

ABSTRAK

Arini Rachmawati, 111711133156, Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi dengan Stres Akademis pada Mahasiswa Universitas Airlangga selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2020, xvi+ 59 halaman, 55 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan strategi regulasi emosi, yang terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, dengan stres akademis pada mahasiswa Universitas Airlangga selama menjalani kuliah daring di masa pandemi Covid-19. *Cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi dengan mengubah penilaian individu menjadi lebih positif dalam menginterpretasikan suatu kejadian atau kondisi yang dapat menimbulkan emosi. Sedangkan *expressive suppression* merupakan strategi regulasi emosi dengan cara mengurangi ekspresi emosi yang cenderung berlebihan (Gross, 2014). Stres akademis sendiri mengacu pada kondisi stres yang bersumber dari kegiatan pembelajaran atau lingkungan pendidikan. Dalam pelaksanaannya, kuliah daring justru menjadi pemicu dari timbulnya stres akademis pada mahasiswa.

Penelitian ini dilakukan pada 285 mahasiswa aktif jenjang sarjana di Universitas Airlangga yang terdiri dari 237 perempuan dan 48 laki-laki. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *online*. Peneliti menggunakan *Student-life Stress Inventory* milik Gadzella (1994) untuk mengukur stres akademis dan *Emotion Regulation Questionnaire* milik Gross dan John (2003) untuk mengukur strategi regulasi emosi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,042 untuk *cognitive reappraisal* dan 0,068 untuk *expressive suppression*. Kemudian, signifikansi *cognitive reappraisal* dengan stres akademis adalah 0,477 dan nilai signifikansi *expressive suppression* dengan stres akademis adalah 0,249. Variabel dapat dikatakan saling berhubungan apabila nilai p (sig) < 0,05 (Pallant, 2011). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan stres akademis. Selain itu juga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *expressive suppression* dengan stres akademis pada mahasiswa selama menjalani kuliah daring. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua H_a penelitian ini ditolak.

Kata Kunci: *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, stres akademis, kuliah daring.

Daftar Pustaka, 38 (1980-2020)

ABSTRACT

Arini Rachmawati, 111711133156, The Relationship between Emotion Regulation Strategies with Academic Stress on Airlangga University Students while undergoing Online Lectures during the COVID-19 Pandemic, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2020, xvi+ 59 pages, 55 appendixes

This study aims to see the relationship between emotional regulation strategies, which consist of cognitive appraisal and expressive suppression, with academic stress on Universitas Airlangga students during their online studies during the Covid-19 pandemic. Cognitive reappraisal is the regulation of emotions that changes individual appraisement to be more positive in interpreting an event or condition that can cause emotion. Meanwhile, expressive suppression is an emotional strategy by reducing emotional expression which tends to be excessive (Gross, 2014). Academic stress refers to stressful conditions that come from learning activities or the educational environment. In practice, academic online courses are a trigger for stress in students.

This research was conducted on 285 active undergraduate students at Airlangga University, consisting of 237 women and 48 men. The data technique was performed using a questionnaire distributed online. This research used Gadzella's (1994) Student-life Stress Inventory to measure academic stress and Gross and John's (2003) Emotion Regulation Questionnaire to measure emotional regulation strategies.

The results showed that the correlation coefficient was 0.042 for cognitive reappraisal and 0.068 for expressive suppression. Significance value of cognitive reappraisal with academic stress was 0.477 and the significance value of expressive stress with academic stress was 0.249. Variables can be said to be interrelated if p value (sig) <0.05 (Pallant, 2011). Therefore, it can be concluded that there is no significant relationship between cognitive reappraisal and academic stress. There is also no significant relationship between expressive stress and academic stress on students while undergoing online lectures. This shows that the two hypotheses of this study are rejected.

Keywords: *cognitive reappraisal, expressive suppression, academic stress, online lectures.*

References, 38 (1980-2020)