

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
dalam Bidang Psikologi



Oleh

NURI KHAIRIYYAH

41183507210043

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45**

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelatihan Regulasi Emosi untuk Mereduksi Kecemasan pada Mahasiswa Akhir Program
Penyusun : Nuri Khairiyyah
NPM : 41183507210043

Bekasi, 07 Juli 2025

Menyetujui :

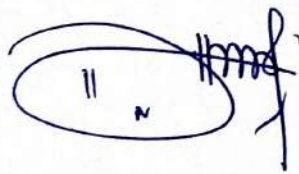
Pembimbing,



Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

Mengetahui :

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Pelatihan Regulasi Emosi untuk Mereduksi Kecemasan pada Mahasiswa Akhir
Program

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nuri Khairiyyah

41183507210043



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 07 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada tanggal : 07 Juli 2025

Dewan Penguji

:

Ketua

: Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris

: Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

Anggota

: 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

2. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nuri Khairiyyah
NPM : 41183507210043
Juduk Skripsi : Pelatihan Regulasi Emosi untuk Mereduksi Kecemasan pada Mahasiswa Akhir Program

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister) baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 07 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,


Nuri Khairiyyah
41183507210043



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang menjadi salah syarat wajib dalam menyelesaikan mata kuliah Skripsi.

Dengan keterbatasan penulis, untuk kritik dan sarannya. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi.,M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiani, S.Psi., Psikolog., Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si., dan Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., selaku dewan penguji sidang skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Islam 45 Bekasi yang telah bersedia memberikan nilai dan arahan yang membangun menyempurnakan penulis dalam menyusun skripsi.
3. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik.
4. Ibu Novita Dian Iva Prestiani, S.Psi., Psikolog., selaku Ketua Prodi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Politik
5. Bapak Yanto Supriyatno, Dra. M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik
6. Segenap Dosen Jurusan Psikologi Universitas 45 Bekasi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis
7. Segenap mahasiswa akhir Jurusan Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini
8. Trainer, yaitu Kak Yula Arsydna Pasai yang telah berkenan membantu melancarkan pelatihan penulis
9. Co-Trainer, yaitu Novita Alya Ananti yang telah berkenan membantu melancarkan pelatihan penulis

10. Kedua orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan dan doa, sehingga penulis bisa sampai di titik ini
11. Teman seperjuangan penulis, Siti Aulia Rahmah, Novita Alya Ananti, Afif Abdilah, dan Fauzan Al-Ghifari yang telah berjuang bersama selama 4 tahun
12. Patner sedrama penulis Alin Fitriani yang sudah melewati drama hari-hari bersama penulis
13. Seluruh manusia baik yang penulis temui selama hidup ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan dalam skripsi ini.

Bekasi, 07 Juli 2025

Penulis,



Nuri Khairiyyah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Kecemasan	7
a. Definisi Kecemasan	7
b. Aspek Kecemasan	8
c. Faktor Kecemasan	9
d. Penelitian sebelumnya mengenai kecemasan	9
2. Regulasi Emosi	10
a. Definisi Regulasi Emosi	10
b. Aspek Regulasi Emosi	11
c. Faktor Regulasi Emosi	12
d. Penelitian sebelumnya mengenai regulasi emosi	13
3. Pelatihan Regulasi Emosi	13
a. Definisi Pelatihan	13
b. Pelatihan Regulasi Emosi	13
c. Penelitian sebelumnya mengenai pelatihan regulasi emosi	14
4. Mahasiswa	14
a. Definisi Mahasiswa	14

b.	Tugas perkembangan mahasiswa sebagai dewasa awal.....	14
c.	Penelitian sebelumnya mengenai mahasiswa	15
B.	Kerangka Berpikir	15
C.	Hipotesis.....	18
D.	Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan.....	19
BAB III		23
METODE PENELITIAN		23
A.	Disain Penelitian	23
B.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	26
1.	Identifikasi Variabel	26
a.	Variabel Bebas	26
b.	Variabel Terikat	26
2.	Definisi Konseptual	26
a.	Variabel Pelatihan Regulasi Emosi.....	26
b.	Variabel Kecemasan.....	27
3.	Definisi Operasional	27
a.	Variabel Pelatihan Regulasi Emosi.....	27
b.	Variabel Kecemasan.....	27
C.	Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	27
1.	Subjek Penelitian	27
2.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	28
3.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	31
1.	Wawancara.....	31
2.	Skala Psikologi	31
a.	Informasi mengenai skala yang digunakan pada skala kecemasan dan skala regulasi emosi.....	31
b.	Blue Print Skala Psikologi	32
3.	Modul.....	32
a.	Blue Print Modul Eksperimen.....	33
b.	Kualitas Skala	35
E.	Teknik Analisis Data.....	41

1.	Teknik Deskriptif.....	41
2.	Teknik Pengujian Asumsi.....	42
a.	Uji Normalitas.....	42
b.	Uji Homogenitas	43
3.	Teknik Pengujian Hipotesis.....	43
a.	Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	44
b.	Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	44
F.	Etika Penelitian	44
1.	Partisipasi Penelitian.....	44
2.	Prosedur Penelitian	45
3.	Keamanan dan Kerahasiaan Data	45
4.	Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganannya	45
5.	Manfaat Penelitian bagi Subjek	45
BAB IV		47
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI		47
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
B.	Tahapan Pelaksanaan Penelitian	47
1.	Tahap Persiapan.....	47
2.	Tahap Pelaksanaan Penelitian Eksperimen	47
3.	Tahap Evaluasi Penelitian Eksperimen.....	49
C.	Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	49
D.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	50
1.	Kecemasan	50
2.	Regulasi Emosi	51
a.	Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan <i>Pre-Test</i>	51
b.	Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan <i>Post-Test</i>	52
c.	Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen.....	53
E.	Hasil Penelitian	53
1.	Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	53
2.	Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	54
F.	Diskusi	55

G. Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V.....	61
PENUTUP.....	61
A. Simpulan	61
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	

DAFTAR TABEL

Table 1. Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan	20
Table 2. Rancangan Penelitian	25
Table 3. Subjek Penelitian	30
Table 4. Tempat dan Waktu Penelitian	31
Table 5. Blue Print Skala Kecemasan	33
Table 6. Blue Print Skala Regulasi Emosi	33
Table 7. Blue Print Modul Eksperimen	34
Table 8. Aiken's V variabel kecemasan	37
Table 9. Aiken's V variabel regulasi emosi	38
Table 10. Kategori Indeks Diskriminasi	38
Table 11. Indeks Diskriminasi Aitem Skala Kecemasan	38
Table 12. Indeks Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Emosi	39
Table 13. Validitas Konstruk Skala Kecemasan	40
Table 14. Validitas Konstruk Skala Regulasi Emosi	40
Table 15. Reliabilitas	41
Table 16. Reliabilitas Skala Penelitian	42
Table 17. Hasil Deskriptif Skala Penelitian	42
Table 18. Hasil Uji Normalitas Skala Regulasi Emosi	43
Table 19. Hasil Uji Normalitas Skala Kecemasan	43
Table 20. Hasil Uji Homogenitas Skala Penelitian	44
Table 21. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek	51
Table 22. Deskripsi Usia Subjek	51
Table 23. Deskripsi Kategorisasi Variabel Kecemasan	52
Table 24. Deskripsi Kategorisasi Regulasi Emosi	52
Table 25. Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan Pre-Test	53
Table 26. Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan Post-Test	53
Table 27. Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen	54
Table 28. Hasil Uji Independen Sample T-Test	55
Table 29. Hasil Uji Paired T-Test	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	19
Gambar 2. Alur Rancangan Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Plagiarisme Turnitin	69
Lampiran 2. Surat izin penelitian Universitas	71
Lampiran 3. Lembar Bimbingan Skripsi	73
Lampiran 4. Lembar kartu Kehadiran Sidang Draft	75
Lampiran 5. SK bimbingan skripsi	77
Lampiran 6. Form Matriks Tabel Revisi Seminar Hasil	79
Lampiran 7. Form Matriks Tabel Revisi Seminar Akhir	81
Lampiran 8. Hasil Expert Judgment Skala Psikologi	83
Lampiran 9. Hasil Expert Judgement Modul Eksperimen	85
Lampiran 10. Hasil analisis statistik deskriptif	87
Lampiran 11. Hasil Analisis Statistik Pengujian Asumsi	90
Lampiran 12. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas	93
Lampiran 13. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis	96
Lampiran 14. Hasil Aitem Skala Psikologi	98
Lampiran 15. Hasil Pre-Eliminary Study	102

PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM

Nuri Khairiyyah (nurikhairiyyah009@gmail.com)
Siti Nurhidayah (sitinurhidayah.giga@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Final year students who are completing their thesis often experience anxiety. Low Emotional Regulation in students can increase excessive anxiety. The purpose of this study was to determine the effectiveness of emotional regulation training to reduce anxiety in final year students. This study was conducted at Universitas Islam 45 Bekasi with 22 subjects. The design of this study used quantitative with experimental methods, using interviews, an emotional regulation scale with a value of 0.726. Then the anxiety scale with a reliability value of 0.800.

The results of the Independent sample T-Test test, namely Sig (2-tailed) of 0.001 ($p < 0.05$) showed that there was a difference in the level of emotional regulation of subjects who were given emotional regulation training and were not given emotional regulation training. Then the results of the Paired sample T-test Sig (2-tailed) test of 0.001 ($P < 0.05$) can be concluded that there is a difference in the level of emotional regulation before and after being given emotional regulation training in the experimental group.

Keywords: Emotional Regulation Training, Anxiety and Emotional Regulation

ABSTRAK

Mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi sering kali mengalami kecemasan. Rendahnya Regulasi Emosi pada mahasiswa dapat meningkatkan kecemasan yang berlebih. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa akhir program. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam 45 Bekasi dengan subjek sebanyak 22 orang. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimental, dengan menggunakan wawancara, skala regulasi emosi dengan nilai 0,726. Kemudian skala kecemasan dengan reliabilitas dengan nilai 0,800.

Hasil pengujian pada *Independent sample T-Test* yaitu Sig (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) menunjukkan terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi subjek yang diberikan pelatihan regulasi emosi dan tidak diberikan pelatihan regulasi emosi. Kemudian hasil pengujian pada *Paired sample T-test* Sig (2-tailed) sebesar 0,001 ($P < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi pada kelompok eksperimen.

Kata kunci : Pelatihan Regulasi Emosi, Kecemasan dan Regulasi Emosi

Lampiran 1. Plagiarisme Turnitin

PARAFRASE NURI KHAIRIYYAH.docx

ORIGINALITY REPORT

17 %	17 %	0 %	0 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	6 %
2	eprints.unm.ac.id Internet Source	5 %
3	repository.unibos.ac.id Internet Source	4 %
4	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	2 %

Exclude quotes ☒ OnExclude bibliography ☒ OnExclude matches ☒ < 2%



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 88349033, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 130-131 Fax. (021) 8801192

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
SEMESTER.....8..... TAHUN AKADEMIK2024/2025.....

NAMA : Nuri Khairiyah
NPM : 4118307210043
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : Indramayu. 07 Januari 2003
PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI (S1)
No. TELEPON/HP : 089682754299
PEMBIMBING : Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si
ALAMAT : Jl. Masjid Al-Ikhlash rt 02/10. NO.101
Kranji. Kota Bekasi Barat
JUDUL SKRIPSI : Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meredakan Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Program

No	Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf
1	12 Maret 2025	Bimbingan Judul & Subjek penelitian	lid
2	19 Mei 2025	Bimbingan Model eksperimen	lid
3	20 Mei 2025	Bimbingan Expert Judgment skala pribadi	lid
4	23 Mei 2025	Bimbingan try out	li
5	03 Juni 2025	Bimbingan Subjek kelompok pelatihan	lid
6	05 Juni 2025	Bimbingan PPT materi pelatihan	lid
7	09 Juni 2025	Bimbingan Pelatihan	li
8	10 Juni 2025	Bimbingan Bab 4 & 5	lid
9	11 Juni 2025	Bimbingan hasil penelitian	li
10	16 Juni 2025	Acc Skripsi	lid
11	24 Juni 2025	Bimbingan Bab 1, 2, 3	lid
12			
13			
14			

Catatan :

1. Berlaku untuk 2 semester masa bimbingan (bulan awal semester sd akhir semester ke 2)
2. Masa bimbingan minimal 4 bulan dengan jumlah pertemuan minimal 10 kali

Ketua Program Studi Psikologi,

Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi.