

**HUBUNGAN KONTROL EMOSI DENGAN STRES
MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM DALAM
MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI
HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh :
Faudhia Rahmatillah
Nim : D20185068

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
2024**

**HUBUNGAN KONTROL EMOSI DENGAN STRES MAHASISWA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh :

Faudhia Rahmatillah

NIM : D20185068

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
**KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER**

Disetujui Pembimbing



Nasirudin Al Ahsani, Lc., M.Ag
NIP. 199002262019031006

**HUBUNGAN KONTROL EMOSI DENGAN STRES MAHASISWA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM DALAM MENYUSUN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI
ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima Untuk memenuhi salah satu persyaratan
Memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Hari : Kamis
Tanggal : 16 Mei 2024

Ketua Tim penguji Sekretaris



David Ilham Yusuf, M.Pd.I.
NIP: 198507062019031007



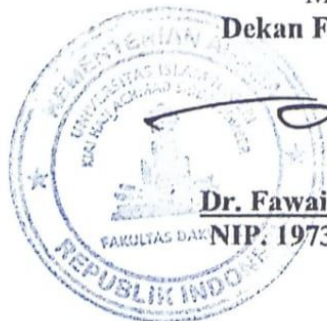
Anugrah Sulistiyowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP: 199009152023212052

Anggota :

1. Dr. Minan Jauhari, M.Si.
2. Nasirudin Al Ahsani, Lc., M.Ag



Menyetujui
Dekan Fakultas Dakwah



Dr. Fawaizul Umam, M.Ag.
NIP: 197302272000031001

MOTTO

Bukan kecerdasan saja yang membawa sukses, tapi juga hasrat untuk sukses, komitmen untuk bekerja keras, dan keberanian untuk percaya pada dirimu sendiri.¹

-Jamie Winship-



¹ Yotam Sugiono, Alvita Dewi, *30 Pelajaran Inisiatif Tentang Kehidupan* (Bandung: Inspiro, 2014), 112.

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT atas dukungan dan do'a dari orang tercinta sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati dan rasa bahagia saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Untuk kedua orang tua saya, ayah dan umi yang telah memberikan banyak dukungan dan motivasi maupun material serta do'a yang selalu dipanjatkan sehingga saya dapat menyelesaikan studi sarjana S-1.
2. Keluarga besar khususnya kakakku tercinta Nuril Asna yang selalu membantu serta memberikan dukungan dan motivasi.
3. Untuk sahabat-sahabatku tercinta, Dian Buulqees dan Nur Rahmat yang selalu menemani, membantu, dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi

ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas segala Rahmat, Taufiq, dan Hidayahnya. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kontrol Emosi dengan Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember” dengan lancar. Sholawat beserta salam tetap terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, karena melalui beliau umat manusia dapat menapaki hidup menuju keselamatan yaitu Agama Islam.

Dalam menyelesaikan ini, dapat dukungan banyak pihak atas kesuksesan penulisannya. Oleh karena itu penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni, S.Ag., M.M., CPEM. selaku Rektor Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember yang memberikan fasilitas memadai selama kami menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Dr. Fawaizul Umam, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember yang telah mengizinkan peneliti mengadakan penelitian ini.
3. Bapak Muhibbin, S. Ag, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember yang telah memperkenankan penelitian ini.

4. Ibu Arrumaisha Fitri M.Psi, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember atas motivasi dan arahan dalam program perkuliahan yang kami tempuh.
5. Bapak Nasirudin Al Ahsani, Lc., M.Ag. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, ilmu dan motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen serta staf karyawan Fakultas Dakwah yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan bimbingan selama ini.
7. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis tercatat sebagai amal shaleh yang diterima oleh Allah SWT. Hanya terima kasih dan do'a tulus yang dapat penulis berikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan bagi pembaca. Amin Yaa Robbal 'Alamiin.

Jember, 1 Juni 2024
Penulis

Faudhia Rahmatillah
NIM. D20185068

ABSTRAK

Faudhia Rahmatillah, 2024: *Hubungan Kontrol Emosi Dengan Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*

Kata kunci: Kontrol Emosi, Stres, Mahasiswa

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa yang digunakan sebagai syarat akhir untuk mendapatkan gelar sarjana. Terdapat permasalahan yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa Studi Psikologi Islam di UIN KHAS Jember. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yaitu kesulitan menemukan referensi yang sesuai, kesulitan merangkai kalimat dengan baik, selalu menunda pengerjaan skripsi, malas mengerjakan skripsi, memiliki jam tidur yang berantakan bahkan mengalami insomnia, sehingga permasalahan-permasalahan tersebut menjadi beban yang membuat mahasiswa mengalami stres. Maka dari itu, diperlukan kemampuan kontrol emosi yang baik karena mahasiswa yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat mengontrol stres serta dapat mempermudah mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari terutama dalam menyusun skripsi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kontrol emosi dengan stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam menyusun skripsi di UIN KHAS Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 95. Pertimbangan dalam menentukan sampel ialah mahasiswa aktif semester 8 sampai 12 Prodi Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner kontrol emosi yang diadaptasi dari penelitian oleh Sita Maharani dan kuesioner stres yang diadaptasi dari penelitian oleh Miarasanti Dwi Meilina.

Hasil uji hipotesis *Pearson Correlation* menunjukkan terdapat hubungan antara kontrol emosi dengan stres mahasiswa, yaitu r hitung $>$ r tabel ($0,226 > 0,199$) dengan nilai sig (2-tailed) $<$ $0,05$ ($0,028 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol emosi dengan stres pada mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam menyusun skripsi di UIN KHAS Jember, serta terdapat faktor lain yang lebih dapat memengaruhi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, yaitu motivasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial teman sebaya.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Ruang Lingkup Penelitian	12
1. Variabel Penelitian	12
2. Indikator Variabel	13
F. Definisi Operasional	13
G. Asumsi Penelitian.....	14

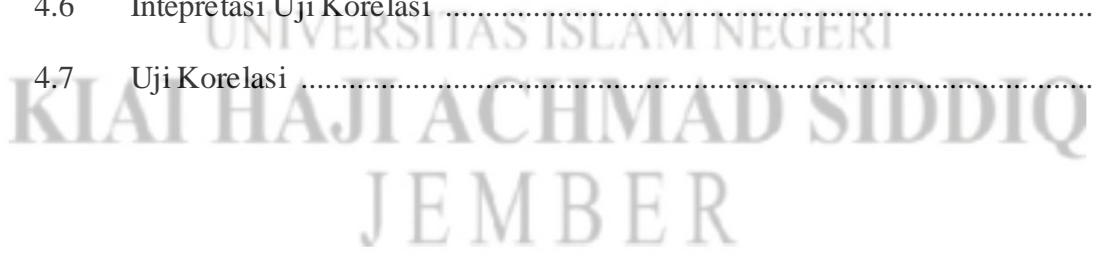
H. Hipotesis	14
I. Sistematika Pembahasan	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu	17
B. Kerangka Teori	22
1. Kontrol Emosi	22
a. Pengertian Kontrol Emosi	22
b. Aspek Kontrol Emosi	24
c. Faktor yang Memengaruhi Kontrol Emosi	25
2. Stres	27
a. Pengertian Stres	27
b. Sumber Stres	28
c. Faktor yang Memengaruhi Stres	29
d. Aspek Stres	32
3. Hubungan Kontrol Emosi dengan Stres	33
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	37
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	38
D. Validitas dan Reabilitas Instrumen	42
E. Teknik Analisis Data	46
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	49

A. Gambaran Obyek Penelitian	49
B. Analisis dan Pengujian Hipotesis	50
C. Pembahasan	56
BAB V PENUTUP	63
A. Simpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	



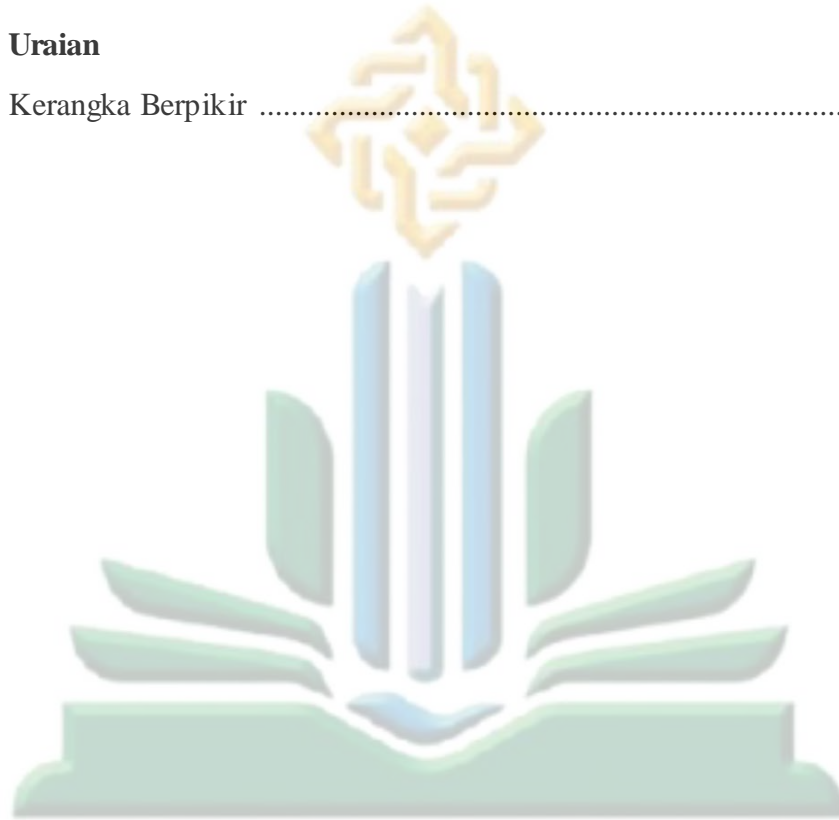
DAFTAR TABEL

No	Uraian	
2.1	Penelitian Terdahulu	17
3.1	Skoring Skala Likert	39
3.2	<i>Blueprint</i> Skala Kontrol Emosi Uji Coba	40
3.3	<i>Blueprint</i> Skala Stres Uji Coba	41
3.4	<i>Blueprint</i> Skala Kontrol Emosi Setelah Uji Coba	43
3.5	<i>Blueprint</i> Skala Stres Setelah Uji Coba	44
3.6	Hasil Uji Reabilitas	46
4.1	Statistik Deskriptif	50
4.2	Kategorisasi Data Kontrol Emosi	51
4.3	Kategorisasi Data Stres	52
4.4	Uji Normalitas	53
4.5	Uji Linieritas	54
4.6	Intepretasi Uji Korelasi	55
4.7	Uji Korelasi	56



DAFTAR GAMBAR

No	Uraian	
2.1	Kerangka Berpikir	35



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah hal yang dapat terjadi pada siapa saja termasuk mahasiswa. Ketika mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan dan sosial mereka, perguruan tinggi menjadi salah satu tempat yang penuh tekanan. Namun demikian, kehidupan mahasiswa tidak lepas dari kesulitan dan tekanan, serta tuntutan perkuliahan yang seringkali menjadi sumber stres bagi mahasiswa.

Pada semester akhir, mahasiswa memiliki tugas akhir yang biasa disebut dengan skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa yang digunakan sebagai syarat akhir untuk mendapatkan gelar sarjana.

Mahasiswa yang menyusun skripsi tidak jauh dari kesulitan dan hambatan dalam proses pengerjaannya. Wulandari menemukan banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi, seperti kesulitan mencari tema, kesulitan mendapat referensi, keterbatasan waktu penelitian, dan revisi berulang.² Etika dan Hasibuan menambahkan kesulitan yang dialami mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ialah kesulitan

² Tadeus Alberto Kasimo, Evi Kurniasari Purwaningrum, Meyritha Trifina Sari, "Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi" (Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda): 3.

menentukan judul skripsi, kurangnya keinginan untuk menyelesaikan skripsi, kesulitan bertemu dosen, kelelahan, dan kurangnya waktu beristirahat.³

Kesulitan-kesulitan yang muncul ketika mahasiswa menyusun skripsi sering dirasakan sebagai beban yang menimbulkan kecemasan, hilang motivasi sampai dengan stres yang dapat mengakibatkan mahasiswa menunda pengerjaan skripsi atau bahkan tidak mengerjakan skripsi sama sekali.

Stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Widyarini mengatakan bahwa tekanan stres dapat menyebabkan individu tidak memiliki pilihan untuk beradaptasi dengan kebutuhan, keinginan, atau faktor-faktor lainnya yang mendesak disekitarnya yang dapat memengaruhi tubuh, jiwa, dan perilaku individu tersebut.⁴

Menurut Amin dan Al-Fandi stres merupakan suatu kondisi pada individu yang mengalami rasa tegang, cemas, takut, dan khawatir yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu yang disertai dengan ketegangan emosional dan berdampak pada kondisi fisik dan psikis individu.⁵ Menurut Atkinson dkk, stres didefinisikan sebagai reaksi otomatis individu terhadap situasi baru yang menimbulkan stres, situasi yang

³ Nur Etika dan Wilda Fasim Hasibuan, "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi" *Jurnal KOPASTA* 3, no. 1 (2016): 41.

⁴ Maharani, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi" (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2021), 5.

⁵ Tadeus Alberto Kasimo, Evi Kurniasari Purwaningrum, dan Meyritha Trifina Sari, "Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi" (Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda): 3.

tidak menyenangkan, situasi yang menuntut, atau situasi yang mengancam dan berbahaya.⁶

Sumber stres dapat berasal dari sumber yang sama, tetapi setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi stres dan dampaknya. Terdapat empat sumber stres pada mahasiswa menurut Ross dkk, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan.⁷

Interpersonal adalah penyebab stres yang berasal dari hubungan individu dengan orang lain, seperti masalah dengan orang tua, teman atau pacar. Intrapersonal adalah penyebab stres yang berasal dari dalam diri individu, seperti kebiasaan tidur atau makan yang berubah, kesulitan finansial, dan menurunnya kesehatan.

Akademik adalah penyebab stres yang berhubungan dengan aktivitas akademik di Perguruan Tinggi dan masalah disekitarnya, seperti nilai ujian yang jelek, tugas yang menumpuk, dan materi kuliah yang sulit. Lingkungan adalah penyebab stres yang berasal dari lingkungan sekitar individu diluar akademik, seperti kurang memiliki waktu liburan, macet, dan lingkungan tempat tinggal yang kurang nyaman. Stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi termasuk ke dalam sumber stres akademik.

⁶ Fitryani Arfan, "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Meyusun Skripsi" (Skripsi, Universitas Bosowa Makassar, 2020), 4.

⁷ Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, "Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa" *Jurnal InSight* 20, no. 2 (2018): 76.

Penelitian yang dilakukan oleh Daranindra, dkk mendapat hasil bahwa sumber stres paling tinggi pada mahasiswa program studi rumpun Profesi Kesehatan di Universitas Padjajaran ialah berasal dari akademik sebesar 35%.⁸ Demikian juga hasil penelitian oleh Dewi diketahui bahwa penyebab stres paling dominan pada mahasiswa keperawatan STIKES St. Paulus Ruteng adalah intrapersonal 32%, akademik 27%, lingkungan 26%, dan interpersonal 21%.⁹ Hal ini dapat dilihat bahwa stres akademik merupakan penyebab stres yang banyak terjadi pada mahasiswa.

Dalam wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan mahasiswa psikologi islam semester 12, mengatakan bahwa mahasiswa merasa bosan dan lelah ketika mengerjakan skripsi karena kesulitan menemukan referensi yang sesuai dan kesulitan merangkai kalimat dengan baik. Akibatnya, konsentrasi mahasiswa mudah teralihkan terhadap hal-hal yang dapat mengembalikan *moodnya*, seperti tidur, membeli makanan favorit, jalan-jalan, atau pergi ke cafe dengan teman-teman. Selain itu, mahasiswa juga mengalami jam tidur yang berantakan semenjak menjadi mahasiswa semester akhir.¹⁰

Stres yang tidak dapat diatasi dapat menimbulkan dampak bagi individu. Anoraga menyebutkan bahwa stres yang tidak dapat diatasi

⁸ Kirana Candradita Daranindra, Aulia Iskandarsyah, Hari Setyowibowo, “Gambaran Tingkat dan Sumber Stres Mahasiswa Profesi Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Padjajaran” *EduNovasi: Journal of Basic Educational Studis* 4, no. 1 (2024): 324.

⁹ Claudia Fariday Dewi, “Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES St. Paulus Ruteng” 58.

¹⁰ Wawancara dengan peneliti, Jember, 31 Mei 2024.

menimbulkan beberapa dampak, yaitu dampak pada fisik, psikis dan sosial. Dampak yang mungkin terjadi pada fisik mencakup sakit kepala, keringat dingin, jantung berdebar, muntah dan turunnya napsu makan.

Dampak yang mungkin terjadi pada psikis mencakup rasa cemas, waswas, pelupa, susah konsentrasi, gelisah, serta keinginan untuk bunuh diri. Sedangkan dampak yang mungkin terjadi pada sosial mencakup mudah bertengkar, menarik diri dari lingkungan sosial, dan merusak lingkungan.¹¹

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, dkk menunjukkan hasil bahwa stres dapat memengaruhi siklus menstruasi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Binawan.¹² Hasil penelitian oleh Lalenoh, dkk didapat bahwa terdapat hubungan antara stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa tingkat satu dan dua di Universitas Swasta Tangerang, sebanyak 80% mengalami stres sedang dan memiliki ide bunuh diri risiko minimal 77.2%, risiko rendah 17.6%, risiko sedang 1.2%, dan risiko tinggi sebanyak 4%. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jika stres meningkat maka ide bunuh diri juga meningkat dan sebaliknya, jika stres menurun maka ide bunuh diri juga menurun.¹³

¹¹ Sri Suhandiah, Ayuningtyas, dan Pantjawati Sudarmaningtyas, "Tugas Akhir Dan Faktor Stres Mahasiswa" *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi* 5, no. 1 (2021): 66.

¹² Legina Anggraeni, Nisa Fauziah, Irwanti Gustina, "Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Binawan" *Jurnal Education and Development* 10, no. 2 (2022): 631.

¹³ Grace Angel Lalenoh, dkk, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa" *Jurnal Nursing Current* 9, no. 1 (2021): 93.

Tidak sedikit kasus seperti stres, depresi, hingga bunuh diri pada mahasiswa akibat skripsi ini terjadi. Kasus bunuh diri akibat skripsi menimpa mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi di Malang. Diduga mahasiswa mengalami depresi akibat skripsi yang tak kunjung selesai dan memutuskan untuk bunuh diri pada Januari 2024.¹⁴

Seperti yang telah kita ketahui, setiap individu pasti melibatkan emosinya dalam segala hal di kehidupan sehari-harinya. Ketika individu salah menempatkan emosinya dalam suatu situasi, hal itu akan menyebabkan timbulnya masalah. Permasalahan yang menumpuk dapat memicu stres sampai dengan risiko bunuh diri.

Peristiwa ini menunjukkan bahwa emosi adalah suatu perasaan yang tidak dapat dihilangkan dari individu. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengontrol emosi menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki dan dikuasai oleh setiap individu untuk meminimalisir terjadinya stres, terutama pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Kontrol emosi dipengaruhi oleh suatu penyesuaian pada diri individu melalui proses penyesuaian diri yang rumit seperti strategi untuk menghadapi stres.¹⁵ Menurut Santoso, bentuk dari pengelolaan emosi adalah dengan melakukan kontrol emosi secara stabil karena kontrol emosi berhubungan

¹⁴ Muhammad Aminuddin, Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri Gegara Depresi Skripsi tak Selesai, Detikjatim 2024. Diakses pada 21 Mei 2024. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>

¹⁵ Diah Retno Ningsih, Pengaruh Relaksasi, 85.

dengan kemampuan individu dalam beradaptasi secara psikologis, yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk menentukan, mengakui, dan kemampuan untuk mengelola emosinya dengan baik.¹⁶

Menurut Hurlock, kontrol emosi merupakan upaya yang dilakukan individu dalam menghadapi situasi di kehidupan sehari-harinya dengan bersikap rasional dan dapat merespon situasi secara wajar tanpa berusaha menekan atau menghilangkan emosinya. Individu yang tidak dapat mengontrol emosinya akan sulit untuk bekerja sama dengan orang lain, menarik diri dan sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, serta memiliki perilaku yang agresif.¹⁷

Kontrol emosi dapat dicapai melalui keterampilan pada individu yang berkaitan dengan pemecahan masalah. Ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosi dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan secara efektif. Kesulitan dalam mengontrol reaksi emosional telah dikaitkan dengan psikopatologi, seperti gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, serta perilaku berisiko yang semuanya memiliki hubungan buruk dengan kesehatan (dukungan sosial yang buruk, stres yang berkepanjangan,

¹⁶ Sita Maharani, "Pengaruh Konseling Kelompok Kontrol Emosi Anggota Kelompok Belajar Bina Kita Singonegaran Kota Kediri" (Skripsi, IAIN Kediri, 2020).

¹⁷ Febrin Puspita Sari, Syahruman, Sri Saparahayuningsih, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Expressive Writing* Sebagai Bentuk Kataris Terhadap Peningkatan Pengendalin Emosi Pada Siswa" *Consilia Jurnal Ilmiah BK* 6, no. 1 (2023): 3.

penyalahgunaan zat, perilaku yang berisiko) dan mungkin gangguan yang memiliki dasar saraf.¹⁸

Larsen, dkk berpendapat bahwa ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosi dengan baik dapat menimbulkan gejala depresi, stres, cemas, dan gangguan psikis lainnya.¹⁹ Janowski, dkk juga mengartikan kontrol emosi sebagai sebuah kecenderungan pada individu yang dilakukan seperti menahan dan menyimpan emosi-emosi negatif, seperti marah, depresi, atau kecemasan.²⁰

Claudia Sabrina dalam bukunya, “Seni Mengontrol Emosi” mengatakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan ketika individu menceritakan suatu peristiwa atau pengalaman yang ada pada dirinya serta lingkungannya. Jadi, setiap individu tidak akan lepas dari bagaimana ia mengekspresikan emosi yang ada di dalam dirinya. Apabila individu dapat mengontrol emosinya dengan baik maka kualitas hidupnya akan meningkat kearah yang lebih baik, sebaliknya apabila individu tidak dapat mengontrol emosinya dengan baik maka kualitas hidupnya akan menurun.²¹

Sharma juga berpendapat bahwa individu yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat mencapai emosi yang stabil dimana emosi tersebut bersifat tetap, tidak mudah berubah, dan memiliki keseimbangan yang baik. Kontrol

¹⁸ Michelle Skinner, *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, (New York: Springer, 2013), 672.

¹⁹ Diah Retno Ningsih, “Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi” *Al-Isyraf Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 1 (2020), 81.

²⁰ Diah Retno Ningsih, *Pengaruh Relaksasi*, 85.

²¹ Nurul Izzati Binti Mohd Fauzi, “Bentuk-Bentuk Kontrol Emosi Mahasiswa Malasia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022), 7.

emosi yang baik pada diri individu juga menjadikan individu tersebut memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi dalam kondisi emosi yang tetap sama.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Candiawan mengenai hubungan kestabilan emosi dengan stres akademik mahasiswa mendapat hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi kestabilan emosi pada mahasiswa maka semakin rendah stres yang terjadi pada mahasiswa, dan sebaliknya.²³

Menurut Atkinson, dkk kemampuan pada mahasiswa dalam mengontrol emosi dapat membantu mahasiswa mengontrol stres dan mencegah terjadinya stres, baik dalam bentuk tindakan maupun dalam bentuk interaksi dengan lingkungan yang menjadi penyebab terjadinya stres.²⁴ Maka dari itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam mengontrol emosinya dengan baik karena emosi yang dapat dikendalikan atau dikontrol dengan baik akan berpengaruh dan bermanfaat terhadap mahasiswa terutama ketika dalam proses penyusunan skripsi.

Peneliti juga mewawancarai mahasiswa psikologi islam semester 10 yang mengatakan bahwa mahasiswa mengalami stres karena *overthinking* tentang masa depan, keluarga, dan diri sendiri. Akibatnya produktivitas

²² Devi Julian Surya, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016), 2.

²³ Andini Wulandari Candiawan, "Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Pribadi" (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).

²⁴ Arfan, Pengaruh Regulasi, 4.

mahasiswa menurun, yakni malas untuk melakukan sesuatu termasuk mengerjakan skripsi, selalu menunda pengerjaan skripsi dan hanya berbaring di kamar saja atau main *game*, serta memiliki jam tidur yang berantakan yang ketika sedang berada di fase stres berat, mahasiswa sampai mengalami insomnia. Meski begitu, mahasiswa mampu menerima apa yang terjadi dan apa yang ada dipikirkannya, serta mampu mengontrol pikirannya agar tetap dapat berpikir positif dan rasional.²⁵

Kemampuan dalam mengontrol dan mengelola emosi misalnya seperti, ketika individu marah ia bisa saja memaki atau melakukan kekerasan fisik, tetapi tidak harus melakukannya, lalu ketika bahagia individu bisa saja tertawa terbahak-bahak, tetapi tidak melakukannya. Hal yang dimunculkan inilah merupakan hasil dari bagaimana individu mengelola emosinya.

Permasalahan-permasalahan tersebut menjadi beban yang membuat mahasiswa mengalami stres. Maka dari itu, diperlukan kemampuan kontrol emosi yang baik karena mahasiswa yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat mengontrol stres dan mencegah terjadinya stres serta dapat mempermudah mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari terutama dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa kontrol emosi sangat memengaruhi gejala stres pada individu. Dalam kehidupan sehari-hari, kontrol emosi sangat penting karena dapat menciptakan kehidupan yang lebih

²⁵ Wawancara dengan peneliti, Jember, 19 Mei 2024.

harmonis, nyaman, dan tenang sehingga dapat meminimalisir terjadinya stres yang disebabkan oleh beban pikiran dan emosi yang tidak stabil dan tidak terkendali.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas mengenai pentingnya kemampuan kontrol emosi pada mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kontrol emosi dengan stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan kontrol emosi dengan stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol emosi dengan stres mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini digunakan agar bisa memberikan sumbangsih terhadap ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan kontrol emosi dan stres.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Bagi peneliti untuk digunakan sebagai wadah dalam menyalurkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan kontrol emosi dan stres pada mahasiswa program studi Psikologi Islam dalam menyusun skripsi di UIN KHAS Jember. Selain itu, penelitian ini juga menjadi prasyarat meraih gelar sarjana dari UIN KHAS Jember.

b. Responden

Mengontrol emosi dengan baik dapat memudahkan kehidupan sosial di dalam kampus maupun kehidupan sosial di luar kampus. Hal ini dikarenakan kemampuan dalam mengontrol emosi yang baik dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya hal yang tidak diinginkan.

c. Program Studi Psikologi Islam

Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan referensi dan pemahaman terhadap mahasiswa program studi Psikologi Islam di UIN KHAS Jember mengenai kontrol emosi dan stres.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Sugiyono mendefinisikan variabel penelitian sebagai suatu atribut atau sifat atau nilai orang, objek, organisasi atau keiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan untuk mendapatkan kesimpulan.²⁶

Adapun variabel pada penelitian ini adalah:

Variabel Independen : Kontrol Emosi

Variabel Dependen : Stres

2. Indikator Variabel

Indikator variabel merupakan standar ukuran untuk mempresentasikan variabel yang hendak diukur.²⁷ Berikut indikator variabel kontrol emosi,

yaitu dapat menerima keadaan dirinya, menerima keadaan orang lain, mengontrol pikiran tetap positif, memberikan respon yang baik, mengontrol emosi, mengontrol ekspresi, dapat berpikir jernih, dan sabar.

Indikator variabel stres, yaitu susah tidur, pusing, gangguan pencernaan, gangguan tidur, keringat berlebihan, mudah lupa, sulit konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah marah, gelisah berlebihan, takut, putus asa, hilang kreativitas, motivasi rendah, kemampuan komunikasi menurun, tidak bisa bekerja sama dengan orang lain.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022), 57.

²⁷ Bambang Sudiyanto, "Tobin's Dan Altman –Score Sebagai Indikator Pengukuran Kinerja Perusahaan" *Kajian Akutansi*, no. 1 (Februari 2010): 10.

F. Definisi Operasional

a. Kontrol Emosi

Kontrol emosi adalah kemampuan mengontrol ketegangan emosional pada individu dengan cara selalu beradaptasi terhadap keadaan lingkungan agar mampu menghadapi situasi dan bereaksi secara rasional dan realistis agar individu tidak kehilangan kendali atas emosinya.

b. Stres

Stres adalah kondisi dimana suatu keadaan yang terjadi tidak sesuai dengan harapan individu, serta tekanan dari suatu keadaan yang dihadapi melebihi batas optimal individu.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi pada penelitian ini adalah kontrol emosi memiliki hubungan dengan stres yang dirasakan mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi. Hal ini dapat terjadi karena dengan adanya kontrol emosi yang baik maka individu memiliki emosi yang stabil, sehingga dapat menghadapi setiap masalah yang muncul dalam kehidupannya terutama ketika menyusun skripsi.

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian.²⁸

Berikut adalah hipotesis yang diajukan oleh peneliti:

²⁸ Sugiyono, 99.

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara kontrol emosi dengan stres mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

H_a : Terdapat hubungan antara kontrol emosi dengan stres mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

I. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan ini menjelaskan tentang kerangka skripsi agar pembaca dapat menyelidiki dan memahaminya. Pembahasan ini disusun sebagai berikut:

BAB I. PENDAHULUAN

Terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, ruang lingkup penelitian yang meliputi variabel dan indikator penelitian, definisi operasional, asumsi hipotesis, dan sistematika pembahasan.

BAB II. KAJIAN PUSTAKA

Terdiri dari deskripsi tinjauan pustaka sebelumnya dan kerangka teoritis yang relevan dengan variabel penelitian.

BAB III. METODE PENELITIAN

Berisi tentang teknik penelitian yang digunakan, jenis penelitian, populasi dan pengujian, strategi pengumpulan data serta pengolahan data untuk membuktikan data yang ada.

BAB IV. PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Bab 4 memuat 3 sub bab, meliputi deskripsi subjek penelitian, analisis dan pengujian hipotesis, dan pembahasan.

BAB V. PENUTUP

Bab terakhir berisi kesimpulan dan saran. Ringkasan dari semua temuan penelitian yang berkaitan dengan masalah penelitian disajikan dibagian kesimpulan.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Perbandingan dan relevansi dapat diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya. Demikian juga kemampuan mengantisipasi persamaan dalam penelitian yang akan diteliti.

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu

No.	Peneliti, Tahun, Judul	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Lintang Athala, 2022 “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jambi di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)”	Terdapat hubungan kestabilan emosi dengan tingkat stres akademik mahasiswa	- Pendekatan penelitian kuantitatif - Jenis penelitian korelasi	- Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling
2.	Monica Bianca Damarkos, Yohanes Heri Widodo, 2022 “Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan	Mahasiswa memiliki tingkat kemampuan mengelola emosi yang tergolong tinggi yakni sebesar 41%.	- Pendekatan penelitian kuantitatif	- Jenis penelitian deskriptif

	Konseling Angkatan 2018 dan 2019 (Universitas Sanata Dharma)”			
3.	Andini Wulandari Candiawan, 2021 “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Pribadi”	Terdapat hubungan negatif signifikan antara kestabilan emosi dengan stres pada mahasiswa	- Pendekatan penelitian kuantitatif	- Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh - Mengetahui implikasi dari kedua variabel
4.	Diah Retno Ningsih, 2020 “Pengaruh Relaksasi untuk Kontrol Emosi”	Teknik relaksasi dan kontrol emosi berada di kategori baik. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh relaksasi dan kontrol emosi pada siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung	- Pendekatan penelitian kuantitatif	- Subjek penelitian siswa kelas 12 SMK - Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan skala
5.	Masruroh, 2020 “Kemampuan Mengelola Emosi Positif Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan	Kondisi emosi mahasiswa yang menyusun skripsi didominasi oleh emosi negatif. Cara mahasiswa dalam mengelola emosinya ialah dengan mengungkapkan	- Subjek penelitian mahasiswa yang menyusun skripsi	- Pendekatan penelitian kualitatif

	Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)”	emosinya dengan baik dan melakukan relaksasi.		
--	--	---	--	--

Berdasarkan penelitian terdahulu pada tabel 2.1 dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Lintang Athala, 2022 “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jambi di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)”. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel *total sampling* dengan jumlah 33 responden. Hasil pada penelitian uji statistik menggunakan Correlation Gamma dengan p-value $0,001 < \alpha$ (0,05), hal ini diketahui bahwa terdapat hubungan kestabilan emosi dengan tingkat stres akademik mahasiswa profesi ners Universitas Jambi di masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). Hasil penelitian juga menunjukkan 55% emosi stabil dan 45% emosi tidak stabil dengan dominan responden 58% stres akademik tingkat berat, 24% sedang, 15% sangat berat, dan 3% ringan.²⁹
2. Monica Bianca Damarkos, Yohanes Heri Widodo, 2022 “Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dan 2019 Universits Sanata Dharma)”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat

²⁹ Lintang Athala, “Hubungan Kestabilan Emosi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jambi di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)” (Skripsi, Universitas Jambi, 2022).

15 mahasiswa (19%) yang termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sangat tinggi, 33 mahasiswa (41%) termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi tinggi, 31 (39%) mahasiswa termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sedang, 1 (1%) mahasiswa termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi rendah, dan 0 (0%) mahasiswa termasuk dalam kategori tingkat kemampuan mengelola emosi sangat rendah.³⁰

3. Andini Wulandari Candiawan, 2021 “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Pribadi?”. Penelitian ini menggunakan Teknik sampling jenuh dengan jumlah sampel 90 mahasiswa. Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *spearman's rho* yaitu $r = -0,403$, $\text{Sig.} = 0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat hubungan negatif kestabilan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin stabil emosi yang dimiliki mahasiswa maka semakin menurun tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa.³¹
4. Diah Retno Ningsih, 2020 “Pengaruh Relaksasi untuk Kontrol Emosi”. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi,

³⁰ Monica Bianca Damarkos, ohanes Heri Widodo, “Tingkat Kemampuan Mengelola Emosi Mahasiswa (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Sanata Dharma)” *Solution: Journal of Counseling and Personal Development* 4, no. 1 (2022). 1-8.

³¹ Andini Wulandari Candiawan, “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Pribadi” (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).

wawancara, dan skala. Hasil dari penelitian ini diperoleh r hitung $0,657 > 0,250$ r tabel dengan tingkat signifikansi $0,01$ ($\text{sig} < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh relaksasi dan kontrol emosi pada siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung serta teknik relaksasi dan kontrol emosi berada di kategori baik.³²

5. Masruroh, 2020 “Kemampuan Mengelola Emosi Positif Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi emosi mahasiswa yang menyusun skripsi didominasi oleh emosi negatif, seperti takut, khawatir, malas, bosan, heran dan putus asa. Cara mahasiswa dalam mengelola emosinya ialah dengan mengungkapkan emosinya dengan baik secara verbal maupun non-verbal dan melakukan relaksasi, seperti mendengarkan musik, menghibur diri, istirahat sejenak dan aktivitas lainnya untuk memulihkan fisik dan psikis kembali.³³

³² Diah Retno Ningsih, “Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi” *Al-Isyrof Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 1 (2020).

³³ Masruroh, “Kemampuan Mengelola Emosi Positif Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Angkatan Tahun 2016)” (Skripsi, IAIN Ponorogo, 2020).

B. Kajian Teori

1. Kontrol Emosi

a. Pengertian Kontrol Emosi

Havigurst mengatakan bahwa individu yang mampu mengontrol emosi adalah individu yang dapat mencapai emosi yang stabil, artinya individu memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah yang terjadi dan dapat mengontrol ketegangan-ketegangan emosionalnya.³⁴ Sesuai dengan pendapat Sharma yang mengatakan bahwa individu yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat mencapai emosi yang stabil dimana emosi tersebut bersifat tetap, tidak mudah berubah, dan memiliki keseimbangan yang baik. Kontrol emosi yang baik pada diri individu juga menjadikan individu tersebut memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi dalam kondisi emosi yang tetap sama.³⁵

Mengontrol emosi berarti juga mengontrol emosi atau manajemen emosi. Supeno menyatakan bahwa sangat penting bagi individu untuk mempertahankan kontrol emosi dalam kehidupannya karena ketika individu kehilangan kendali atas emosinya, maka individu juga dapat kehilangan kemauan dan kepercayaan dirinya yang

³⁴ Atri Widowati, Wawan Junresti Daya, Ade Setiowati, "Identifikasi Kemampuan Kontrol Emosi dan Motif Berprestasi Pada Anggota UKM Petanque Universitas Jambi" *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 9, no. 2 (2020): 156.

³⁵ Devi Julian Surya, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016), 2.

memungkinkan untuk melakukan tindakan yang tidak baik. Sementara Hurlock menyatakan bahwa manajemen emosional bukan berarti menekan atau menghilangkan emosi tetapi belajar menghadapi situasi secara rasional serta bereaksi secara realistis bukan emosional.³⁶

Menurut Wijokongko kontrol emosi merupakan keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negatif maupun emosi positif karena kedua emosi tersebut dibutuhkan. Cara terbaik untuk menghadapi dan mengontrol emosi menurut Covey ialah dengan cara belajar dari masa lalu dan melakukan apa yang terbaik pada hari sekarang, merencanakan dengan teliti dan hati-hati untuk masa depan, serta dapat dengan mudah beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang sewaktu-waktu bisa berubah.³⁷

Adriani mengatakan kemampuan individu dalam mengontrol emosi adalah individu yang mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial dan agama dalam hubungannya dengan orang lain.³⁸ Menurut Atkinson kemampuan mahasiswa dalam mengontrol emosi dapat membantunya mengontrol stres serta mencegah terjadinya stres dalam bentuk

³⁶ Ariska, Besti Nora Dwi Putri, Suryadi, "Hubungan Teman Sebaya Dengan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMA PGRI 4 Padang" *Jurnal EduTech* 9, no. 2 (2023), 176.

³⁷ Widowati, dkk, Identifikasi Kemampuan, 156.

³⁸ Widowati, dkk, Identifikasi Kemampuan, 156.

tindakan maupun dalam bentuk interaksi dengan lingkungan penyebab terjadinya stres.³⁹

Dari beberapa definisi diatas, maka peneliti menyimpulkan kontrol emosi adalah kemampuan mengontrol ketegangan emosional pada individu dengan cara selalu beradaptasi terhadap keadaan lingkungan agar dapat mengontrol stres serta mampu menghadapi situasi dan bereaksi secara rasional dan realistis agar individu tidak kehilangan kendali atas emosinya dan tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma.

b. Aspek Kontrol Emosi

Adapun aspek kontrol emosi menurut Walgito, antara lain:⁴⁰

1) Dapat menerima keadaan dirinya dan orang lain

Dapat menerima keadaan dirinya maupun orang lain sesuai dengan perspektif objektifnya. Individu dengan emosi yang matang dapat menerima dengan baik keadaan dirinya dan keadaan orang lain apa adanya.

2) Tidak bersifat impulsif

Tidak bersifat impulsif adalah dapat mengatur pikiran dalam memberikan tanggapan terhadap stimulus yang didapatkan dengan cara berfikir positif dan mengatur pikirannya untuk memberikan

³⁹ Arfan, Pengaruh Regulasi, 4.

⁴⁰ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), 135-137.

respon yang baik. Individu yang bersifat impulsif adalah individu yang bertindak sebelum berpikir dahulu dengan baik dan matang. Hal ini merupakan pertanda bahwa individu belum memiliki kontrol emosi yang stabil.

3) Dapat mengontrol emosi

Dapat mengontrol emosinya dan dapat mengontrol ekspresi emosinya dengan baik walaupun dalam keadaan marah serta tidak menunjukkan ekspresi dan sikap dari kemarahannya.

4) Berpikir objektif

Dapat berpikir objektif sehingga akan memunculkan sifat sabar, penuh pengertian serta memiliki toleransi yang baik pada individu.

c. Faktor Yang Memengaruhi Kontrol Emosi

Adapun faktor yang memengaruhi kontrol emosi pada individu menurut Hardjo, antara lain:⁴¹

a. Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga sebagai kelompok sosial pertama dan utama bagi individu yang memiliki pengaruh besar dan signifikan terhadap pembentukan kepribadian termasuk perkembangan emosi individu. Sikap, perilaku, pola asuh dan metode pendidikan yang

⁴¹ Suryani Hardjo, "Kemampuan Mengontrol Emosi Negtif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah" (2004), 40-42.

diberikan orang tua sangat memengaruhi kemampuan mengontrol emosi pada individu. Salah satu contohnya seperti bagaimana cara menganalisis situasi sebelum bereaksi secara emosional.

Menurut Albin, reaksi orang tua dalam mengontrol emosi dapat memengaruhi anak dalam kontrol emosinya. Kemampuan orang tua dalam mengontrol emosi dalam bentuk perilaku akan memengaruhi kemampuan anak mengontrol emosinya karena seorang anak akan melihat dan mengidentifikasi dirinya dengan orang tuanya.

b. Lingkungan Sosial

Tercapainya kontrol emosi pada individu juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Pada lingkungan sosial diharapkan individu dapat mengontrol emosinya dan kelompok sosial akan menilai keberhasilan atau seberapa baik individu dalam mengontrol emosinya.

Menurut Hurlock, individu yang mampu untuk mengontrol emosinya akan mendapat penilaian yang menyenangkan, sedangkan individu yang kurang mampu untuk mengontrol emosinya akan mendapat penilaian yang tidak menyenangkan di lingkungan sosialnya. Penilaian sosial yang tidak menyenangkan pada individu dapat menimbulkan perasaan canggung, malu, dan

rendah diri yang dapat membahayakan bagi penyesuaian diri dan sosialnya.

2. Stres

a. Pengertian Stres

Sarafino dan Smith mengatakan stres adalah ketika keadaan yang diharapkan tidak sesuai dengan keadaan psikologis, biologis, dan sosial individu. Setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda meskipun memiliki sumber stres yang sama. Ketika tekanan yang dihadapi individu melebihi batas optimalnya maka tekanan tersebut dianggap stres.⁴²

Sesuai dengan Barseli dan Ifdil yang mengartikan stres sebagai tekanan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan situasi yang diharapkan, dimana terdapat kesenjangan antara kemampuan individu memenuhi tuntutan lingkungannya yang dianggap berpotensi membahayakan, mengancam, mengganggu atau tidak terkendali.⁴³

Stres yang tidak dapat dikelola dengan baik dapat menimbulkan beberapa penyakit atau gangguan seperti gangguan

⁴² Edward P. Sarafino, Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2011), 56.

⁴³ Legina Anggraeni, Nisa Fauziah dan Irwanti Gustina, “Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Binawan” *Jurnal Education And Development* 10, no.2 (Mei 2022): 629.

pencernaan, asma, sakit kepala, hipertensi, jantung coroner, kanker.⁴⁴

Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi sumber stres yang muncul tidak sama antara satu sama lain, tergantung dari diri individu dalam memaknai stresnya.⁴⁵

b. Sumber Stres

Menurut Sarafino dan Smith faktor stres meliputi dua faktor yaitu sebagai berikut.⁴⁶

1. Faktor Eksternal. Faktor eksternal bersumber dari keluarga, daerah dan komunitas. Tekanan keluarga berasal dari pertengkaran relatif seperti masalah keuangan, perilaku buruk dari kerabat, berbagai keinginan yang berbeda, perceraian, sakit dan ketidakmampuan yang dihadapi kerabat serta kematian anggota keluarga.

2. Faktor Internal. Faktor ini termasuk intelektual, motivasi dan karakteristik personal. Salah satu contohnya adalah harga diri. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi percaya bahwa mereka memiliki sumber daya untuk memenuhi tuntutan yang membutuhkan kekuatan yang mereka miliki. Jika mereka merasakan suatu peristiwa sebagai stres, mereka mengartikannya sebagai tantangan bukan ancaman.

⁴⁴ Sarafino, Smith, *Health Psychology*, 102.

⁴⁵ Marlyn Triyana, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta, "Hubungan Antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret", 8.

⁴⁶ Sarafino, Smith, *Health Psychology*, 56.

Berdasarkan penjelasan singkat diatas stres merupakan suatu reaksi tubuh atas keadaan yang mengancam diri individu dan mengakibatkan perasaan tidak menyenangkan.

c. Faktor yang Memengaruhi Stres

Sarafino dan Smith membagi faktor yang memengaruhi stres sebagai berikut:⁴⁷

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat berasal dari mana saja seperti teman, saudara, keluarga, pasangan atau komunitas. Individu dengan dukungan sosial merasa bahwa mereka dicintai dan dihargai, serta merasa menjadi bagian dari kelompok atau lingkungannya dan hadir ketika dibutuhkan. Persepsi individu tentang kenyamanan, kepedulian, dan kehadiran orang lain adalah contoh dukungan sosial. Dukungan sosial yang dirasakan setiap orang memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap kesehatan. Dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan nyata, dukungan informasi serta dukungan persahabatan.

Pertama, dukungan emosional merupakan bentuk dukungan sosial yang mengarah pada bagaimana individu menyampaikan empati, rasa peduli dan motivasi kepada orang lain. Dukungan emosional dapat membuat individu merasa dicintai dan memiliki

⁴⁷ Sarafino, Smith, *Health Psychology*, 81.

orang lain saat mereka mengalami stres. *Kedua*, dukungan nyata adalah ketika individu membantu orang lain secara langsung saat mereka membutuhkannya. *Ketiga*, dukungan informasi adalah ketika individu memberikan saran, bimbingan atau umpan balik kepada orang lain mengenai apa yang mereka lakukan. *Keempat*, dukungan persahabatan adalah ketika individu menghabiskan waktu bersama orang lain sehingga memberikan perasaan memiliki dan dimiliki oleh kelompok sebaya atau lingkungannya.

2. Kontrol Pribadi

Setiap orang cenderung menyukai perasaan merasa memiliki kendali atas apa yang terjadi terhadapnya dan dapat mengambil tindakan langsung ketika ingin memengaruhi hal tersebut. Dalam melakukan sesuatu individu akan berjuang untuk mengontrol diri dan perasaannya agar dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif, mendapatkan hasil yang diinginkan serta menghindari hasil yang tidak diinginkan.

Terdapat dua jenis kontrol pribadi yang dapat dilakukan untuk memengaruhi kejadian dalam hidup dan mengurangi stres. *Pertama*, kontrol perilaku yaitu kemampuan individu dalam mengambil tindakan nyata untuk mengurangi dampak sumber stres berupa mengurangi intensitas suatu situasi atau mempersingkat durasi. *Kedua*, kontrol kognitif yaitu kemampuan

individu mengelola proses berpikirnya atau strategi yang digunakan untuk mengubah pola pikir mengenai sumber stres.

3. Pola Perilaku

Pola perilaku tipe A cenderung memiliki keinginan yang kuat dalam mencapai suatu tujuan meskipun dalam persaingan yang ketat. Mereka lebih senang melakukan banyak hal dalam waktu yang bersamaan, serta termasuk orang yang tidak menyukai menunda pekerjaan dan membuat waktu mereka kurang produktif serta lebih sensitif dari pola perilaku tipe lainnya. Individu dengan pola perilaku A lebih mudah marah dan tersinggung tetapi mereka mengungkapkan emosi marah secara langsung dan ketika berbicara menggunakan suara keras dan tegas yang juga sering mengambil alih suatu pembicaraan dalam forum atau dapat memimpin dalamnya suatu diskusi.

Pola perilaku selanjutnya adalah pola perilaku B. Individu dengan pola perilaku B memiliki perbandingan terbalik dengan individu yang memiliki pola perilaku A. Individu dengan pola perilaku B cenderung lebih santai dan berada pada tingkat saing yang rendah, serta tidak mudah terpancing emosi marah. Saat mengikuti forum diskusi cenderung santai dan dengan mudah menerima dan memberi masukan.

d. Aspek Stres

Aspek-aspek stres menurut Sarafino dan Smith, menjelaskan dua aspek pada stres:⁴⁸

1. Aspek Biologis. Terdapat reaksi fisiologis terhadap stres misalnya, pusing, susah tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, dan keringat berlebihan.
2. Aspek Psikologis. Pada aspek ini dibagi menjadi tiga gejala, yakni kognitif emosi dan perilaku.
 - a. Gejala kognitif. Individu yang terus menerus mengalami stres dapat melemahkan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, sulit membuat keputusan mengenai aktivitas kognitif.
 - b. Gejala emosi. Reaksi emosional terhadap stres yakni mudah marah, gelisah yang berlebihan mengenai segala hal, merasa takut dan putus asa.
 - c. Gejala perilaku sosial. Stres dapat mengubah perilaku individu yang cenderung menimbulkan efek negatif dan menimbulkan masalah dengan hubungan interpersonal. Jika dalam lingkungan perkuliahan, individu mengalami kehilangan kreativitas, motivasi rendah dalam banyak hal, komunikasi buruk, dan tidak bisa bekerja sama dengan orang lain.

⁴⁸ Sarafino, Smith, *Health Psychology*, 60.

Berdasarkan klasifikasi tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek stres terdiri dari aspek biologis dan psikologis dimana setiap aspek memiliki manifestasinya masing-masing yang mencakup fisik, pemahaman, perasaan, dan perilaku.

3. Hubungan Kontrol Emosi dengan Stres

Kontrol emosi adalah kemampuan mengontrol ketegangan emosional pada individu dengan cara selalu beradaptasi terhadap keadaan lingkungan agar mampu menghadapi situasi dan bereaksi secara rasional dan realistis agar individu tidak kehilangan kendali atas emosinya. Havigurst mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengontrol emosi adalah individu yang memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah dan dapat mengontrol ketegangan emosionalnya agar mencapai emosi yang stabil.⁴⁹

Stres adalah ketika situasi yang diharapkan tidak sesuai dengan situasi psikologis, biologis, dan sosial individu. Setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda meskipun memiliki sumber stres yang sama. Ketika tekanan yang dihadapi individu melebihi batas optimalnya maka tekanan tersebut dianggap stres.⁵⁰

Kontrol emosi dapat dicapai melalui pemberian keterampilan yang berkaitan dengan pemecahan masalah. Ketidakmampuan individu dalam

⁴⁹ Widowati, Daya, Setiowati, Identifikasi Kemampuan, 156.

⁵⁰ Sarafino, Smith, *Health Psychology*, 56.

mengontrol emosi secara efektif dapat berdampak buruk pada kesehatan dan kesejahteraan. Kesulitan dalam mengontrol reaksi emosional telah dikaitkan dengan psikopatologi, seperti gangguan kepribadian, gangguan kecemasan, serta perilaku berisiko yang semuanya memiliki hubungan buruk dengan kesehatan (dukungan sosial yang buruk, stres yang berkepanjangan, penyalahgunaan zat, perilaku tugas berisiko) dan mungkin yang memiliki dasar saraf.⁵¹

Menurut Atkinson kemampuan mahasiswa dalam mengontrol emosi dapat membantunya mengontrol stres serta mencegah terjadinya stres yakni dalam bentuk tindakan maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan penyebab terjadinya stres.⁵²

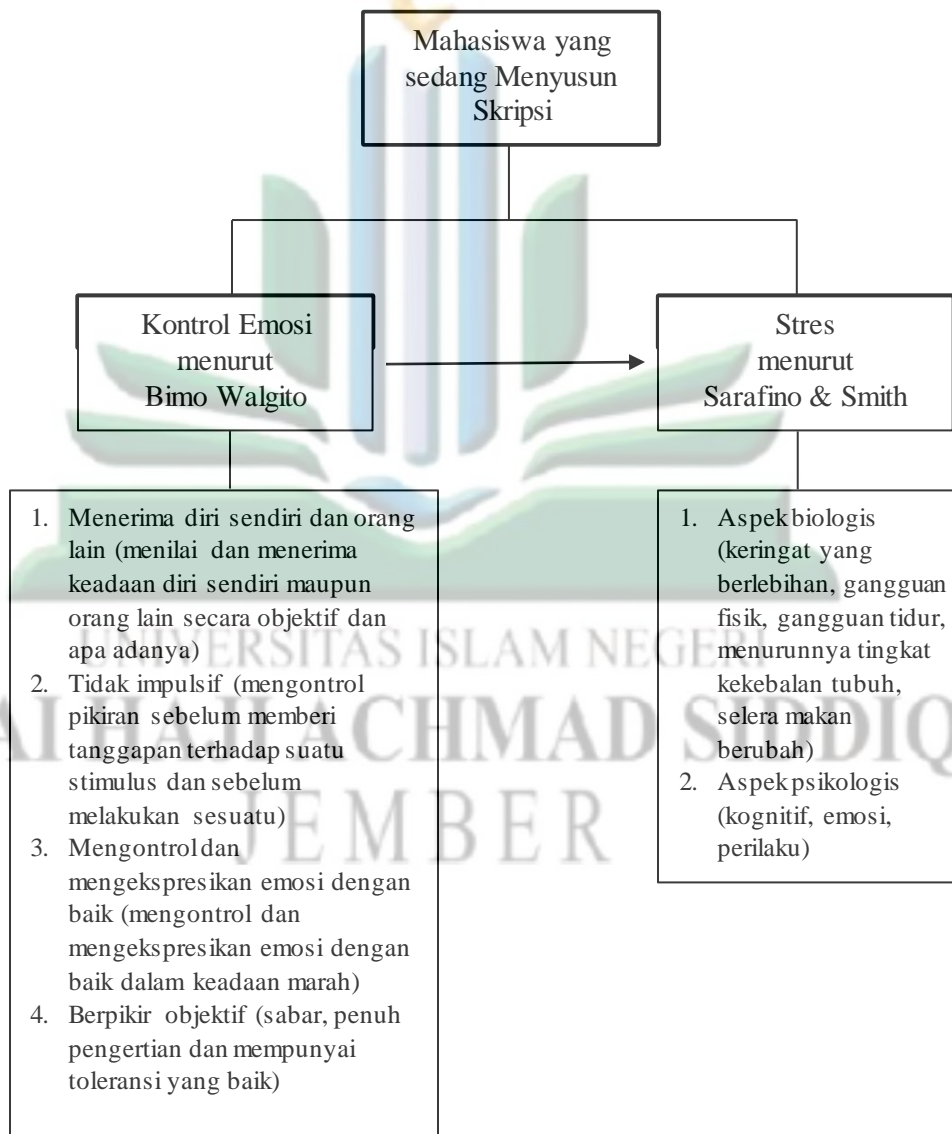
Jadi, apabila individu ingin dapat menyelesaikan masalah maka sangat diperlukan adanya kemampuan kontrol emosi negatif yang baik oleh individu. Maka dari itu, mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam mengontrol emosinya dengan baik karena emosi yang dapat dikendalikan atau dikontrol dengan baik akan berpengaruh dan bermanfaat terhadap mahasiswa.

Kerangka berpikir tentang hubungan kontrol emosi dengan stres mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi di UIN KHAS Jember dapat dilihat pada gambar 2.1.

⁵¹ Michelle Skinner, *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, (New York: Springer, 2013), 672.

⁵² Arfan, Pengaruh Regulasi, 4.

Gambar 2.2
Kerangka Berpikir
Hubungan Kontrol Emosi dengan Stres Mahasiswa
Prodi Psikologi Islam dalam Menyusun Skripsi di
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini. Strategi penelitian berbasis positivis, pendekatan kuantitatif bertujuan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu, proses pengumpulan data melalui instrumen penelitian, analisis data menggunakan olah data statistik, dengan tujuan menggambarkan dan menguji hipotesis.⁵³ Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan permasalahan yang ingin diteliti dan berdasarkan pertimbangan, yaitu peneliti ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara kontrol emosi dengan stres mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi di UIN KHAS Jember, serta pendekatan ini sesuai jika digunakan pada populasi yang luas serta hasil atau informasi yang didapat juga menyeluruh.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode korelasional. Tujuan penggunaan pendekatan korelasional adalah untuk menentukan hubungan antar variabel yang kemudian hubungan tersebut dibuat untuk membuat sebuah prediksi.⁵⁴ Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yakni variabel motivasi sebagai

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Alfa Beta, 2022), 15.

⁵⁴ Imam Santoso, Harries Madiistriyatno, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Tangerang: Indigo Media, 2021), 38.

variabel bebas dan variabel tingkat stres sebagai variabel terikat yang harus diketahui hubungan keduanya dengan menggunakan penelitian kuantitatif pendekatan korelasi.

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari yang kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁵ Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 8 sampai 10 Program Studi Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi di UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember sebanyak 125 mahasiswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.⁵⁶ Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan rumus Slovin toleransi kesalahan 5% dengan menggunakan beberapa pertimbangan, yaitu mahasiswa aktif program studi psikologi islam yang menyusun skripsi dan semester 8 sampai 12. Diketahui rumus Slovin ialah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{(1+Ne)^2} = \frac{125}{(1+125 \times 0.05)^2} = 95$$

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 130.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 131.

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = jumlah populasi

e = toleransi kesalahan

Jadi, sampel pada penelitian ini adalah 95 mahasiswa aktif program studi psikologi islam yang menyusun skripsi dari semester 8 sampai 12.

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab oleh responden. Kuesioner dapat berupa pertanyaan atau pernyataan terbuka atau tertutup, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet.⁵⁷

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala kontrol emosi dan skala stres. Penggunaan skala pengukuran dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok orang tentang fenomena sosial.⁵⁸

Pada skala kontrol emosi dan skala stres terdapat empat pilihan yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 219.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 152.

(SS). Pilihan jawaban tersebut diberikan skor dengan angka 1 sampai 4. Item pernyataan positif akan mendapatkan skor 4 untuk jawaban Sangat Setuju (SS), 3 untuk jawaban Setuju (S), 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), dan 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Skala Likert memiliki dua sifat yaitu, *favourable* dan *unfavourable*. Berikut tabel skoring yang digunakan dalam skala likert:

Tabel 3.1
Skoring Skala Likert

No.	Pernyataan	Nilai <i>Favorable</i>	Nilai <i>Unfavorable</i>
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
4.	Tidak Setuju	2	3
5.	Sangat Tidak Setuju	1	4

Sumber: Sugiyono, 2016

1. Skala Kontrol Emosi

Skala kontrol emosi dalam penelitian ini menggunakan skala adaptasi penelitian dari Sita Maharani dengan aspek menerima diri sendiri, tidak impulsif, mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik, serta berpikir objektif.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Kontrol Emosi Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			Favourable	Unfavourable	
1.	Menerima diri sendiri dan orang lain	Menilai dan menerima keadaan diri sendiri maupun orang lain secara objektif dan apa adanya	2,9,17	1,11	5
2.	Tidak impulsif	Mengontrol pikiran sebelum memberi tanggapan terhadap suatu stimulus dan sebelum melakukan sesuatu	3,7,10	4,8,16	6
3.	Mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik	Mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik dalam keadaan marah	5,6,12	14,20	5
4.	Berpikir objektif	Sabar, penuh pengertian dan mempunyai toleransi yang baik	15,21,22	13,18,19	6
TOTAL					22

Sumber: Maharani, 2024

2. Skala Stres

Skala stres dalam penelitian ini menggunakan skala adaptasi penelitian dari Miarasanti Dwi Meilina dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Locus of Kontrol Internal* terhadap Stres Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 yang Sedang Menyusun Skripsi di Sebuah Universitas Negeri Kota Malang”.⁵⁹

Tabel 3.3
Blueprint Skala Stres Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			Favourable	Unfavourable	
1.	Biologis	Keringat yang berlebihan	8	9	2
		Gangguan fisik	10,11,13,14,15	12,16,17	8
		Gangguan tidur	1,2	3,4	4
		Menurunnya tingkat kekebalan tubuh	18	19	2
		Selera makan berubah	6,7	5	3
2.	Psikologis	Kognitif	20,21,23,25,26	22,24	7
		Emosi	27,29,30,31,32,33,34,35	28,36	10
		Perilaku sosial	37,38,39,41	40	5
TOTAL					41

Sumber: Meilina, 2024

⁵⁹ Miarasanti Dwi Meilina, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Locus of Kontrol Internal* terhadap Stres Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 yang Sedang Menyusun Skripsi di Sebuah Universitas Negeri Kota Malang” (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022).

D. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan (valid) data yang diteliti. Masing-masing item dalam kuesioner dapat dikatakan *valid* apabila r hitung $>$ r table, begitu pula sebaliknya.⁶⁰ Rumus yang digunakan untuk menghitung koefisien korelasi adalah *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *Pearson*

$\sum xy$ = Jumlah perkalian variabel X dan Y

$\sum x$ = Jumlah perkalian variabel X

$\sum y$ = Jumlah perkalian variabel Y

$\sum x^2$ = Jumlah pangkat dua nilai variabel X

$\sum y^2$ = Jumlah pangkat dua nilai variabel Y

n = Banyaknya responden

Nilai r -tabel adalah 0,119 dengan taraf signifikansi 5% apabila hasil r_{xy} dibandingkan dengan r -tabel. Item dianggap valid dan dapat digunakan untuk pengumpulan data jika r_{xy} lebih besar dari r -tabel,

⁶⁰ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8 (Semarang: Universitas Diponegoro, 2016): 52-53.

namun jika r_{xy} kurang dari r-tabel, item tersebut tidak valid dan tidak dapat digunakan untuk pengumpulan data.

Berdasarkan uji validitas, item yang valid akan digunakan dalam penelitian, dan item yang tidak valid tidak akan diikutsertakan dalam proses pengumpulan data. Item valid kontrol emosi dapat dilihat pada tabel 3.4 dan item valid stres pada tabel 3.5.

Tabel 3.4
Blueprint Skala Kontrol Emosi Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			Favourable	Unfavourable	
1.	Menerima diri sendiri dan orang lain	Menilai dan menerima keadaan diri sendiri maupun orang lain secara objektif dan apa adanya	1,2	3	3
2.	Tidak impulsif	Mengontrol pikiran sebelum memberi tanggapan terhadap suatu stimulus dan sebelum melakukan sesuatu	4,5,6	7,8,9	6
3.	Mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik	Mengontrol dan mengekspresikan emosi dengan baik dalam keadaan marah	10,11,12	13,14	5

4.	Berpikir objektif	Sabar, penuh pengertian dan mempunyai toleransi yang baik	15,16,17	18,19	5
TOTAL					19

Sumber: Peneliti, 2024

Tabel 3.5
Blueprint Skala Stres Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
			Favourable	Unfavourable	
1.	Biologis	Keringat yang berlebihan	1	-	1
		Gangguan fisik	2,3,4	5,6,7	6
		Gangguan tidur	8,9	-	2
		Menurunnya tingkat kekebalan tubuh	-	10	1
		Selera makan berubah	12,13	11	3
2.	Psikologis	Kognitif	14,15	-	2
		Emosi	16,17,18,19,20,21,22	-	7
		Perilaku sosial	23,24	25	3
TOTAL					25

Sumber: Peneliti, 2024

Berasarkan tabel di atas pada *blueprint* skala kontrol emosi dan stres, diketahui item valid pada *blueprint* skala kontrol emosi setelah uji coba

terdapat 19 item yang dinyatakan valid, sedangkan pada *blueprint* skala stres setelah uji coba terdapat 25 item yang dinyatakan valid.

2. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menguji konsistensi hasil pengukuran apabila pengukuran dilakukan lebih dari satu kali terhadap subjek yang sama. Reliabilitas dihitung menggunakan rumus *Cronbach Alpha* (α) dengan syarat $\alpha > 0,60$.⁶¹ Koefisien reabilitas memiliki nilai 0,00 hingga 1,00 yang digunakan untuk menggambarkan tingkat keandalan instrumen, jika instrumen memiliki reliabilitas 0,6 atau lebih tinggi maka instrument tersebut dianggap reliabel. Instrumen penelitian dikatakan tidak reliabel jika nilai *alpha* $< 0,6$. Rumus *Cronbach Alpha* (α) adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{kr}{1 + (k - 1)r}$$

Keterangan:

α = Koefisien reliabilitas

r = Koefisien rata-rata korelasi antar variabel

k = Jumlah variabel bebas dalam persamaan

Adapun hasil dari uji reabilitas untuk variabel kontrol emosi dan stres adalah sebagai berikut:

⁶¹ Ghozali, *Aplikasi Analisis*, 48.

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Nilai Batas	Keterangan
Kontrol Emosi	0,857	Lebih dari 0,60	Reliabel
Stress	0,796		Reliabel

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan data diatas masing-masing variabel memiliki nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,857 untuk kontrol emosi dan 0,796 untuk stres. Hasil tersebut menyatakan bahwa seluruh konsep pengukuran variabel dari kuesioner penelitian yang digunakan yaitu sangat reliabel dan sudah memberikan hasil yang konsisten dikarenakan memiliki nilai yang lebih besar dari 0,60.

E. Teknik Analisis Data

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang ada tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.⁶² Peneliti memilih analisis deskriptif karena peneliti hanya mendeskripsikan data sampel bukan populasi dari sampel yang diambil. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS 25.0 for Windows*.

1. Uji Normalitas

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian*, 226.

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Untuk melihat hal tersebut dibantu dengan menggunakan aplikasi *SPSS 25.0 for Windows*. Untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak jika $P > 0.05$ maka berdistribusi normal, sedangkan jika $P < 0.05$ maka berdistribusi tidak normal.⁶³

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah variabel independen memiliki hubungan terhadap variabel dependen atau tidak. Uji linieritas dilakukan menggunakan *SPSS 25.0 for Windows* dengan melihat signifikansi pada kategori *linierity*. Jika nilai signifikansi *linierity* < 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier pada dua variabel. Sedangkan, jika nilai signifikansi *deviation from linierity* > 0.05 maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linier pada dua variabel.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban

⁶³ Maharani, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi” (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2021), 38.

teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum dijawab dengan jawaban yang empirik.⁶⁴

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment karena sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti tetapkan ingin mengetahui hubungan antara kontrol emosi dengan stres mahasiswa program studi psikologi islam dalam menyusun skripsi. Koefisien korelasi dianggap signifikan jika $p < 0,05$ dengan bantuan *SPSS 25.0 for Windows*. Adapun rumus dari koefisien korelasi adalah *Pearson Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi *Pearson*

$\sum xy$ = Jumlah perkalian variabel X dan Y

$\sum x$ = Jumlah perkalian variabel X

$\sum y$ = Jumlah perkalian variabel Y

$\sum x^2$ = Jumlah pangkat dua nilai variabel X

$\sum y^2$ = Jumlah pangkat dua nilai variabel Y

n = Banyaknya responden

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian*, 99.

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Subjek Penelitian

Pada bagian gambaran subjek penelitian ini ialah Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yang meliputi:

1) Visi

Mencetak sarjana Psikologi yang berkualitas dan kompetitif dalam mengintegrasikan kompetensi Psikologi sesuai dengan nilai nilai Islam Nusantara.

2) Misi

a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran Psikologi Islam yang inovatif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

b) Melaksanakan penelitian ilmiah menggunakan pendekatan integratif dari sumber-sumber Islam dan psikologi modern.

c) Melaksanakan pengabdian pada Masyarakat dalam bidang Psikologi Islam untuk menjawab persoalan psikospirial.

d) Menjalin kerja sama dengan lembaga psikologi di dalam dan di luar negeri untuk pengembangan ilmu Psikologi Islam.

Mahasiswa program studi psikologi islam yang sedang menyusun skripsi adalah mahasiswa semester 8 sampai 12, yaitu angkatan 2018 sampai 2020. Saat ini lulusan mahasiswa psikologi islam ada 88 mahasiswa, total

mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi sebanyak 125 mahasiswa, dan total mahasiswa yang aktif saat ini sebanyak 535 mahasiswa tahun ajaran 2023/2024.

B. Analisis dan Pengujian Hipotesis

Penelitian ini mendapatkan hasil untuk analisis dan pengujian hipotesis yang telah diuraikan di bawah ini.

1. Uji Statistik Deskriptif

Tabel 4.1
Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Emosi	95	48	76	58.41	5.022
Stres	95	59	80	70.09	4.374
Valid N (listwise)	95				

Sumber: Data diolah, 2024

Hasil statistik deskriptif pada tabel ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini terdapat 95 sampel dengan nilai kontrol emosi minimal 48, maksimal, 76, mean 58,41 dan standar deviasi 5,022. Sedangkan nilai stres minimal 59, maksimal 80, mean 70,09 dan standar deviasi 4,374. Deskripsi data ini dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tinggi = $M+1SD \leq X$

Sedang = $M-1SD \leq X < M+1SD$

Rendah = $X < M-1SD$

Keterangan:

M = Mean

SD = Standar Deviasi

X = Rentang butir pertanyaan

Berikut adalah hasil pengkategorian pada masing-masing variabel:

Tabel 4.2
Kategorisasi Data Kontrol Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	14.7	14.7	14.7
	Sedang	68	71.6	71.6	86.3
	Tinggi	13	13.7	13.7	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa 14 mahasiswa psikologi islam di UIN KHAS Jember memiliki kontrol emosi yang rendah dengan persentase 14,7%, 68 mahasiswa memiliki kontrol emosi sedang dengan persentase 71,6%, dan 13 mahasiswa memiliki kontrol emosi tinggi memiliki persentase 13,7%.

Tabel 4.3
Kategorisasi Data Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	15.8	15.8	15.8
	Sedang	59	62.1	62.1	77.9
	Tinggi	21	22.1	22.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa 15 mahasiswa psikologi islam di UIN KHAS Jember berada pada tingkat stres rendah dengan persentase 15,8%, 59 mahasiswa memiliki stres sedang dengan persentase 62,1%, dan 21 mahasiswa memiliki stres tinggi dengan persentase 22,1%.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan untuk menganalisa data penelitian sebelum melakukan uji hipotesis yang terlebih dahulu melakukan uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel dependen dan variabel independen keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Pengujian dilakukan dengan *significance level* 0,05 atau 5%. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas dapat dilihat apabila nilai

probabilitas (*sig*) $\geq 0,05$ maka distribusi data dinyatakan normal dan apabila nilai probabilitas (*sig*) $< 0,05$ maka distribusi data dinyatakan tidak normal. Hasil uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada gambar dan tabel berikut:

Tabel 4.4
Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		95
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.26070438
Most Extreme Differences	Absolute	.055
	Positive	.049
	Negative	-.055
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan hasil pada tabel di atas mengenai uji normalitas diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* yaitu sebesar 0,200. Hasil tersebut telah memenuhi dasar pengambilan keputusan karena memiliki nilai $0,200 > 0,05$ sehingga data yang digunakan pada penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk melihat spesifikasi model yang digunakan dalam penelitian sudah benar atau tidak, atau dalam kata lain apakah fungsi yang digunakan dalam suatu studi

berbentuk linear. Hasil uji linearitas pada penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.5
Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Kontro l Emosi	Between Groups	(Combined)	506.228	21	24.106	1.36 2	.167
		Linearity	91.709	1	91.709	5.18 2	.026
		Deviation from Linearity	414.519	20	20.726	1.17 1	.304
	Within Groups		1291.919	73	17.698		
Total			1798.147	94			

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan hasil pada tabel di atas dapat diketahui nilai signifikan *linierity* sebesar $0,026 < 0,05$ dan nilai signifikan pada *deviation from linearity* sebesar $0,304$ yang lebih besar dari $0,05$ ($0,304 > 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel kontrol emosi dengan variabel stres.

c. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji asumsi, langkah selanjutnya adalah uji hipotesis menggunakan SPSS. Uji hipotesis dalam penelitian ini

menggunakan *Product Moment Pearson* dengan kriteria sebagai berikut.

- a. Membandingkan sig hitung dengan sig yang telah ditentukan, H_0 ditolak jika r hitung $>$ r tabel atau r hitung $<$ r tabel.
- b. Berdasarkan nilai sig (2-tailed), jika sig (2-tailed) $<$ 0,05 maka terdapat korelasi antar variabel, sebaliknya jika sig (2-tailed) $>$ 0,05 maka tidak terdapat korelasi antar variabel.
- c. Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson Correlation*), jika nilai r hitung $>$ r tabel maka terdapat korelasi antar variabel, sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka tidak terdapat korelasi antar variabel.

Tabel 4.6

Interpretasi Uji Korelasi

Nilai r	Interpretasi
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

Sumber: Harsojuwono & Arnata, 2012

Hasil uji hubungan kontrol dengan stres mahasiswa psikologi islam dalam menyusun skripsi berdasarkan uji korelasi *Product Moment Pearson* adalah sebagai berikut.

Tabel 4.7
Uji Korelasi

		Kontrol Emosi	Stres
Kontrol Emosi	Pearson Correlation	1	.226*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	95	95
Stres	Pearson Correlation	.226*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	95	95

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber: Data diolah, 2024

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 4.7 diatas, maka dapat diinterpretasikan seagai berikut:

a. Berdasarkan nilai sig (2-tailed) sebesar $0,028 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara variabel kontrol emosi dengan variabel stres.

b. Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson Correlation*) sebesar $0,226 > r$ tabel $0,199$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara variabel kontrol emosi dengan variabel stres.

C. Pembahasan

Hubungan Kontrol Emosi dengan Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kontrol emosi dengan stres mahasiswa psikologi islam dalam menyusun skripsi di UIN

KHAS Jember mendapat hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol emosi dengan stres pada mahasiswa psikologi islam dalam menyusun skripsi. Sesuai dengan hasil uji korelasi didapat nilai sig (2-tailed) sebesar $0,028 < 0,005$ serta memiliki korelasi yang lemah sebesar 0,226.

Hasil dari penelitian ini adalah kontrol emosi yang dimiliki mahasiswa psikologi islam di UIN KHAS Jember dalam menyusun skripsi memiliki kontrol emosi yang rendah dengan persentase 14,7% yakni sebanyak 14 mahasiswa, 68 mahasiswa memiliki kontrol emosi yang sedang dengan persentase 71,6%, dan 13 mahasiswa memiliki kontrol emosi yang tinggi dengan persentase 13,7%. Kontrol emosi tingkat sedang yang dominan dimiliki oleh mahasiswa ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan kontrol emosi yang baik dalam menghadapi situasi stres yang dialami dan situasi yang tidak diinginkan lainnya.

Sharma berpendapat bahwa individu yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat mencapai emosi yang stabil dimana emosi tersebut bersifat tetap, tidak mudah berubah, dan memiliki keseimbangan yang baik. Kontrol emosi yang baik pada diri individu juga menjadikan individu tersebut memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi dalam kondisi emosi yang tetap sama.⁶⁵ Jadi, mahasiswa yang memiliki kontrol emosi yang baik akan dengan mudah menghadapi berbagai macam situasi yang terjadi di

⁶⁵ Devi Julian Surya, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016), 2.

kehidupannya terutama menghadapi kesulitan yang dialami dalam menyusun skripsi.

Sedangkan hasil penelitian mengenai stres pada mahasiswa psikologi islam di UIN KHAS Jember berada pada tingkat stres rendah dengan persentase 15,8% yakni sebanyak 15 mahasiswa, 59 mahasiswa memiliki stres sedang dengan persentase 62,1%, dan 21 mahasiswa memiliki stres tinggi dengan persentase 22,1%. Stres tingkat sedang yang dominan dimiliki oleh mahasiswa ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dan hambatan ketika menyusun skripsi serta terdapat sumber stres lain diluar kampus yang menyebabkan stres pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Athala mengenai hubungan kestabilan emosi dengan tingkat stres akademik mahasiswa profesi ners Universitas Jambi di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa.⁶⁶ Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Candiawan mengenai hubungan kestabilan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa dan implikasinya pada layanan bimbingan pribadi menunjukkan hasil bahwa

⁶⁶ Lintang Athala, "Hubungan Kestabilan Emosi dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jambi di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB)" (Skripsi, Universitas Jambi, 2022).

terdapat hubungan antara kestabilan emosi dengan stres akademik pada mahasiswa.⁶⁷

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima dan dapat dikatakan kontrol emosi memiliki hubungan yang lemah dan signifikan terhadap stres pada mahasiswa psikologi Islam dalam menyusun skripsi di UIN KHAS Jember. Hal ini terjadi karena terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi terjadinya stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, diantaranya motivasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Juhariya mengenai hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ialah terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara motivasi dengan tingkat stres yang menghasilkan nilai korelasi yang cukup kuat (0,670).⁶⁸

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Utami mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi ialah terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara prokrastinasi dengan stres akademik yang menghasilkan nilai korelasi

⁶⁷ Candiawan, Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Pribadi” (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).

⁶⁸ Juhariya, “Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember” (Skripsi, UIN KHAS Jember, 2022), 64.

yang cukup kuat (0,704).⁶⁹ Lalu penelitian yang dilakukan oleh Prastika mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa ialah terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik yang menghasilkan nilai korelasi yang sangat kuat (-0,931).⁷⁰

Selain itu, terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, yaitu masalah finansial mahasiswa seperti kesulitan membayar UKT. Banyak mahasiswa yang akhirnya memutuskan untuk bekerja ketika masih kuliah untuk membantu memenuhi kebutuhan keluarganya dan kebutuhan pribadinya. Hal ini dapat memengaruhi aktivitas akademik mahasiswa yang menyusun skripsi karena harus membagi waktu antara kegiatan kampus dengan pekerjaannya dengan baik. Sebab, ketika mahasiswa tidak dapat membagi waktunya dengan baik antara aktivitas akademik dengan pekerjaannya, maka dapat berpengaruh terhadap pengerjaan dan penyelesaian skripsi pada mahasiswa.

Hasil dari beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hal ini dikarenakan mahasiswa psikologi islam dalam menyusun

⁶⁹ Ayu Dwi Utami, "Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area" (Skripsi, Universitas Medan Area, 2022).

⁷⁰ Fara Okta Prastika, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik di Universitas Semarang" (Skripsi, Universitas Semarang, 2022), 38.

skripsi di UIN KHAS Jember memiliki kemampuan mengontrol emosi dan kemampuan menghadapi sumber stres yang berbeda.

Kemampuan mahasiswa dalam menghadapi sumber stres yang muncul tidak sama antara satu sama lain meskipun memiliki tingkat stres yang berbeda dan berasal dari sumber yang sama., tergantung dari diri individu dalam memaknai stresnya.⁷¹ Sama halnya dengan kontrol emosi, sesuai dengan pendapat Philips yang mengatakan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol emosi ini tergantung bagaimana individu memberikan penilaian dan interpretasi terhadap suatu peristiwa yang dapat menentukan tindakan yang akan diambil.⁷²

Jadi dapat disimpulkan bahwa kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan kemampuan individu dalam menghadapi stres itu tergantung bagaimana individu itu memaknai suatu peristiwa penyebab stres yang terjadi. Sebab ketika individu mampu mengontrol emosinya dan memaknai atau menilai suatu peristiwa dengan baik dan bijak, maka individu akan dapat berpikir rasional serta dapat mengambil keputusan yang bijak dan tindakan yang tepat dalam menghadapi penyebab stres yang terjadi.

Kemampuan kontrol emosi sangat penting dimiliki oleh mahasiswa karena menurut Atkinson, kemampuan kontrol emosi pada mahasiswa dapat membantunya mengontrol stres dalam bentuk tindakan maupun dalam bentuk

⁷¹ Triyana, dkk, Hubungan Antara, 8.

⁷² Widowati, dkk, Identifikasi Kemampuan, 156.

interaksi dengan lingkungan penyebab terjadinya stres.⁷³ Jadi, mahasiswa yang memiliki kemampuan kontrol emosi yang baik akan membantu mahasiswa dalam menjalani kegiatan sehari-harinya terutama dalam menyusun skripsi, serta mahasiswa mampu menghadapi situasi stres yang dialami dan situasi yang tidak diinginkan lainnya.



⁷³ Arfan, Pengaruh Regulasi, 4.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol emosi dengan stres dan didapat nilai sig (2-tailed) sebesar $0,028 < 0,005$ yang artinya terdapat hubungan antara kontrol emosi dengan stres, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini (H_a) diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dikarenakan permasalahan-permasalahan yang dialami mahasiswa sesuai wawancara awal oleh peneliti, menjadi beban yang membuat mahasiswa mengalami stres. Maka dari itu, diperlukan kemampuan kontrol emosi yang baik karena mahasiswa yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat mengontrol stres dan mencegah stres serta dapat mempermudah mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari terutama dalam menyusun skripsi.

B. Saran

1. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menyajikan data dalam bentuk angka-angka. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperdalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif agar dapat mengetahui permasalahan yang berkaitan dengan kontrol emosi dan stres mahasiswa dalam menyusun skripsi secara detail.

2. Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam

Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam diharapkan mampu menghadapi stres yang dialami serta mampu meningkatkan kemampuan kontrol emosinya dalam menyusun skripsi, karena kemampuan mengontrol emosi yang baik dapat mengontrol stres serta dapat memudahkan mahasiswa dalam menyusun skripsi dan menjalani kehidupan sehari-hari.

3. Program Studi Psikologi Islam

Hasil penelitian ini, diharapkan ada partisipasi dari pihak Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah untuk dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung bagi para mahasiswa agar dapat menekan tingkat stres mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan terutama bagi yang sedang dalam proses menyusun skripsi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

DAFTAR PUSTAKA

- Aminuddin, Muhammad, Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri Gegara Depresi Skripsi tak Selesai, Detikjatim 2024. Diakses pada 21 Mei 2024. <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7132997/motif-mahasiswa-malang-bunuh-diri-gegara-depresi-skripsi-tak-selesai>
- Angraeni, Legina, Nisa Fauziah dan Irwanti Gustina, “Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Binawan” *Jurnal Education And Development* 10, no.2 (Mei 2022): 629-633.
- Antony, Clinton, dkk, “Hubungan Antara Faktor Stres Dengan Penyakit Gastritis Pada Mahasiswa Universitas Prima Indonesia” *Jambura Journal of Health Science and Research* 4, no. 1 (2022): 371-378.
- Arfan, Fitriyani, “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Meyusun Skripsi” (Skripsi, Universitas Bosowa Makassar, 2020).
- Ariska, Besti Nora Dwi Putri, Suryadi, “Hubungan Teman Sebaya Dengan Kontrol Emosi Peserta Didik di SMA PGRI 4 Padang” *Jurnal EduTech* 9, no. 2 (2023): 174-183.
- Candiawan, Andini Wulandari, “Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Pribadi” (Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia, 2021).

Daranindra, Kirana Candradita, Aulia Iskandarsyah, Hari Setyowibowo, “Gambaran tingkat dan Sumber Stres Mahasiswa Profesi Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Padjajaran” *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studis* 4, no. 1 (2024): 320-329.

Dewi, Claudia Fariday, “Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan STIKES St. Paulus Ruteng”.

Etika, Nur, Wilda Fasim Hasibuan, “Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi” *Jurnal KOPASTA* 3, no. 1 (2016): 40-52.

Fauzi, Nurul Izzati Binti Mohd, “Bentuk-Bentuk Kontrol Emosi Mahasiswa Malasia Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022).

Hardjo, Suryani, “Kemampuan Mengontrol Emosi Negtif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah” (2004).

Harsojuwono, Bambang Admadi, I Wayan Arnata, *Statistika Penelitian* (Malang: Madani Media, 2020).

Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8* (Semarang: Universitas Diponegoro, 2016).

Imam Santoso, Harries Madiistriyatno, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Tangerang: Indigo Media, 2021).

Kasimo, Tadeus Alberto, Evi Kurniasari Purwaningrum, dan Meyritha Trifina Sari, “Pengaruh Strategi Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi” Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. 1-15.

Lalenoh, Grace Angel, dkk, “Hubungan Tingkat Stres Dengan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa” *Jurnal Nursing Current* 9, no. 1 (2021): 89-101.

Maharani, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Psikologi UIR Dalam Menyusun Skripsi” (Skripsi, Universitas Islam Riau, 2021).

Maharani, Sita, “Studi Eksperimen Pengaruh Konseling Kelompok Terhadap Kontrol Emosi Anggota Kelompok Belajar Bina Kita Singonegaran Kota Kediri” (Skripsi, IAIN Kediri, 2020).

Meilina, Miarasanti Dwi, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan *Locus of Kontrol Internal* terhadap Stres Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018 yang Sedang Menyusun Skripsi di Sebuah Universitas Negeri Kota Malang” (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022).

Melinda, Grita Ratriana “Kontrol Emosi Pada Mahasiswa Yang Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta” (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2017).

Musabiq, Sugiarti A, Isqi Karimah, “Gambaran Stres Dan Dampaknya Pada Mahasiswa” *Jurnal InSight* 20, no. 2 (2018): 75-83.

- Natasia, Eirene Fera, Miranti Rasyid, Aulia Suhesty, "Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja" *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi* 10, no. 1 (2022): 157-168.
- Ningsih, Diah Retno, "Pengaruh Relaksasi Untuk Kontrol Emosi" *Jurnal Bimbingan Konseling islam Al-Isyrof* 2, no. 1 (2020): 79-88.
- Salsabila, Wina Klarisa, Endang Sri Indrawati, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Sejarah Fakultas Ilmu Budaya Universitas Diponegoro" *Jurnal Empati* 8, no. 4 (2020), 119-126.
- Sarafino, Edward P, Timothy W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (New York: John Wiley & Sons, Inc, 2011).
- Sari, Febrin Puspita, Syahrman, Sri Saparahayuningsih, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik *Expressive Writing* Sebagai Bentuk Kataris Terhadap Peningkatan Pengendalin Emosi Pada Siswa" *Consilia Jurnal Ilmiah BK* 6, no. 1 (2023): 1-11.
- Shahab, Syarifah Sahabiyah, Ayu Dekawaty, Yuniza, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja" *Jurnal Masker Medika* 10, no. 2 (2022): 741-746.
- Skinner, Michelle, *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, (New York: Springer, 2013).

- Sudiyanto, Bambang, "Tobin's Dan Altman –Score Sebagai Indikator Pengukuran Kinerja Perusahaan" *Kajian Akutansi*, no. 1 (2010).
- Suhandiah, Sri, Ayuningtyas, dan Pantjawati Sudarmaningtyas, "Tugas Akhir Dan Faktor Stres Mahasiswa" *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi* 5, no. 1 (2021): 65-74.
- Suharsono, Yudi, Zainul Anwar, "Analisis Stres dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa" *Jurnal Online Psikologi* 8, no. 1 (2020): 1-12.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta, 2022).
- Surya, Devi Julian, "Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stres Akademik Pada Remaja di SMAN 4 Jakarta" (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2016).
- Triyana, Marlyn, Tuti Hardjajani, Nugraha Arif Karyanta, "Hubungan Antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret".
- Widowati, Atri, Wawan Junresti Daya, Ade Setiowati, "Identifikasi Kemampuan Kontrol Emosi dan Motif Berprestasi Pada Anggota UKM Petanque Universitas Jambi" *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 9, no. 2 (2020): 151-162



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.678/Un.22/6.a/PP.00.9/ 2 /2024 07 Februari 2024
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji
Achmad Siddiq Jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa
berikut :

Nama : Faudhia Rahmatillah
NIM : D20185068
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : XII (Dua belas)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang
bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan
penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu
pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Pengaruh Regulasi
Emosi Terhadap Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam
dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji
Achmad Siddiq Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami
sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Faudhia Rahmatillah
NTM : D20185068
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
Universitas : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Dengan ini menyatakan bahwa isi skripsi dengan judul “**Hubungan Kontrol Emosi dengan Stres Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember**” ini adalah hasil penelitian atau karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI Jember, 31 Mei 2024

Saya menyatakan

KIAI HAJI ACHMAD S
JEMBER



Faudhia Rahmatillah

NIM: D20185068

Lampiran

HUBUNGAN KONTROL EMOSI DENGAN STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Nama :

Nim :

Prodi/fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dengan memberikan tanda (√) pada lembar jawab yang telah disediakan sesuai dengan pilihan anda.
2. Keterangan alternative jawaban:
 - a. **SS** : Sangat Setuju
 - b. **S** : Setuju
 - c. **TS** : Tidak Setuju
 - d. **STS** : Sangat Tidak Setuju

Kuesioner Kontrol Emosi

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Ketika saya rajin bimbingan skripsi, saya menjadi lebih tenang				
2	Setiap tindakan yang saya ambil, saya berpikir terlebih dahulu sebelum melakukannya				
3	Ketika saya kesal dengan dosen pembimbing, saya memutuskan untuk jarang bimbingan skripsi				
4	Saya selalu berpikir positif dengan melihat sisi baik dari setiap masalah yang saya temui ketika menjadi mahasiswa semester akhir				

5	Ketika teman saya bercerita tentang masalah skripsinya, saya mencoba untuk memahami apa yang dia rasakan				
6	Ketika saya mengerjakan skripsi dan masalah datang bertubi-tubi saya bersikap tabah menghadapi semuanya				
7	Ketika orang lain mengkritik skripsi saya, saya merasa tidak senang karena mereka terlalu ikut campur dengan skripsi saya				
8	Ketika dosen pembimbing memberikan saran kepada saya, saya butuh waktu untuk menerima pendapatnya				
9	Saya merasa marah ketika dosen pembimbing tidak memenuhi janji untuk bimbingan				
10	Ketika dosen pembimbing memarahi saya di depan teman-teman saya, saya mampu menahan diri untuk tidak marah				
11	Saya hanya diam dan tersenyum ketika teman-teman yang sudah lulus membahas tentang keterlambatan skripsi saya				
12	Saya mampu menjaga sikap ketika marah saat dosen pembimbing memberikan banyak revisi				
13	Saya tidak tahu bagaimana harus bersikap ketika kesal dengan dosen pembimbing				
14	Ketika kesulitan saat mengerjakan skripsi, saya melampiaskan marah dengan melempar barang di sekitar saya				
15	Saya selalu berpikir dahulu sebelum menanggapi dosen pembimbing				
16	Ketika dikritik seseorang saya menerima dan berterimakasih atas masukannya				
17	Ketika saya mengerjakan skripsi, meskipun ada masalah saya berusaha tetap objektif dengan membicarakan permasalahan dengan teman saya secara baik-baik				

18	Saya mudah merasa frustrasi saat memiliki masalah dan saat mengerjakan skripsi				
19	Jika saya sedang marah saya akan melampiaskan pada orang lain				

Kuesioner Stres

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak menemukan referensi yang sesuai				
2	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menemukan referensi yang sesuai				
3	Saya merasa gemetar saat proses bimbingan dengan dosen				
4	Saya merasa otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang ketika mengerjakan skripsi				
5	Saya selalu merasa semangat saat bimbingan skripsi				
6	Saya tidak pusing memikirkan skripsi				
7	Saya tidak gugup ketika proses bimbingan skripsi				
8	Saya merasa sulit tidur karena memikirkan skripsi				
9	Adanya beban tugas kuliah yang banyak membuat saya mengalami gangguan tidur				
10	Saya merasa baik-baik saja ketika banyak pikiran				
11	Saya merasa selera makan bertambah ketika menyusun skripsi				
12	Saya merasa tidak selera makan saat menyusun skripsi				

13	Saya tidak selera makan saat melihat makanan favorit ketika pusing memikirkan skripsi				
14	Saya mudah lupa dengan revisi yang diberikan dosen pembimbing				
15	Skripsi saya terganggu dengan mengikuti organisasi di dalam maupun di luar kampus				
16	Saya merasa mudah marah ketika tidak segera menemukan referensi				
17	Saya merasa cemas ketika dosen tidak merespon chat				
18	Saya cemas jika lulus tidak tepat waktu				
19	Saya merasa gelisah jika tidak memiliki banyak referensi				
20	Saya merasa cemas jika tidak memiliki banyak referensi				
21	Saya merasa sedih ketika judul skripsi ditolak dosen pembimbing				
22	Saya merasa mudah sedih jika teman membahas soal skripsi				
23	Saya sering menunda mengerjakan skripsi demi kegiatan organisasi di dalam maupun di luar kampus				
24	Saya sering menunda mengerjakan skripsi ketika ada kendala				
25	Saya tidak terbiasa menunda revisi dari dosen pembimbing				

Lampiran

Uji Validitas Kontrol Emosi

		Correlations																			TO TA L
		X1 .1	X1 .2	X1 .3	X1 .4	X1 .5	X1 .6	X1 .7	X1 .8	X1 .9	X1 .10	X1 .11	X1 .12	X1 .13	X1 .14	X1 .15	X1 .16	X1 .17	X1 .18	X1 .19	
X 1. 1	Pearso n Correla tion	1	.40 0**	.26 5**	.22 2*	.26 0*	.37 7**	.13 2	.23 2*	.06 3	.32 5**	.16 2	.32 1**	.19 3	.36 6**	.22 5*	.18 4	.14 3	.11 6	.24 0*	.53 1**
	Sig. (2- tailed)		.00 0	.01 0	.03 0	.01 1	.00 0	.20 1	.02 4	.54 2	.00 1	.11 7	.00 2	.06 1	.00 0	.02 8	.07 4	.16 8	.26 2	.01 9	.00 0
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 2	Pearso n Correla tion	.40 0**	1	.30 2**	.46 7**	.27 9**	.04 2	.18 8	.15 7	.05 5	.49 5**	.39 6**	.43 5**	.16 4	.37 3**	.34 1**	.37 4**	.36 3**	.13 0	.37 3**	.61 1**
	Sig. (2- tailed)	.00 0		.00 3	.00 0	.00 6	.68 8	.06 8	.12 8	.59 8	.00 0	.00 0	.00 0	.11 1	.00 0	.00 1	.00 0	.00 0	.20 9	.00 0	.00 0
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 3	Pearso n Correla tion	.26 5**	.30 2**	1	.35 9**	.28 0**	.10 6	.13 1	.11 3	- .06	.33 5**	.26 6**	.36 2**	.34 0**	.35 4**	.35 8**	.35 7**	.35 9**	- .02	.16 3	.52 5**
	Sig. (2- tailed)	.01 0	.00 3		.00 0	.00 6	.30 5	.20 6	.27 5	.56 1	.00 1	.00 9	.00 0	.00 1	.00 0	.00 0	.00 0	.00 0	.79 0	.11 6	.00 0
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 4	Pearso n Correla tion	.22 2*	.46 7**	.35 9**	1	.46 4**	.20 7*	.24 3	.16 3	.03 6	.50 5**	.51 3**	.40 2**	.21 9*	.31 5**	.47 6**	.43 3**	.26 3*	.16 4	.26 1*	.63 9**
	Sig. (2- tailed)	.03 0	.00 0	.00 0		.00 0	.04 4	.01 8	.11 4	.72 7	.00 0	.00 0	.00 0	.03 3	.00 2	.00 0	.00 0	.01 0	.11 3	.01 1	.00 0
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 5	Pearso n Correla tion	.26 0*	.27 9**	.28 0**	.46 4**	1	.16 5*	.20 3	.16 3	.16 6	.16 6	.13 8	.23 8*	.32 0**	.19 3	.37 5**	.34 0**	.15 6	.03 8	.13 7	.49 4**
	Sig. (2- tailed)	.01 1	.00 6	.00 6	.00 0		.11 9	.04 6	.11 4	.10 8	.10 7	.18 2	.02 0	.00 2	.06 1	.00 0	.00 1	.13 0	.71 8	.18 6	.00 0
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 6	Pearso n Correla tion	.37 7**	.04 2	.10 6	.20 7*	.16 1	1	.24 2*	.01 5	.09 9	.23 0*	.17 6	.09 1	.18 6	.22 7*	.24 8*	.04 9	- .03	.24 8*	.09 7	.37 8**
	Sig. (2- tailed)	.00 0	.68 8	.30 5	.04 4	.11 9		.01 8	.88 3	.34 0	.02 5	.08 7	.38 3	.07 1	.02 7	.01 5	.64 0	.75 5	.01 5	.34 8	.00 0
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95

X 1. 7	Pearson	.13	.18	.13	.24	.20	.24	1	.32	.21	.06	.28	.17	.30	.32	.19	.16	.18	.08	.21	.47
	Correlation				*	*	*		**	*		*		**	**					*	**
	Sig. (2-tailed)	.20	.06	.20	.01	.04	.01		.00	.04	.56	.00	.09	.00	.00	.05	.12	.08	.42	.03	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 8	Pearson	.23	.15	.11	.16	.16	.01	.32	1	.28	.10	.23	.19	.24	.36	.18	.21	.23	.11	.02	.44
	Correlation							**		**		*		*	**		*	*		*	**
	Sig. (2-tailed)	.02	.12	.27	.11	.11	.88	.00		.00	.31	.02	.06	.01	.00	.07	.04	.02	.27	.84	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 9	Pearson	.06	.05	-	.03	.16	.09	.21	.28	1	.05	.07	.07	.28	.03	.03	.02	-	.09	-	.25
	Correlation							*	**					*	*						*
	Sig. (2-tailed)	.54	.59	.56	.72	.10	.34	.04	.00		.59	.47	.45	.00	.73	.74	.78	.68	.38	.86	.01
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 10	Pearson	.32	.49	.33	.50	.16	.23	.06	.10	.05	1	.57	.66	.30	.43	.37	.47	.32	.21	.33	.65
	Correlation		**	**	**	*	*	*	*	*		**	**	*	**	**	**	**	*	**	**
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.10	.02	.56	.31	.59		.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.03	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 11	Pearson	.16	.39	.26	.51	.13	.17	.28	.23	.07	.57	1	.58	.33	.31	.36	.37	.47	.29	.30	.63
	Correlation		**	**	**	*	*	*	*	*	**		**	*	*	*	*	*	*	*	**
	Sig. (2-tailed)	.11	.00	.00	.00	.18	.08	.00	.02	.47	.00		.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 12	Pearson	.32	.43	.36	.40	.23	.09	.17	.19	.07	.66	.58	1	.41	.49	.45	.51	.26	.17	.37	.68
	Correlation		**	**	**	*	*	*	*	*	**	**	*	*	**	**	**	*	*	*	**
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.02	.38	.09	.06	.45	.00	.00		.00	.00	.00	.00	.00	.08	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 13	Pearson	.19	.16	.34	.21	.32	.18	.30	.24	.28	.30	.33	.41	1	.17	.06	.30	.28	.11	.18	.52
	Correlation			**	*	*	*	**	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*
	Sig. (2-tailed)	.06	.11	.00	.03	.00	.07	.00	.01	.00	.00	.00	.00		.08	.51	.00	.00	.28	.08	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X 1. 14	Pearson	.36	.37	.35	.31	.19	.22	.32	.36	.03	.43	.31	.49	.17	1	.43	.50	.36	.23	.33	.68
	Correlation		**	**	**	*	*	**	**	*	**	*	**	*		**	**	*	*	**	**
	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.02	.03	.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00		.00	.00	.00	.00	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95

	Sig. (2-tailed)	.00	.00	.00	.00	.06	.02	.00	.00	.73	.00	.00	.00	.08		.00	.00	.00	.02	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X1.1	Pearson Correlation	.225	.341**	.358**	.476**	.375**	.248	.194	.185	.034	.375**	.360**	.452**	.067	.439**	1	.597**	.298**	.195	.293**	.626**
	Sig. (2-tailed)	.028	.001	.000	.000	.000	.015	.059	.072	.746	.000	.000	.000	.519	.000		.000	.003	.058	.004	.000
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X1.6	Pearson Correlation	.184	.374**	.357**	.433**	.340**	.049	.161	.210	.029	.479**	.377**	.511**	.309**	.506**	.597**	1	.545**	.086	.472**	.670**
	Sig. (2-tailed)	.074	.000	.000	.000	.000	.640	.120	.041	.780	.000	.000	.000	.002	.000	.000		.000	.410	.000	.000
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X1.7	Pearson Correlation	.143	.363**	.359**	.263	.156	-	.180	.231	-	.326**	.475**	.265**	.285**	.360**	.298**	.545**	1	.156	.358**	.540**
	Sig. (2-tailed)	.168	.000	.000	.010	.130	.755	.081	.024	.689	.001	.000	.000	.005	.000	.003	.000		.131	.000	.000
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X1.8	Pearson Correlation	.116	.130	-	.164	.038	.248	.088	.112	.093	.215	.299	.175	.111	.233	.195	.086	.156	1	.297**	.367**
	Sig. (2-tailed)	.262	.209	.790	.113	.718	.015	.425	.279	.387	.037	.003	.089	.285	.023	.058	.410	.131		.004	.000
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
X1.9	Pearson Correlation	.240	.373**	.163	.261	.137	.097	.214	.021	-	.333**	.303**	.371**	.180	.332**	.293**	.478**	.352**	.297**	1	.532**
	Sig. (2-tailed)	.019	.000	.116	.011	.186	.348	.038	.842	.862	.001	.003	.000	.081	.001	.004	.000	.000	.004		.000
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
TOTAL	Pearson Correlation	.531**	.611**	.525**	.639**	.494**	.378**	.476**	.441**	.251	.653**	.639**	.683**	.523**	.686**	.626**	.670**	.540**	.367**	.532**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.014	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95

Lampiran

Uji Validitas Stres

	Y 1	Y 2	Y 3	Y 4	Y 5	Y 6	Y 7	Y 8	Y 9	Y 10	Y 11	Y 12	Y 13	Y 14	Y 15	Y 16	Y 17	Y 18	Y 19	Y 20	Y 21	Y 22	Y 23	Y 24	Y 25	Y 26	Y 27	Y 28	Y 29	Y 30	T O T A L
Y Pearson 1 1 1 elatio n	1	.24	.12	.14	.05	.06	.19	.04	.00	-0.07	.05	.09	.05	.24	.10	-.06	-.07	.02	.14	-.08	.11	-.03	.16	.04	.22	.11	.22	.22	.37	.21	.33
Sig. (2- tailed)		.018	.24	.23	.88	.52	.06	.89	.66	.82	.56	.38	.59	.03	.47	.43	.44	.83	.43	.43	.77	.55	.13	.44	.11	.73	.12	.25	.36	.27	.02
N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Y Pearson 2 2 elatio n	.24	1	.28	-.02	.13	.01	.08	-.03	.02	.00	.03	.00	.03	.15	.09	.16	-.06	.11	.06	-.06	-.06	.04	.04	.00	.07	.08	.21	.28	.21	.28	
Sig. (2- tailed)	.018		.043	.83	.10	.94	.72	.83	.92	.92	.75	.94	.33	.12	.12	.22	.32	.62	.32	.22	.22	.63	.63	.84	.84	.40	.47	.33	.33	.03	.03
N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Y Pearson 3 3 elatio n	.12	.28	1	.00	.18	-.03	.17	.11	.11	-.06	.16	.06	.11	.22	.18	.07	-.04	.11	.22	.08	-.04	-.04	.00	.11	.14	.26	.28	.21	.28	.21	.28
Sig. (2- tailed)	.24	.04		1.07	.07	.94	.72	.11	.11	.33	.55	.12	.44	.12	.06	.44	.11	.66	.09	.44	.11	.11	.99	.11	.84	.11	.20	.33	.00	.01	.00
N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Y Pearson 4 4 elatio n	.12	-.02	.00	1	.15	.33	.22	.08	.11	.11	.03	.11	.06	.09	-.08	-.07	.09	.06	.11	.11	.03	.11	.00	.11	.02	.06	.26	.21	.33	.21	.28
Sig. (2- tailed)	.23	.84	1.00		.09	.04	.02	.47	.22	.19	.83	.33	.77	.66	.93	.11	.55	.99	.22	.22	.33	.06	.22	.77	.22	.84	.55	.33	.66	.11	.11

Y Pearson 1 4 Corr elatio n	.29	.15	.15	.04	.25	.34	.30	.32	.29	.11	-	-	-	1	.40	.19	-	-	-	-	-	-	.34	.55	.66	.49
	.44	.55	.66	.94	.31	.36	.37	.33	.26	.60	.65	.74	.86		.55	.55	.39	.50	.93	.73	.72	.64	.99	.99	.77	.00
	.04	.13	.13	.63	.01	.00	.00	.00	.00	.26	.60	.09	.15		.00	.05	.17	.59	.97	.97	.75	.67	.00	.00	.00	.00
Y Pearson 5 Corr elatio n	.10	.09	.12	-	.28	.06	.11	.18	.10	.00	-	-	.40	1	.07	.02	-	-	-	.18	.04	.74	.47	.54	.42	.42
	.30	.33	.21	.93	.05	.27	.37	.33	.92	.86	.30	.16	.00		.47	.77	.80	.29	.29	.07	.67	.00	.00	.00	.00	.00
	.37	.72	.66	.75	.05	.21	.33	.33	.14	.86	.03	.16	.00		.66	.77	.86	.66	.66	.00	.67	.00	.00	.00	.00	.00
Y Pearson 6 Corr elatio n	-.07	.14	.28	-	.13	.06	.10	.11	.04	.20	-	-	.19	.01	.17	.04	.06	.13	.18	.08	.06	.09	.33	.20	.23	.23
	.46	.11	.02	.10	.25	.94	.31	.88	.88	.23	.39	.07	.45	.4	.17	.54	.14	.14	.44	.52	.81	.06	.03	.02	.02	.02
	.33	.33	.60	.06	.41	.83	.83	.84	.84	.85	.86	.58	.66		.35	.54	.44	.46	.55	.65	.95	.95	.53	.47	.47	.47
Y Pearson 7 Corr elatio n	.07	-.18	.07	.00	.09	.00	.00	.00	.03	.38	.03	.19	.01	.01	.12	.49	1	.18	.30	.33	.20	.03	.16	.00	.27	.27
	.44	.22	.40	.50	.89	.83	.99	.97	.73	.25	.28	.14	.77	.1	.77	.15		.05	.00	.00	.00	.04	.24	.28	.84	.00
	.99	.92	.92	.66	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93	.93
Y Pearson 8 Corr elatio n	-.02	-.09	-.13	.09	.32	.29	.17	.02	.19	.11	.07	.01	.00	-	.06	.19	.1	.40	.44	.28	.85	-.13	-.16	-.37	-.37	
	.83	.35	.19	.93	.70	.04	.00	.21	.34	.18	.41	.28	.45	.50	.85	.55	.00	.00	.00	.00	.04	.20	.17	.78	.70	.00
	.55	.22	.75	.99	.99	.96	.99	.99	.98	.08	.65	.00	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85	.85

	Sig. (2-tailed)	.15	.46	.82	.83	.00	.48	.28	.00	.02	.90	.49	.76	.77	.00	.01	.86	.42	.77	.70	.04	.85	.00	.00	.00	
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Y1	Pearson	.12	.08	.16	-.03	.43	.36	.38	.40	.33	.05	.06	-.08	-.08	.55	.49	.11	.11	.11	.11	.11	.23	.19	.45	1.17	.75
	Correlation	.33	.31	.38	.06	.1*	.3*	.3*	.1*	.4*	.8	.1	.8	.8	.9*	.1*	.0	.0	.6	.5	.7	.2	.5	.5	.1	.8
	Sig. (2-tailed)	.23	.48	.13	.56	.00	.00	.00	.00	.01	.57	.58	.39	.43	.00	.00	.26	.18	.08	.08	.08	.02	.66	.00	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
Y2	Pearson	.27	.22	.28	-.12	.47	.27	.29	.22	.18	.04	.06	-.02	-.03	.67	.56	.23	.02	-.07	.03	.03	.01	-.02	.46	.71	1.58
	Correlation	.7*	.2*	.2*	.7*	.7*	.5*	.9*	.3	.8	.2	.3	.0	.0	.7*	.6*	.3*	.0	.2	.7	.7	.6	.2	.1*	.1*	.6*
	Sig. (2-tailed)	.07	.03	.06	.21	.00	.00	.00	.04	.76	.54	.75	.90	.00	.00	.03	.03	.84	.79	.71	.71	.88	.78	.05	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95
TOTAL	Pearson	.31	.21	.22	.22	.44	.55	.60	.54	.22	.44	.33	.22	.44	.42	.22	.23	.34	.44	.43	.43	.44	.44	.64	.65	1.8
	Correlation	.3*	.8*	.2*	.6*	.0*	.3*	.7*	.1*	.3*	.7*	.9*	.3*	.3*	.2*	.9*	.2*	.6*	.8*	.1*	.1*	.0*	.3*	.6*	.8*	.6*
	Sig. (2-tailed)	.02	.03	.01	.02	.00	.00	.00	.00	.03	.00	.00	.08	.00	.00	.04	.07	.00	.00	.00	.00	.01	.00	.00	.00	.00
	N	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95	95

Lampiran

Uji Reliabilitas Kontrol Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	19

Uji Reliabilitas Stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.796	25

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		95
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.26070438
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.055
	Positive	.049
	Negative	-.055
Test Statistic		.055
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran

Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres * Kontro l Emosi	Between Groups	(Combined)	506.228	21	24.106	1.362	.167
		Linearity	91.709	1	91.709	5.182	.026
		Deviation from Linearity	414.519	20	20.726	1.171	.304
Within Groups			1291.919	73	17.698		
Total			1798.147	94			

Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Emosi	95	48	76	58.41	5.022
Stres	95	59	80	70.09	4.374
Valid N (listwise)	95				

Uji Kategorisasi Data Kontrol Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	14	14.7	14.7	14.7
	Sedang	68	71.6	71.6	86.3
	Tinggi	13	13.7	13.7	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Lampiran

Uji Kategorisasi Data Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	15	15.8	15.8	15.8
	Sedang	59	62.1	62.1	77.9
	Tinggi	21	22.1	22.1	100.0
	Total	95	100.0	100.0	

Uji Hipotesis Product Moment Pearson

Correlations

		Kontrol Emosi	Stres
Kontrol Emosi	Pearson Correlation	1	.226*
	Sig. (2-tailed)		.028
	N	95	95
Stres	Pearson Correlation	.226*	1
	Sig. (2-tailed)	.028	
	N	95	95

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

BIODATA PENULIS



Data Diri

Nama : Faudhia Rahmatillah
NIM : D20185068
Tempat, tanggal, lahir : Probolinggo, 30 September 2000
Fakultas : Dakwah
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam
Alamat : Kediri

Riwayat Pendidikan

TK : TK Tunas Mulia
SD : SD Al-Irsyad Al-Islamiyyah
SMP : SMP Insan Terpadu
SMA : SMA Unggulan Haf-sa Zainul Hasan BPPT
Genggong
Kuliah : Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq
Jember