

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa baru atau tahun pertama perkuliahan di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa baru. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 102 mahasiswa tahun pertama di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Cara pengambilan data menggunakan metode skala. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala SSI dan skala DERS-16. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = -0.778 ($p < 0,050$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi. Pada uji koefisien determinasi nilai (R^2) sebesar 0.606 menunjukkan kontribusi variabel regulasi emosi sebesar 60.6% terhadap stres akademik sedangkan 39.4% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orang tua.

Kata kunci: stres akademik, regulasi emosi, korelasi product moment



ABSTRACT

This research is purposed to know about correlation between academic stress with emotional regulation in first year students collage at Mercu Buana University Yogyakarta. Hypothesis applied that there are negative relation between academic stress and emotion regulation in new students collage or first year student collage. Subjects in this research were 102 first year students at Mercu Buana University Yogyakarta. The data collected by the scale method. Data collection in this research using SSI scale and DERS-16 scale. Data analysis using correlation product moment. Based on the result of data analysis obtained coefficient correlation (r_{xy}) = -0.778 ($p < 0,05$). These result shows that there is a negative relation between academic stress and emotional regulation. The result of determination coefficient test obtained value (R^2) 0.606 shows the contribution of variable emotional regulation is 60.6% to academic stress while the other 39.4% is influenced by other factors including internal factors consisting of self-efficacy, hardiness, optimism, achievement motivation and procrastination, while external factors consist of parental social support.

Keywords: academic stress, emotion regulation, product moment correlation

