

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGALAMI MASA *QUARTER LIFE*
*CRISIS***

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Hana Vicha Sanchia Riyanto

192303026

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA

2023

PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGALAMI MASA *QUARTER LIFE CRISIS*

Diajukan Oleh:

Hana Vicha Sanchia Riyanto

NPM. 192303026

Telah dipertahankan dan disahkan di depan Dewan Penguji dan dinyatakan sah sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 1 November 2023

Menyetujui,

Ketua Penguji,

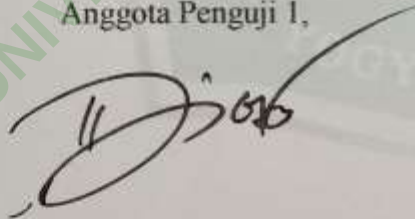
Pembimbing,



Arini Miftu Jayanti, M.Psi., Psikolog.
Anggota Penguji 1,



Putri Pusvitasari, M.Psi., Psikolog.
Anggota Penguji 2,



Dian Juliarti Bantam, M.Psi., Psikolog.



Putri Pusvitasari, M.Psi., Psikolog.

Ketua Program Studi Psikologi



Dian Juliarti Bantam, M.Psi., Psikolog.

NPP: 2019.13.0137

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Hana Vicha Sanchia Riyanto
NPM : 192303026
Program Studi : Psikologi (S1)
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa yang Sedang Mengalami Masa Quarter Life Crisis.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 1 November 2023



Hana Vicha Sanchia Riyanto

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan bagi Tuhan Yang Maha Esa atas segala bantuan dan pertolongan-Nya sehingga penulis sebagai penyusun skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengalami Masa Quarter Life Crisis” dapat tersusun tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan Sarjana (S-1) Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Pada proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai pihak yang telah banyak membantu, membimbing, mendukung dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kesempatan kali ini dan dengan kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas Kasih dan anugerah-Nya yang melimpah hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibu Prof. Dr. Rer.nat.apr. Triana Hertiani, S.Si., M.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M. selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Dosen Pembimbing Akademik yang telah bersedia menyediakan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dan arahan.
5. Ibu Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, kesabaran, dan waktunya selama proses pengerjaan skripsi ini.
6. Kedua orangtua, dan kakak laki-laki penulis Ivandy Pradista Rianto atas segala dukungan, kasih sayang, pengorbanan, dan doa yang tiada henti yang diberikan kepada penulis.

7. Sahabat-sahabat saya Diah Kurniawati dan Etna Diana Miskiyah yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis, dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman Program Studi Psikologi Angkatan 2019 yang sudah bersama-sama dengan saya selama beberapa tahun ini dan saling memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kesalahan dan kekurangan didalamnya. Oleh karena itu, saya berharap saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak agar penelitian ini dapat dilanjutkan di masa yang akan datang. Korespondensi dapat ditujukan kepada penulis melalui email hanavicha19@gmail.com

Akhirnya, hanya kepada Tuhan Yang Maha Esa kita kembalikan segala urusan dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi, bagi penulis, dan bagi pembaca. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan berkat dan kasih-Nya. Amin.

Klaten, 1 November 2023

Penulis



Hana Vicha Sanchia Riyanto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
RINGKASAN	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Tujuan Penelitian	7
1.3 Manfaat Penelitian	8
1.3.1 Manfaat Teoritis	8
1.3.2 Manfaat Praktis	8
1.4 Keaslian Penelitian.....	9
1.4.1 Keaslian Topik	12
1.4.2 Keaslian Subjek.....	12
1.4.3 Keaslian Alat Ukur.....	13
1.4.4 Keaslian Teori	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	1
2.1 Kecemasan Menghadapi Skripsi.....	14
2.1.1 Pengertian Kecemasan	14
2.1.2 Aspek-Aspek Kecemasan.....	16

2.1.3	Faktor-Faktor Kecemasan	18
2.2	Regulasi Emosi	20
2.2.1	Pengertian Regulasi Emosi	20
2.2.2	Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	22
2.2.3	Faktor-Faktor Regulasi Emosi	23
2.3	<i>Quarter Life Crisis</i>	25
2.3.1.	Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	25
2.3.2	Faktor-Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	27
2.4	Dinamika Psikologis	29
2.5	Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
3.2.1	Kecemasan Menghadapi Skripsi.....	34
3.2.2	Regulasi Emosi	35
3.3	Subjek Penelitian.....	35
3.4	Metode Pengumpulan Data	36
3.4.1	Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi	36
3.4.2	Skala Regulasi Emosi.....	37
3.5	Metode Analisis Data	38
3.5.1	Uji Asumsi	38
3.5.2	Uji Hipotesis	39
3.6	Kredibilitas	40
3.6.1	Uji Validitas	40
3.6.2	Uji Reliabilitas	40

3.6.3 Analisis Aitem.....	41
3.7 Rancangan Penelitian	41
3.7.1 Desain Penelitian.....	41
3.7.2 Prosedur Penelitian.....	41
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	44
4.1 Orientasi Kancan dan Persiapan.....	44
4.1.1 Orientasi Kancan.....	44
4.1.2 Persiapan Penelitian	44
4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3 Hasil Penelitian	52
4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian	52
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian.....	53
4.3.3 Uji Asumsi	56
4.3.4 Uji Hipotesis	58
4.4 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
5.1 Kesimpulan	65
5.2 Saran.....	65
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian	65
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Ketentuan Skoring.....	36
Tabel 3. 2 Blueprint Kecemasan Menghadapi Skripsi.....	37
Tabel 3. 3 Blueprint Regulasi Emosi	38
Tabel 4. 1 Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi	47
Tabel 4. 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi	48
Tabel 4. 3 Blueprint Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi Setelah Uji Coba....	49
Tabel 4. 4 Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	50
Tabel 4. 5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Subjek.....	52
Tabel 4. 6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	52
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Penelitian.....	53
Tabel 4. 8 Rumus Norma Kategorisasi	54
Tabel 4. 9 Persentil Kategorisasi Tiap Variabel.....	54
Tabel 4. 10 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel	55
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Spearman rho.....	58
Tabel 4. 14 Kriteria Koefisien Korelasi	59
Tabel 4. 15 Hasil Uji Koefisien Determinasi	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	32
-------------------------------------	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Identitas Diri & Petunjuk Pengisian Skala.....	75
Lampiran 2. Skala Kecemasan Menghadapsi Skripsi Sebelum Uji Coba	77
Lampiran 3. Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba.....	80
Lampiran 4. Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi Setelah Uji Coba	84
Lampiran 5. Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba.....	86
Lampiran 6. Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi	88
Lampiran 7. Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	90
Lampiran 8. Hasil Expert Judgement Penilaian Skala	92
Lampiran 9. Tabulasi Data Uji Coba Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi....	133
Lampiran 10. Tabulasi Data Uji Coba Skala Regulasi Emosi	137
Lampiran 11. Uji Reliabilitas Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi	141
Lampiran 12. Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	146
Lampiran 13. Tabulasi Data Penelitian Skala Kecemasan Menghadapi Skripsi	154
Lampiran 14. Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi.....	161
Lampiran 15. Uji Normalitas	168
Lampiran 16. Uji Linearitas	170
Lampiran 17. Uji Hipotesis	172
Lampiran 18. Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.