

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Orientasi Kacah dan Persiapan

4.1.1 Orientasi Kacah

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan subjek yang berada di berbagai daerah di Indonesia dengan tujuan supaya dapat lebih menyeluruh dan merata. Sedangkan fokus subjek yang digunakan peneliti adalah mahasiswa yang sedang menjalani skripsi, mengalami kecemasan menghadapi skripsi dengan ciri-ciri *quarter life crisis* dengan subjek laki-laki dan perempuan berusia 20-29 tahun. Hal ini dikarenakan pada saat menjalani skripsi ini mahasiswa cenderung mengalami kecemasan dan membuatnya mau tidak mau harus mampu menghadapinya, salah satunya dengan bantuan regulasi emosi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) yang mengatakan bahwa jika mahasiswa mampu menghadapi masa *quarter life crisis* maka ia akan mampu dalam menghadapi kehidupan yang lebih stabil, dan lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang akan datang.

4.1.2 Persiapan Penelitian

Persiapan yang dilakukan sebelum memulai pengambilan data pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menyelesaikan beberapa tahapan sebelumnya. Tahapan tersebut antara lain, yaitu:

a. Persiapan Administrasi

Peneliti menentukan terlebih dahulu subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu laki-laki atau perempuan yang mengalami kecemasan menghadapi skripsi dengan ciri-ciri *quarter life crisis* yang dialaminya, yaitu khawatir akan masa depan, mempertanyakan mengenai hidupnya, mengalami perbedaan pendapat dengan orang tua, sering kali merasa gagal, kurangnya motivasi, merasa tertinggal dengan progress teman-teman yang berada pada rentang usia 20-29 tahun. Proses pengambilan data penelitian yang dilakukan secara *online* disebarkan melalui media sosial seperti *WhatsApp* dan Instagram, sehingga peneliti tidak memerlukan surat perizinan dari instansi. Berdasarkan kode etik penelitian, peneliti memberikan *Informed Consent* yang dilampirkan dalam *google form* sebelum subjek melakukan pengisian kuesioner kecemasan menghadapi skripsi dan regulasi emosi sebagai suatu bentuk bahwa subjek menyetujui dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian dan memberikan persetujuannya sehingga tidak adanya unsur keterpaksaan dalam pengisian kuesioner.

b. Persiapan Alat Ukur

Tahapan selanjutnya peneliti mempersiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecemasan menghadapi skripsi dan regulasi emosi.

1) Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi

Alat ukur kecemasan menghadapi skripsi, peneliti memodifikasi skala dari Alhakim (2021) dimana hanya menambahkan indikator. Aspek-aspek yang digunakan berdasarkan teori Nevid, Rathus dan Greene (2005) yang terdiri dari aspek fisik, *behavioral*, dan kognitif. Skala kecemasan menghadapi skripsi ini terdiri dari 22 aitem pernyataan yang di dalamnya terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*. Kriteria penilaian jawaban kuesioner adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3 dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4. Peneliti juga melakukan uji validitas kepada 5 ahli (*expert*) dan melakukan analisis *aiken's v*. Hasil dari uji validitas *aiken's v* dari skala kecemasan menghadapi skripsi tidak terdapat aitem yang tidak valid, atau dapat dikatakan tidak terdapat aitem yang gugur. Lihat tabel 4.1.

Tabel 4. 1
Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
Kecemasan Fisik	1, 7, 13, 19	4	4, 10, 16, 22	4
Kecemasan Behavioral	2, 8, 20, 14	4	5, 11, 17	3
Kecemasan Kognitif	3, 15, 9, 21	4	12, 18, 6	3
		12		10

2) Skala Regulasi Emosi

Alat ukur regulasi emosi, peneliti memodifikasi skala dari penelitian Fiqria (2021) dengan mengubah beberapa aitem dari kata ujian menjadi skripsi, dan kata siswa menjadi mahasiswa. Aspek-aspek yang digunakan berdasarkan teori Thompson (2011) yang terdiri dari aspek memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Skala regulasi emosi ini terdiri dari 30 aitem pernyataan yang di dalamnya terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*. Kriteria penilaian kuesioner adalah Sangat Tidak Sesuai (STS) memiliki skor 1, Tidak Sesuai (TS) memiliki skor 2, Sesuai (S) memiliki skor 3 dan Sangat Sesuai (SS) memiliki skor 4. Peneliti juga melakukan uji validitas kepada 5 ahli (*expert*) dan melakukan analisis *aiken's v*. Hasil uji validitas *aiken's v* dari skala regulasi emosi tidak terdapat aitem yang

tidak valid, atau dapat dikatakan tidak terdapat aitem yang gugur. Lihat tabel 4.2.

Tabel 4. 2
Blueprint Skala Regulasi Emosi

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
Memonitor Emosi	1, 2, 16	3	7, 8, 9, 22, 23, 24	6
Mengevaluasi Emosi	3, 4, 17, 18	4	10, 11, 12, 25, 26, 27	6
Memodifikasi Emosi	5, 6, 19, 20, 21	5	13, 14, 15, 28, 29, 30	6
		12		18

c. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Penyusunan skala yang telah disusun oleh peneliti kemudian akan dilakukan uji coba alat ukur (*try out*) terlebih dahulu sebelum proses pengambilan data. Tahapan pertama yang dilakukan peneliti adalah uji bahasa kepada 2 ahli (*reviewer*) dan 3 responden yang memiliki karakteristik sesuai dengan subjek penelitian. Peneliti melakukan uji coba (*try out*) alat ukur pada tanggal 30 Juli 2023 kepada 55 responden mahasiswa FES Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini dan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara *online* dan pesan personal. Uji coba (*try out*) alat ukur terdiri dari pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan aplikasi SPSS *for windows* versi 26.

d. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Skala

Hasil dari pengujian validitas dan reliabilitas dari kedua alat ukur dalam penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut:

1) Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi

Hasil uji coba dari skala kecemasan menghadapi skripsi menunjukkan bahwa dari 22 aitem pernyataan, terdapat 2 aitem yang dinyatakan gugur dan 20 aitem pernyataan dapat dinyatakan valid. Aitem-aitem yang gugur terdiri dari aitem 5 dan 10. Aitem yang gugur disebabkan karena nilai dari korelasi aitem total berada di bawah nilai standar yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu $\geq 0,25$. Nilai korelasi aitem total yang reliabel bergerak pada rentang 0,261 sampai 0,699 dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,883. Berikut adalah tabel *blueprint* skala kecemasan menghadapi skripsi setelah uji coba.

Tabel 4. 3
Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi Setelah Uji Coba

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
Kecemasan Fisik	1, 7(6), 13(11), 19(17)	4	4, 16(14), 22(20)	3
Kecemasan Behavioral	2, 8(7), 20(18), 14(12)	4	11(9), 17(15)	2
Kecemasan Kognitif	3, 15(13), 9(8), 21(19)	4	12(10), 18(16), 6(5)	3
		12		8

2) Skala Regulasi Emosi

Hasil analisis uji coba skala regulasi emosi menunjukkan bahwa dari 30 aitem pernyataan, terdapat 12 aitem yang dinyatakan gugur dan 18 aitem pernyataan dapat dinyatakan valid. Aitem-aitem yang gugur terdiri dari aitem 1, 2, 3, 4, 5, 6, 16, 17, 18, 19, 20 dan 21. Nilai korelasi aitem total yang reliabel berada pada rentang 0,487 sampai 0,810 dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,938. Berikut adalah tabel *blueprint* skala regulasi emosi setelah uji coba.

Tabel 4. 4
Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

Aspek	Butir <i>Favorable</i>		Butir <i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah	Nomor Aitem	Jumlah
Memonitor Emosi	-	-	7(1), 8(2), 9(3), 22(10), 23(11), 24(12)	6
Mengevaluasi Emosi	-	-	10(4), 11(5), 12(6), 25(13), 26(14), 27(15)	6
Memodifikasi Emosi	-	-	13(7), 14(8), 15(9), 28(16), 29(17), 30(18)	6
		0		18

4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mulai melakukan pengambilan data penelitian pada tanggal 9 Agustus hingga 13 Agustus 2023. Proses pengambilan data tersebut dilakukan membagikan tautan *google form* yang di dalamnya terdapat *informed consent*, kuesioner kecemasan menghadapi skripsi, dan kuesioner

regulasi emosi. Tautan *google form* disebarluaskan oleh peneliti dengan bantuan media sosial seperti *WhatsApp* dan *Instagram* dengan syarat subjek yang berpartisipasi memiliki kesesuaian dengan kriteria dari penelitian ini yaitu seperti laki-laki atau perempuan dengan rentang usia 20-29 tahun dan mengalami kekhawatiran akan masa depan, mempertanyakan mengenai hidupnya, mengalami perbedaan pendapat dengan orang tua, sering kali merasa gagal, kurangnya motivasi, merasa tertinggal dengan progress teman-teman.

Google form yang digunakan untuk pengambilan data di dalamnya berisi kuesioner dari setiap skala yang digunakan oleh peneliti, selain itu terdapat prosedur pengisian kuesioner supaya subjek dapat mengisi kuesioner sesuai dengan prosedur dan meminimalisir kesalahan dalam pengisian. Peneliti juga memberikan penjelasan terkait tidak adanya unsur paksaan saat mengisi kuesioner tersebut, maka apabila subjek tidak berkenan tidak perlu melanjutkan pengisian kuesioner. Selama proses pengambilan data berlangsung, perolehan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive* dan kemudian saat pengambilan data berlangsung peneliti memantau secara berkala jumlah subjek yang telah bersedia mengisi link *google form* sehingga jumlah dari subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sesuai dengan target awal peneliti.

4.3 Hasil Penelitian

4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti melalui kuesioner yang dilakukan secara *online* dengan bantuan *google form* menunjukkan bahwa total akhir partisipan yang mengisi kuesioner sebanyak 140 subjek dengan rentang usia 20 sampai 29 tahun. Berikut ini merupakan gambaran mengenai subjek penelitian ini:

Tabel 4. 5
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Subjek

Usia Subjek	N	Persentase (%)
21	42	30
22	46	32,9
23	25	17,9
24	23	16,4
25	2	1,4
26	2	1,4
Total	140	100

Berdasarkan data subjek penelitian berdasarkan usia pada tabel 4.5, dapat diketahui bahwa terdapat 42 orang dengan persentase 30% dengan usia 21 tahun. Terdapat 46 orang dengan persentase 32,9% pada usia 22 tahun. Usia 23 tahun terdapat 25 orang dengan persentase 17,9%. Selain itu pada usia 24 tahun terdapat 23 orang dengan persentase sebesar 16,4%. Terakhir, pada usia 25 dan 26 tahun terdapat 2 orang dengan persentase 1,4%.

Tabel 4. 6
Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
Laki-Laki	68	48,6

Perempuan	72	51,4
Total	140	100

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa sebaran responden terbanyak yang mengisi kuesioner berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan yang berjumlah 72 orang dengan persentase 51,4%, sementara untuk responden laki-laki yang mengisi kuesioner sebanyak 68 orang dengan persentase 48,6%.

4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang telah diperoleh oleh peneliti, maka dilakukan perhitungan untuk mendapatkan nilai empirik dan hipotetik.

Tabel 4. 7
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Kecemasan Menghadapi Skripsi	23	67	32,73	10,01	20	80	50	10
Regulasi Emosi	39	73	63,37	7,46	18	72	45	9

Keterangan:

Skor Empirik diperoleh dari hasil data penelitian

Skor Hipotetik diperoleh dari skala

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, dapat diketahui bahwa skala kecemasan menghadapi skripsi memiliki skor mean empirik sebesar 32,73 dengan standar deviasi 10,01 serta nilai mean skor hipotetik pada skala kecemasan menghadapi skripsi sebesar 50 dengan standar deviasi 10. Sedangkan pada skala regulasi emosi memiliki skor mean

empirik sebesar 63,37 dengan standar deviasi 7,46 serta skor mean hipotetik pada skala regulasi emosi sebesar 45 dengan standar deviasi sebesar 9.

Hasil dari deskripsi data penelitian tersebut kemudian akan digunakan untuk mengkategorisasikan skor yang telah diperoleh dari tiap-tiap responden pada masing-masing variabel penelitian. Kategorisasi memiliki tujuan untuk menempatkan setiap individu dalam kelompok dengan berdasarkan jenjang dari suatu kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2019). Adapun rumus norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 8
Rumus Norma Kategorisasi

No.	Kategorisasi	Rumus Norma
1	Sangat Rendah	$X < \mu - 1,5 \sigma$
2	Rendah	$\mu - 1,5 \sigma \leq X < \mu - 0,5 \sigma$
3	Sedang	$\mu - 0,5 \sigma \leq X < \mu + 0,5 \sigma$
4	Tinggi	$\mu + 0,5 \sigma \leq X < \mu + 1,5 \sigma$
5	Sangat Tinggi	$X > \mu + 1,5 \sigma$

Keterangan:
X : Skor Total
 μ : Mean
 σ : Standar Deviasi

Berdasarkan rumus norma kategorisasi di atas, maka selanjutnya peneliti melakukan kategorisasi pada subjek kedalam lima kategorisasi tersebut, sehingga diperoleh hasil kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4. 9
Persentil Kategorisasi Tiap Variabel

Kategorisasi	Kecemasan menghadapi skripsi	Regulasi emosi
Sangat Rendah	$X < 18$	$X < 52$

Rendah	$18 \leq X < 28$	$52 \leq X < 60$
Sedang	$28 \leq X < 38$	$60 \leq X < 67$
Tinggi	$38 \leq X < 48$	$67 \leq X < 74$
Sangat Tinggi	$X > 48$	$X > 74$

Dapat diketahui bahwa tabel di atas merupakan perhitungan kategorisasi dari tiap variabelnya, sehingga berdasarkan dengan kategorisasi tersebut berikut ini adalah hasil frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel.

Tabel 4. 10
Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Kategorisasi	Kecemasan Menghadapi Skripsi		Regulasi Emosi	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
	Sangat Rendah	0	0	132
Rendah	0	0	6	4,3
Sedang	0	0	2	1,4
Tinggi	10	7,1	0	0
Sangat Tinggi	130	92,9	0	0
Total	140	100	140	100

Berdasarkan perhitungan tabel kategorisasi data di atas, dapat diketahui bahwa dari 140 responden terdapat perolehan skor pada variabel kecemasan menghadapi skripsi yang sangat tinggi. Hal ini terbukti dari 140 responden terdapat 10 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 7,1%. Sedangkan pada kategori sangat tinggi terdapat 130 responden dengan persentase sebesar 92,9%. Pada variabel kecemasan menghadapi skripsi ini tidak terdapat responden yang berada pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah.

Berbeda dengan variabel kecemasan menghadapi skripsi, dapat diketahui bahwa 140 responden terdapat perolehan skor pada variabel regulasi emosi yang sangat rendah. Hal ini terbukti dari 140 responden terdapat 132 responden pada kategori sangat rendah dengan persentase 94,3%. Pada kategori rendah terdapat 6 responden dengan persentase 4,3% dan pada kategori sedang terdapat 2 responden dengan persentase 1,4%. Pada variabel regulasi emosi tidak terdapat responden yang berada ada kategori tinggi dan sangat tinggi.

4.3.3 Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam suatu penelitian adalah suatu serangkaian penting serta menjadi salah satu syarat yang perlu dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis untuk menguji hubungan antar variabel. Oleh sebab itu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Dalam penelitian ini serangkaian uji asumsi yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan SPSS *for windows* 26.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan oleh peneliti untuk mengetahui apakah data yang didapatkan terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS *for windows* 26 menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*. Menurut Ghozali apabila nilai signifikan (sig.) dengan perolehan lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data tersebut terdistribusi normal (Handayani, Wijono, & Sulistyowati, 2022).

Tabel 4. 11
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Interpretasi
Kecemasan Menghadapi Skripsi	0,000	Tidak Normal
Regulasi Emosi	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 4.11 di atas, menunjukkan bahwa hasil distribusi data pada skala kecemasan menghadapi skripsi dan skala regulasi emosi menunjukkan nilai signifikan (sig.) sebesar 0,000 dan lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data yang diperoleh berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk mengetahui apakah kecemasan menghadapi skripsi memiliki hubungan linear dengan regulasi emosi. Uji linearitas ini dilakukan menggunakan SPSS *for windows* 26. Menurut Ghozali variabel dapat dikatakan berhubungan linear apabila nilai p atau *sig. deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) (Handayani, Wijono, & Sulistyowati, 2022).

Tabel 4. 12
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Interpretasi
Kecemasan Menghadapi Skripsi * Regulasi Emosi (Y * X)	2,572	0,000	Tidak Linear

Berdasarkan hasil dari uji linearitas pada tabel 4.12 di atas, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linear antara

kecemasan menghadapi skripsi dengan regulasi emosi. Hal ini terbukti dengan nilai p dalam *deviation from linearity* sebesar 0,000 yang berarti dibawah 0,05. Karena syarat dari hubungan yang linear adalah $p > 0,05$.

4.3.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan oleh peneliti setelah serangkaian uji asumsi yang didalamnya terdapat uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Spearman rho*. Koefisien korelasi *Spearman rho* dipergunakan apabila data yang dihasilkan tidak terdistribusi normal sehingga dilakukan uji non parametrik. Uji hipotesis yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik.

Tabel 4. 13
Hasil Uji Hipotesis Spearman rho

Variabel Bebas	Variabel Tergantung	Koefisien Korelasi Spearman rho	Koefisien Sig. (p)
Regulasi Emosi	Kecemasan Menghadapi Skripsi	-0,389	0,000

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis yang telah dilakukan pada tabel 4.13 dengan bantuan SPSS *for windows* 26, korelasi *Spearman rho* menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan kecemasan menghadapi skripsi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,389 dan nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dapat dikatakan diterima dengan koefisien korelasi negatif. Terdapat pula penafsiran dari tingkat koefisien korelasi, peneliti menggunakan

pedoman ketentuan interpretasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2008) yang terbagi menjadi lima kriteria dalam koefisien korelasi, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 14
Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dapat dikatakan jika koefisien korelasi positif nilai terbesar adalah 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar -1, sedangkan yang terkecil yaitu 0 (Sanny & Dewi, 2020). Berdasarkan tabel kriteria koefisien korelasi di atas, dapat diketahui bahwa koefisien sebesar -0,389 termasuk dalam kategori rendah. Sugiyono (2015) mengemukakan bahwa analisis korelasi dapat dilanjutkan dengan nilai analisis determinasi. Hasil dari uji determinasi dalam penelitian ini yaitu:

Tabel 4. 15
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	Nilai Korelasi (r)	Nilai R Square	Keterangan
Kecemasan Menghadapi Skripsi dengan Regulasi Emosi (Y * X)	-0,634	0,402	40,2%

Berdasarkan nilai R square pada tabel 4.15 di atas dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien determinasi sebesar 40,2%. Artinya regulasi emosi memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap kecemasan menghadapi skripsi sebesar 40,2%. Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu **diterima**.

4.4 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian ini sebelum dilakukannya analisa dengan korelasi *Spearman rho* terlebih dahulu akan dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas yang bertujuan untuk melihat apakah data tersebut terdistribusi normal dan uji linearitas yang bertujuan untuk melihat apakah kedua variabel terkait dan variabel bebas memiliki korelasi yang linear.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas data pada skala kecemasan menghadapi skripsi dan skala regulasi emosi memiliki taraf signifikansi sebesar 0,000. Dapat dilihat bahwa nilai signifikansi dari kedua skala ini kurang dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi tidak normal. Hasil dari uji linearitas, dilaporkan bahwa variabel kecemasan menghadapi skripsi dengan regulasi emosi menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,000. Dapat dilihat bahwa taraf signifikansi dibawah 0,05 yang berarti kedua variabel tidak memiliki hubungan yang linear.

Hasil dari uji analisis korelasi *Spearman rho* diperoleh signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi skripsi dengan regulasi emosi. Penelitian ini memiliki tingkat hubungan antar variabel pada kategori rendah dengan arah hubungan negatif (-0,389). Arah hubungan negatif memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan menghadapi skripsi maka akan semakin rendah regulasi emosi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecemasan menghadapi skripsi maka akan semakin tinggi tingkat regulasi emosi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dikemukakan oleh Rauzana (2022) yang menunjukkan pada variabel regulasi diri dan kecemasan menghadapi dunia kerja, diperoleh hasil bahwa regulasi diri memberikan pengaruh negatif dan signifikan terhadap kecemasan menghadapi dunia kerja. Apabila individu mengalami kecemasan menghadapi skripsi akan membuatnya sulit dalam meregulasi emosi yang dimilikinya.

Apalagi dengan tuntutan sosial dan bagaimana lingkungannya yang mungkin telah melewati skripsi. Individu dalam kondisi cemas yang mengalami hal tersebut akan membuatnya kehilangan kemampuan dalam meregulasi emosi yang dimilikinya, dan menyebabkannya cenderung lebih sensitif apabila membahas terkait skripsi atau progress skripsinya. Sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Karpika dan Segel (2021) bahwa pada masa *quarter life crisis* menimbulkan dampak keraguan dari diri individu dalam menentukan masa depannya, ketakutan dalam mengambil

suatu keputusan, dan merasa tidak yakin dengan kemampuan dan potensi dirinya.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan sebanyak 72 orang dengan persentase 51,4% lebih cenderung mengalami kecemasan saat menghadapi skripsi dibandingkan dengan subjek laki-laki yang berjumlah 68 dengan persentase 48,6%. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Cahyani dan Putrianti (2022) yang mengatakan bahwa lebih banyak perempuan yang mengalami kecemasan karena perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam cara berpikir, berperasaan, dan saat melakukan suatu tindakan.

Hasil lain dari penelitian yang telah dilakukan peneliti menemukan kategorisasi variabel kecemasan menghadapi skripsi dengan 10 responden (7,1%) dari 140 responden pada kategori tinggi dan 130 responden (92,9%) dari 140 responden berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini mengalami kecemasan menghadapi skripsi dengan kategori sangat tinggi. Hasil pada kategorisasi variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa terdapat 132 responden (94,3%) dari 140 responden pada kategori sangat rendah dan terdapat 6 responden (4,3%) dari 140 responden pada kategori rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi yang rendah akan membuat kecemasan menghadapi skripsi meningkat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2019) mendukung temuan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa dengan

tingkat regulasi yang tinggi akan menurunkan tingkat kecemasan yang dimiliki individu.

Temuan lain dari penelitian ini yaitu subjek dalam usia 20 tahunan diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini mayoritas dalam rentang usia 21-24 tahun lebih mendominasi dibandingkan ≥ 25 tahun, dengan subjek yang mengalami kekhawatiran akan masa depan, kerap kali mempertanyakan hidup, mengalami perbedaan pendapat dengan orang tua, sering kali merasa gagal, kurangnya motivasi, dan merasa tertinggal dengan progres teman-temannya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumalasari, Suyono dan Fitriana (2021) dalam rentang usia 20-23 tahun mengalami *quarter life crisis* hal ini dikarenakan banyaknya tantangan dalam hidupnya mengenai pertanyaan akan masa depannya. Penelitian lain yang memperkuat dilakukan oleh Kusumaningsih dan Adiyanti (2018) mengatakan bahwa individu pada masa dewasa awal cenderung mengalami kecemasan kecemasan akan masa depannya.

Hasil dari koefisien determinasi sebesar 40,2% dengan arti bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan yang cukup besar terhadap kecemasan menghadapi skripsi walaupun tidak sampai diatas 50%, berarti terdapat 59,8% dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari penelitian ini. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Siswanto dan Aseta (2021) mengatakan bahwa kurang semangat, kesulitan dalam menyusun skripsi, dan rasa malas memberikan sumbangan yang tinggi dalam kecemasan menghadapi skripsi.

Berdasarkan pembahasan yang telah dijabarkan, diketahui bahwa regulasi emosi berhubungan dengan kecemasan menghadapi skripsi pada masa *quarter life crisis*. Selama proses penelitian terdapat pula keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu karena hasil dari uji normalitas yang tidak normal dan uji linearitas yang tidak linear maka hasil dari penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan dan hanya untuk subjek dalam penelitian ini saja.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA