

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	12
1.3 Batasan Masalah.....	14
1.4 Rumusan Masalah	15
1.5 Tujuan Penelitian.....	16
1.6 Manfaat Penelitian.....	16
1.6.1 Manfaat Teoritis	16
1.6.2 Manfaat Praktis	16
BAB II.....	17
TINJAUAN PUSTAKA	17

2.1	Mahasiswa	17
2.2	Kuliah Daring	18
2.3	Stres Akademis	19
2.3.1	Definisi Stres	19
2.3.2	Definisi Stres Akademis	20
2.3.3	Stresor Akademis	21
2.3.4	Reaksi terhadap Stresor Akademis	23
2.4	Regulasi Emosi	24
2.4.1	Definisi Emosi dan Kecerdasan Emosi	24
2.4.2	Definisi Regulasi Emosi	25
2.4.3	Strategi Regulasi Emosi	27
2.4.4	Proses Regulasi Emosi	28
2.5	Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi dengan Stres Akademis	32
2.6	Kerangka Konseptual	36
2.7	Hipotesis	37
BAB III		38
METODE PENELITIAN		38
3.1	Tipe Penelitian	38
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	38
3.2.1	Variabel Bebas	38
3.2.2	Variabel Tergantung	39
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
3.3.1	Strategi Regulasi Emosi	39
3.3.2	Stres Akademis	40
3.4	Subjek Penelitian	40

3.4.1	Populasi Penelitian	40
3.4.2	Sampel Penelitian.....	41
3.5	Teknik Pengumpulan Data	41
3.5.1	Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi	42
3.5.2	Alat Ukur Stres Akademis	43
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	44
3.6.1	Validitas	44
3.6.2	Reliabilitas	46
3.7	Teknik Analisis Data	47
BAB IV		48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	48
4.2	Pelaksanaan Penelitian	50
4.2.1	Persiapan Penelitian	50
4.2.2	Pengambilan Data	51
4.2.3	Hambatan Penelitian	51
4.3	Hasil Penelitian.....	52
4.3.1	Analisis Statistik Deskriptif	52
4.3.2	Uji Asumsi	54
4.3.3	Uji Korelasi	56
4.4	Pembahasan	57
5.1	Simpulan.....	61
5.2	Saran	61
5.2.1	Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	61
5.2.2	Saran untuk Keluarga, Teman, maupun Dosen Subjek.....	61

5.2.3	Saran untuk Subjek	62
	DAFTAR PUSTAKA	63
	LAMPIRAN.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	42
Tabel 3.2 Klasifikasi Skor Skala <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	42
Tabel 3.3 <i>Buleprint</i> Alat Ukur <i>Student-life Stress Inventory</i>	43
Tabel 3.4 Klasifikasi Skor Skala <i>Student-life Stress Inventory</i>	43
Tabel 3.5 Penormaan Stres Akademis.....	44
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 4.1 Gambaran Subjek berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.2 Gambaran Subjek berdasarkan Fakultas.....	49
Tabel 4.3 Gambaran Subjek berdasarkan Tahun Masuk Universitas (Angkatan).....	50
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Strategi Regulasi Emosi.....	52
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif Stres Akademis.....	52
Tabel 4.6 Kategorisasi berdasarkan Nilai Stres Akademis.....	53
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	54
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Rasio Kurtosis.....	55
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas <i>Cognitive Reappraisal</i>	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas <i>Expressive Suppression</i>	55
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Izin Penggunaan Alat Ukur Stres Akademis.....	68
Lampiran 2: Izin Penggunaan Alat Ukur Strategi Regulasi Emosi.....	69
Lampiran 3: Kuesioner Penelitian.....	70
Lampiran 4: Data Kasar Skala Strategi Regulasi Emosi.....	78
Lampiran 5: Data Kasar Skala Stres Akademis.....	92