

REGULASI EMOSI DAN *HARDINESS* SEBAGAI PREDIKTOR STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Siti Ambiyah Ramadhanti

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui regulasi emosi dan *hardiness* sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini merupakan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek yang terlibat berjumlah 105 responden mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif. Adapun skala penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu skala *The Perception Of Academic Stress Scale* oleh Bedewy dan Gabriel (2015), skala *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* oleh Gross dan Jhon (2003) dan skala *Dispositional Resilience Scale 15 (DRS-15)* oleh Bartone (2007). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi berganda. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi dan *hardiness* mampu memprediksi stres akademik secara bersama-sama dengan memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$). Kemudian untuk uji parsial, hanya *hardiness* yang mampu memprediksi stres akademik. Sedangkan regulasi emosi tidak terbukti dapat memprediksi stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kata kunci: *Hardiness*, mahasiswa akhir, regulasi emosi, stres akademik.