

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI
DENGAN STRES AKADEMIS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS AIRLANGGA SELAMA MENJALANI
KULIAH DARING DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

ARINI RACHMAWATI

NIM. 111711133156

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA
SELAMA MENJALANI KULIAH DARING DI MASA PANDEMI COVID-**

19

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi Universitas Airlangga Surabaya**

Disusun Oleh:

ARINI RACHMAWATI

NIM. 111711133156

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2020

LEMBAR PERNYATAAN



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Wonogiri, 18 Desember 2020
Menyetujui,



(Arini Rachmawati)

HALAMAN PERSETUJUAN

**(HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI DENGAN
STRES AKADEMIS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS AIRLANGGA
SELAMA MENJALANI KULIAH DARING (*ONLINE*) DI MASA
PANDEMI COVID-19)**

Surabaya, 27 November 2020

**Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi**



Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog

NIP. 197706012005012016

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA

Naskah skripsi dengan identitas berikut ini:

Penulis : Arini Rachmawati
NIM : 111711133156
Judul : Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi dengan Stres Akademis pada Mahasiswa Universitas Airlangga selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19

telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal, 11 Desember 2020

Dosen pembimbing : Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog
197706012005012016
Ketua penguji : Dr. Hamidah M.Si, Psikolog
196505201997032002
Sekretaris penguji : Dr. Nurul Hartini, M.Kes., Psikolog
197104211997022001
Anggota penguji : Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog
197706012005012016

Surabaya, 06 Januari 2021
Mengetahui,
Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.
NIP. 198303042006042004

HALAMAN MOTTO

“I want it, i (do my best to) got it”

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Kepada diri sendiri,
yang telah berjuang sejauh ini dan tidak menyerah dalam hidup.*

*Kepada orang tua, adik, dan teman-teman
yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat.
Semoga Tuhan selalu memudahkan segala urusan kalian.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga nantinya ilmu yang didapatkan oleh penulis dapat bermanfaat, baik itu bagi penulis sendiri maupun bagiorang lain. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, namun tentunya berkat dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena, itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing penulis selama seminar hingga skripsi. Terima kasih telah meluangkan waktunya dalam membantu, memberikan arahan, dukungan, dan motivasi kepada penulis hingga akhir proses penyusunan skripsi.
3. Iwan Wahyu Widayat, M.Psi., Psikolog, selaku dosen wali yang memberikan bimbingan dan saran selama penulis menempuh perkuliahan.
4. Seluruh dosen, staff, dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas ilmu dan pelajaran yang telah diberikan kepada penulis.
5. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian ini serta teman-teman penulis yang telah membantu untuk menyebarkan kuesioner penelitian.

6. Nendra Yelena Sarina, S.Psi. dan Hapsari Dinar Pratiwi, S.Psi., yang memberikan izin kepada penulis untuk menggunakan alat ukur yang telah mereka adaptasi.
7. Mama, Papa, dan Adik, atas dukungan yang telah diberikan kepada penulis selama ini.
8. Nurul Hernoviningtyas dan Anazstasya Putri, *human diary* penulis. Terima kasih atas setiap waktu yang diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah bagi penulis. Terima kasih karena selalu sabar menghadapi segala tingkah laku penulis. Terima kasih karena telah menjadi teman yang sangat baik.
9. Adlina Windya Megahputri, S.Psi., Jasmine Mustika Zahraa, S.Psi., Rr. Kenia Puruhita Nurasha, S.Psi., dan Hening Indah Safitri, *human diary* penulis cabang Yogyakarta. Terima kasih karena tetap menjaga pertemanan ini dengan baik meskipun penulis berada jauh dari kalian dan jarang ada waktu untuk berkumpul bersama. Terima kasih untuk senang dan sedih yang dibagi bersama. Terima kasih karena telah menjadi teman yang sangat baik.
10. Tasya, Nurul, Lintang, dan Risjad, yang telah menjadi teman dalam menyelesaikan tugas-tugas kelompok di perkuliahan. Terima kasih atas canda tawa yang telah kita lalui bersama.
11. *Steering Committee* Student Day-Psychocampus 2018: Ali, Saras, Kevin, Risma, Nabila, dan Edelweiss. Terima kasih untuk segala pengalaman berharga yang tidak akan penulis lupakan.

12. BPH BEM 2019: Ahmad, Naren, Zata, Avida, Risma, Carissa. Beserta seluruh anggota Kabinet Karya. Terima kasih untuk segala pengalaman berharga yang tidak akan penulis lupakan.
13. Dina Trysanti, S.Psi. dan teman-teman kelompok James, keluarga pertama penulis di awal masa perkuliahan.
14. Anggota kelompok KKN Citarum Harum 61 Desa Sayati, terutama Rizky Aulia Rahmah, Sheila Noor Maulida, dan Geo Fanny, terima kasih untuk segala dukungan dan pengalaman berharga yang tidak akan penulis lupakan.
15. Teman-teman T17ANIUM, yang senantiasa memberi dukungan kepada penulis.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Wonogiri, 27 November 2020

Penulis