**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *SELF-EFFICACY* AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND ACADEMIC SELF EFFICIENCY IN STUDENTS WHO ARE CONDUCTING THESIS IN YOGYAKARTA***

**Iffah Qurratu’ain**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Iffahquainnn@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan self-efficacy akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan self-efficacy akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 81 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala self-efficacy akademik. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,306 dengan taraf signifikansi p = 0,003 (p<0,010). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan self-efficacy akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Koefisien determinasi (R2) = 0,093 Maka sumbangan efektif regulasi emosi dengan self-efficacy akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebesar 9,3% dan 90,7% Sisanya diperoleh dari faktor lain.

**Kata Kunci : Regulasi Emosi, *Self-efficacy* Akademik**

**Abstract**

*This research aims to determine the relationship between emotional regulation and academic self-efficacy in students who are working on their thesis in Yogyakarta. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between emotional regulation and academic self-efficacy in students who are working on their thesis in Yogyakarta. The subjects in this study consisted of 81 students who were working on their thesis in Yogyakarta. The data collection of this study used a scale of emotional regulation and a scale of academic self-efficacy. The data were analyzed using product moment correlation analysis. Based on the analysis results obtained the correlation coefficient (rxy) = 0.306 with a significance level of p = 0.003 (p <0.010). This shows that the hypothesis in this study is accepted and it is proven that there is a positive relationship between emotional regulation and academic self-efficacy in students who are working on their thesis in Yogyakarta. The coefficient of determination (R2) = 0.093. So the effective contribution of emotional regulation to academic self-efficacy for students who are working on their thesis is 9.3% and 90.7%. The rest is obtained from other factors.*

***Key Word: Emotion Regulation, Academic Self-efficacy***

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang melakukan proses menimba ilmu yang terdaftar sedang menjalani pendidikan pada suatu institusi pendidikan (Hartaji, 2012). Selain itu, pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa diharapkan dapat lulus dengan baik, sebagai salah satu syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir yaitu mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Selain itu, mahasiswa juga diwajibkan mengambil skripsi untuk digunakan sebagai persyaratan lulus dari perguruan tinggi dalam menempuh studi minimal 4 tahun dan bisa mendapatkan gelar sarjana (Wirartha, 2006).

Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara cermat dan merupakan karya ilmiah yang ditulis berdasarkan hasil penelitian (Darmono & Hasan, 2005). Menurut Wirartha (2006) skripsi tersebut adalah sebagai bukti dimana mahasiswa memiliki kemampuan akademik yang bersangkutan dalam penelitian dengan topik yang sesuai dengan bidangnya. Surya Dharma (2008) mengatakan bahwa mahasiswa dengan pengerjaan skripsi harus memiliki kemampuan dan keahlian yang baik dalam membuat karya ilmiah tersebut.

Dalam proses pengerjaan skrispi terdapat banyak hambatan yang dialami mahasiswa seperti kurang memiliki pengetahuan tentang metodologi penulisan skripsi, kurangnya buku referensi, kurang memiliki kemampuan dalam menulis karya ilmiah dan hambatan lainnya (Wangid & Sugiyanto, 2013). Selain itu, menurut Gunawati, Hartatim dan Listiara (2006) permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir adalah kurangnya kemampuan menulis, kemampuan akademik yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa dalam penelitian.

Karena banyaknya hambatan mahasiswa dalam penyusunan skripsi sering kali merasa terbebani, akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan-perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, bahkan kehilangan rasa percaya diri yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa tersebut selalu menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu (Mu’tadin, 2002). Menurut Yusuf (2012) seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir hingga masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Seharusnya, dengan kategorisai umur yang sudah ditentukan. Mahasiswa bisa lebih memiliki sikap tanggung jawab yang lebih baik untuk mengerjakan suatu tugas atau tanggung jawab seperti skripsi dengan kemampuan yang individu miliki.

Sesuai dengan kondisi yang sudah di jabarkan maka diperlukan keyakinan diri akan kemampuan diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Maka dari itu, untuk bisa melakukan atau mencapai keberhasilan dalam mengerjakan skripsi mahasiswa harus memiliki *self-efficacy.* Menurut Cervone (2012) *self-efficacy* adalah ekspektasi dan sebuah keyakinan tentang seberapa jauh individu tersebut mampu melakukan suatu perilaku dengan kemampuan individu. Dikarenakan fokus penelitian ini pada *setting* *self-efficacy* akademik maka, Menurut Bandura (1997) *self-efficacy* akademik adalah sebuah keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan, keterampilan, kapasitas, atau ilmu untuk mengerjakan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik

Menurut Cervone (dalam Owen & Froment, 1988) menjelaskan bahwa dimensi *self-efficacy* secara umum tidak dapat digunakan untuk menerka atau menduga *self-efficacy* akademik dalam bidang akademik, hal ini dikarenakan dimensi *self-efficacy* secara umum hanya mengungkap *self-efficacy* secara umum dan tidak spesifik terkait dengan akademik. Sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh Cervone (dalam Owen & Froment, 1988) menunjukan dimensi *self-efficacy* akademik yang didasarkan pada tugas-tugas akademik mahasiswa yang terdiri dari tiga bagian tugas akademik seperti: *overt* (berkaitan dengan tugas-tugas akademik dalam situasi sosial), *congnitive operations* (berkaitan dengan kemampuan kognitif), dan *technical skills* (berkaitan dengan kemampuan khusus).

Mahasiswa dengan *self-efficacy* akademik yang tinggi yakin bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah keadaan yang ada di sekitarnya (Ghufron & Riswana, 2010). Selain itu, Warsito (2012) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi akan melepaskan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk bisa mencapai sesuatu yang diharapkan pada individu tersebut. Menurut Reivich dan Shatter (dalam Hambali & Jaenudin, 2013) *self-efficacy* akademik merupakan suatu keyakinan pada kemampuan diri untuk bisa menghadapi dan memecahkan masalah dengan cara yang efektif. *Self-efficacy* akademik yang tinggi mampu membantu individu untuk berhasil dalam mencapai keinginan untuk bisa cepat mengerjakan skripsi dengan baik sehingga bisa lulus dengan tepat dan cepat waktu. Individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi juga memiliki komitmen dalam memecahkan sebuah masalah dan tidak akan menyerah ketika strategi yang dilakukan salah dan tidak menyerah ketika hambatan-hambatan terjadi.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Suciningtyas(2016) bahwa *self-efficacy* akademik mempengaruhi motivasi berprestasi mahasiswa, jadi motivasi berprestasi yang tinggi dipengaruhi oleh *self-efficacy* akademik yang tinggi. Maka penelitian tentang *self-efficacy* akademik itu penting untuk diteliti. Berdasarkan hasil penelitian Mamesah dan Kusumiati (2019) menunjukan bahwa dari 51 mahasiswa rantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga memiliki *self-efficacy* akademik dalam kategori sedang (62.78%). Selain itu, hasil penelitian Mayangsari dan Indrawati (2014) menunjukan bahwa 71 mahasiswa di Universitas Diponegoro memiliki *self-efficacy* akademik dalam kategori sedang (88,75%). Hasil penelitian Tauhid, Safei, dan Hidayat (2016) menunjukkan 52 mahasiswa Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di UIN Alauddin Makassar memiliki *self-efficacy* akademik dalam kategori sedang (70,27%).

Pada penelitian Permana, Farida, dan Astuti (2016) mengatakan individu yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah menganggap sebuah tugas sebagai ancaman bagi individu, individu yang seperti ini memiliki tujuan yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka tetapkan atau yang diinginkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit seperti skripsi individu sibuk memikirkan kelemahan atau kekurangan diri individu, gangguan-gangguan yang individu hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan indivu, sehingga individu tidak bisa mengatasi hambatan-hambatan yang ada dan akhirnya dalam proses pengerjaan skripsi ikut tertunda dan akhirnya tidak dapat lulus dengan tepat waktu.

Terdapat beberapa faktor penting yang mempengaruhi self-efficacy akademik. Berikut ini merupakan faktor yang mempengaruhi self-efficacy akademik (Bandura,1997): a) Penguasaan pengalaman ; b) Pengalaman orang lain ; c) Persuasi verbal ; d) Keadaan emosional dan fisiologis; e) Pengalaman imajinasi. Dalam penelitian ini peneliti akan fokus pada faktor keadaan emosional dan fisiologis yang sebagai salah satu faktor yang dapat mempengaruhi self-efficacy akademik.

Gross dan John (dalam Syahadat, 2013) menyatakan bahwa di dalam sebuah penentuan sikap serta perilaku yang tepat, penilaian emosi individu sangat diperlukan untuk tercapainya suatu keseimbangan emosi serta mengelola emosi. Hal ini didukung oleh Gross (2007) yang mengatakan bahwa regulasi emosi diri, lebih pada ke pencapaian keseimbangan emosional yang dilakukan oleh seseorang melalui sikap dan perilakunya. Menurut Gross dan Phan (2013), regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses intervensi secara sadar maupun tidak sadar terhadap pengalaman emosional yang memungkinkan perubahan pengalaman dan ungkapan afek dari respons natural menjadi respons lain yang lebih efektif, menurut (Nansi & Utami,2016) apabila seseorang mampu mengelola emosinya secara efektif, maka seseorang akan memiliki ketahanan yang baik dalam menyikapi suatu masalah serta memiliki keyakinan atau kemampuan yang berasal dari dalam diri individu.

Gross dan John (2003) menyatakan regulasi emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan mengolah pemikiran, perasaan yang dipengaruhi oleh emosi, serta kemampuan individu untuk mengungkapkan dan mengekspresikan emsoi yang dimiliki individu. Gross dan Thompson (2007) Mengungkapkan regulasi emosi merupakan sebuah reaksi suatu emosi yang diatur sesuai dengan tujuan individu secara otomatis atau dikontrol, disadari dan melibatkan banyak unsur yang bekerja terus menerus sepanjang waktu selain itu regulasi emosi melibatkan perubahan dinamika emosi.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross dan John (2003) terdiri dari: a) *cognitive reappraisal* (penilaian kembali) kognitif adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan menafsirkan situasi yang mampu memunculkan emosi dengan cara mengubah dampak emosional seseorang dan; b) *expressive suppression* (penekanan ekspresif) adalah bentuk modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresi emosi yang sedang terjadi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Roberton, Daffern, dan Bucks (2012)**,** mengatakan bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi mampu berperilaku dengan baik dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, membantu satu sama lain, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan kurang memahami kejadian yang individu alami sehingga menyebabkan terjadinya suatu hambatan untuk melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang sedang dihadapi. Selain itu regulasi emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* akademik dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi hal ini didukung oleh penelitian dari Gottman (dalam Widuri**,** 2012) yang menyatakan bahwa dengan melakukan regulasi emosi dalam kehidupan akan berdampak positif baik dalam kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membina hubungan dengan orang lain serta meningkatkan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas. Kemampuan meregulasi emosi menyebabkan individu lebih memiliki keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri atau dengan kata lain kemampuan untuk bergantung pada diri sendiri dan memahami kekuatan serta keterbatasan diri.

Hal ini, didukung oleh Eisenberg**,** dkk (2000) menyatakan bahwa regulasi emosi sebagai proses permulaan, pemeliharaan, modulating, intensitas atau lamanya perasaan dan proses emosi yang berhubungan dengan fisiologis, hal-hal tersebut berperan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Selain itu, menurut Farkhaeni(2011) mengatakan bahwa seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan melakukan hal-hal positif dalam hidupnya. Sehingga, individu tidak lagi menyalahkan diri individu sendiri ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya karena, individu tersebut bisa menerima dan menghargai dirinya. Selain itu, Seseorang yang mempunyai regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya. Sehingga, individu sanggup mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi dengan efektif agar sesuai dengan kejadian di lingkungan sekitar. (Silaen & Dewi, 2015). Menurut Cohen dan Armeli (dalam Anggraini & Desi, 2018) seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah cenderung akan mengalami berbagai macam penyakit mental, tekanan mental, dan abnormal atau yang biasa disebut dengan perilaku maladaptif. Orang yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah akan memiliki ciri-ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang bisa untuk mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan serta keyakinan di dalam dirinya.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang dengan proses regulasi emosi yang semakin baik maka akan berdampak positif di dalam kehidupan individu tersebut sehingga berpengaruh kepada kemampuan dan keyakinan diri pada tiap individu dalam penyelesaian suatu tugas atau pencapaian suatu tujuan tertentu. Akan tetapi, pada penelitian sebelumnya belum menjelaskan secara khusus hubungan yang ada pada proses regulasi emosi dengan *self-efficacy* akademik yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *self-efficacy* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta?

**METODE**

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 81 orang yang sesuai dengan karakteristik subjek. Kriteria subjek yang diperlukan adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripso di Yogyakarta dan berusia 18-25 tahun.

Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala dan jenis skala yang digunakan adalah skala Likert. Skala adalah suatu alat ukur yang digunakan untuk mengungkap aspek psikologis berupa pertanyaan-pertanyaan yang secara tidak langsung mengungkap indikator perilaku, respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Regulasi Emosi dan *Self-efficacy* Akademik.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* dari Pearson yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat yang dianalisa dengan menggunakan bantuan program SPSS 22.0 For Windows.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif anatara regulasi emosi dengan self-efficacy akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebesar (rxy) = 0,306 Dengan taraf signifikansi sebesar p = 0,003 (p<0,010). Sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh nilai determinasi (R2) sebesar (R2) = 0,093 yang menunjukkan bahwa variabel self-efficacy akademik memilki kontribusi sebesar 9,3% terhadap variabel regulasi emosi dan sisanya 90,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian, maka hasil kategorisai menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta memiliki self-efficacy akademik dalam kategori sedang dengan presentasi subjek sebesar 59,3% dan tingkat regulasi emosi dalam kategori tinggi dengan prsentasi subjek sebesar 54,3%.

# **Grafik 1.**

**Kategorisasi Skala *Self-efficacy* Akademik**

# **Grafik 2.**

**Kategorisasi Skala Regulasi Emosi**

Bandura (1994) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self-efficacy* akademik adalah keadaan emosional. Keadaan emosional berkaitan dengan penilaian emosi individu yang diperlukan agar individu tersebut mencapai keseimbangan emosi serta memiliki kemampuan mengelola emosi. Menurut Bandura (dalam Folkman dan Lazarus, 1980) situasi yang menekan kondisi emosional dapat mempengaruhi keyakinan atas kemampuan dari dalam diri individu tersebut salah satunya dalam bidang akademik atau biasa disebut *self-efficacy* akademik. Individu yang mampu mengelola emosi secara efektif atau memiliki regulasi emosi, maka individu tersebut memiliki keyakinan atas kemampuan yang berasal dari dalam diri individu (Nansi &Utami, (2016).

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengolah pemikiran serta perasaan yang dipengaruhi oleh emosi (Gross & John, 2003). Individu yang memiliki regulasi emosi harus memenuhi dua aspek dari regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini menunjukkan bahwa 54,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skrispi atau memiliki regulasi emosi dengan kategori tinggi, dan 59,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self-efficacy* akademik dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki regulasi emosi yang cukup baik.

Individu yang mampu meregulasi emosi memiliki *cognitive reappraisal* (penilaian kembali kognitif) yaitu kemampuan dalam menafsirkan situasi yang memicu munculnya emosi dengan cara mengubah dampak emosional (Gross & John, 2003). Hal tersebut sejalan dengan pendapat Thompson (dalam Monica dan Ayu**,** 2015) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi cenderung mampu mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku sesuai dengan situasi yang terjadi. Hal tersebut dapat membuat individu mampu bertahan dan menyemangati diri dalam situasi yang dialami, salah satunya ketika menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian di lapangan yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung memiliki regulasi emosi yang cukup baik atau dalam kategori sedang karena subjek mampu memikirkan hal-hal yang dapat membuat rileks ketika sedang tertekan. Selain itu, subjek juga mengubah cara berpikir tentang situasi yang menyebabkan perasaan negatif dapat muncul. Subjek dalam penelitian ini juga menyatakan bahwa subjek mampu memahami sebagian besar materi yang sudah dibaca, memiliki kemampuan komunikasi yang baik dan beberapa kemampuan lain yang menunjang kegiatan akademisnya.

Selain itu, subjek dalam penelitian ini juga menunjukkan aspek *expressive suppression* (penekanan ekspresif) yang merupakan aspek kedua dari regulasi emosi (Gross & John 2003). *Expressive suppression* merupakan bentuk modulasi respon yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresi emosi yang sedang terjadi.

*Expressive suppression* memodifikasi aspek perilaku dari respon emosional tanpa mengurangi penglaman subjektif dan fisiologi dari emosi negatif (Cutuli, 2014). Individu berusaha untuk mengontrol respon emosional selama perasaan tersebut berlangsung. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan subjek yang menyatakan bahwa subjek cenderung menutupi kesedihannya di depan orang lain, dan ketika subjek marah subjek tidak menunjukkannya pada orang lain.Berdasarkan hasil penelitian ini, regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 9,3% terhadap *self-efficacy* akademik, sedangkan 90,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti penguasaan pengalaman (*master experiences),* pengalaman orang lain (*vicarious experiences),* persuasi verbal (*verbal persuasion),* dan pengalaman imajinasi (Bandura, 1997). Pengalaman diri sendiri maupun orang lain merupakan salah satu hal yang dapat meningkatkan *self-efficacy* akademik. Selain itu, orang lain yang ada di lingkungan sekitar juga dapat memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi *self-efficacy* pada seseorang termasuk pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan *self-efficacy* akademik sesuai dengan teori dan penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Menurut Bandura (dalam Muretta, 2004) *Psychological and Emotional State* merupakan sumber utama terciptanya *self-efficacy* akademik. Individu yang mampu mengelola emosi negatif menjadi emosi yang positif cenderung memiliki *self-efficacy* diri akademik (Mubdi & Indrawati, 2017). Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula *self-efficacy* akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka *self-efficacy* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi cenderung rendah.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *self-efficacy* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta.

Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi (rxy) = 0,306 , p = 0,003 (p<0,010) .Mahasiswa yang sedang mengerjakan skrispi yang mampu meregulasi emosi dengan cara mengontrol emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi, cenderung memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula *self-efficacy* akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 54,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta memiliki regulasi emosi dalam kategori tinggi dan 59,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self-efficacy* akademikdalam kategori sedang.mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki *self-efficacy* akademikdalam kategori sedang. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 9,3 % terhadap *self-efficacy* akademik dan 90,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu penguasaan pengalaman (*master experiences),* pengalaman orang lain (*vicarious experiences),* persuasi verbal (*verbal persuasion),* dan pengalaman imajinasi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta:Pustaka Belajar.

Anggraini & Desiningrum. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal instrumental pada suku batak di ikatan mahasiswa sumatera utara Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, 7*(3), 270-278.

Bandura, A. (1994). *Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), Encyclopedia of human behavior*. New York: Academic Press. *4*, 77-81.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control.* New York:W.H Freeman and Company.

Cervone, D., & Pervin, A. (2012). *Kepribadian; teori dan penelitian*. Jakarta : Salemba Humanika.

Darmono., & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(1), 136-157.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. Journal of Health and Social Behavior, 21(3), 219–239.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jogyakarta : Ar-Ruzz Media.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York :Guilford Publication.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotional regulation processes : implication for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362.

Gunawati, R., Hartati, S,. & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi MahasiswaDosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 93-115

Hambali, A.D., & Jaenudin, U. (2013). *Psikologi kepribadian* (Lanjutan). Bandung: Pustaka Setia.

Hartaji, Damar A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua.* Depok : Universitas Gunadarma

Mu’tadin, Z. (2002). *Kesulitan menulis skripsi.* Yogyakarta: Andi Offset.

Mamesah, S. T., & Kusumiati, E. Y. R. (2019). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru provinsi ntt yang merantau di universitas kristen satya wacana salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, *14*(1), 317-329.

Mayangsari, P., & Indrawati, S. E. (2014). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa angakatan 2013 diploma iii fakultas teknik jurusan kimia dan sipil Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, *3*(4).

Monica, Ayu T. (2015). Regulasi Emosi Pada Wanita Pengidap Katsaridaphobia. *Skripsi.*Universitas Medan Area.

Muretta, Robert J. (2004). *Exploring the four sources of self-efficacy*. California: Touro University International Cypress.

Mubdi F.H., & Indrawati E.S. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dan efikasi diri akademik pada siswa kelas XI SMK BinaWisata Lembang. *Jurnal Empati*. 6*(1)*,152-157.

Nansi, D., & Utami, T. F. (2016).Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren Qodratullah Langkan. *Jurnal Psikologi islami*, *2*(1), 16-28.

Owen, S V., & Froman, S. D. (1988).*Development of a College Academic Self-efficacy Scale.* Paper Dipresen-tasikan dalam Annual Meeting of the National Council on Measurement in Education : New Orleans.

Permana, H., Farida., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal Hisbah*, *13*(1), 51-68.

Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R.S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Journal of Aggresion and Violent Behavior*, *17*(12), 72-82.

Silaen, C., & Dewi. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (studi korelasi pada siswa di SMA Negeri 9 Semarang). *Jurnal Empati*, *4*(2), 175-181.

Suciningtyas, Emilia. (2016). Hubungan antara self eficacy dengan motivasi berprestasi siswa kelas VIII SMP PGRI 1 Kediri tahun pelajaran 2015/2016. *Skripsi*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Syahadat, Y.M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Jurnal Humanitas*, *10*(1), 19-36.

Tauhid, M., Safei., & Hidayat, Y.M. (2016). Pengaruh *self-action* dan *self-efficacy* terhadap kreativitas mahasiswa dalam kegiatan praktikum biologi umum jurusan pendidikan biologi fakultas tarbiyah dan keguruan Uin Alauddin Makassar. *Jurnal Pendidikan Biologi*, *4*(2), 315-332.

Warsito, H. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, *9*(1), 29-47.

Wirartha, L. M. (2006). *Pedoman penulisan usulan penelitian, skripsi, dan tesis*. Yogyakarta :Andi Offset.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Humanitas*, *9*(2).

Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung :Remaja Rosdakary.