N : Netral

ATS : Agak Tidak Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	Alternatif Pilihan Jawaban						
		SS (7)	S (6)	AS (5)	N (4)	ATS (3)	TS (2)	STS (1)
1.	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar							
2.	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola							

	pikir berdasarkan situasi yang ada							
3.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada							
4.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya							
5.	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya							
6.	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang							
7.	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya							
8.	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya							

9.	Saya memendam perasaan untuk diri sendiri							
10.	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya							

## Lampiran 15

### KUESIONER TINGKAT STRES

#### Petunjuk Pengisian Kuesioner

1. Kuesioner ini terdiri dari 10 butir pertanyaan
2. Jawab dan berikan tanda (√) pada setiap pertanyaan yang sesuai dengan kondisi saat ini yang anda alami atau rasakan
3. Anda hanya diperbolehkan memilih satu pilihan jawaban yang tersedia pada masing-masing pertanyaan
4. Jawaban dipilih harus sesuai dengan perasaan dan kondisi anda

#### Ketentuan Jawaban :

SS : Sangat Sering

CS : Cukup Sering

KK : Kadang-Kadang

HTP : Hampir Tidak Pernah

TP : Tidak Pernah

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		TP (0)	HTP (1)	KK (2)	CS (3)	SS (4)
1.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda kesal karena sesuatu yang terjadi secara mendadak (terkaget-kaget)?					
2.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengendalikan hal – hal					

	penting dalam dalam hidup anda?					
3.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan stres?					
4.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin dengan kemampuan anda dalam menangani masalah pribadi anda?					
5.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa segala sesuatunya berjalan sesuai keinginan anda?					
6.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda menemukan bahwa anda tidak dapat mengatasi semua hal yang harus anda lakukan?					
7.	Dalam satu bulan terakhir,					

	seberapa sering anda bisa mengendalikan rasa kesal dalam hidup anda?					
8.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa berada di atas segalanya?					
9.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena hal – hal yang terjadi di luar kendali anda?					
10.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kesulitan menumpuk begitu tinggi sehingga anda tidak bisa mengatasinya?					

Lampiran 16

DOKUMENTASI

