

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi tingginya tingkat mahasiswa pekerja yang memiliki dua peran dan tuntutan yang jauh lebih tinggi yang dapat berpotensi mengalami kondisi stres akademik. pasalnya marak terjadi fenomena mahasiswa yang kesulitan untuk lulus tepat waktu dengan dalih sibuk bekerja. hal ini memunculkan rasa ingin tahu peneliti terhadap regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa pekerja di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, untuk melihat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pekerja di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Dengan penjelasan diatas peneliti merumuskan tiga tujuan penelitian sebagai berikut: (1) untuk menegetahui apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik pada mahasiswa pekerja di UIN Sayyid Ali Rahamatullah Tulungagaung, (2) untuk melihat seberapa besar pengaruh yang diberikan regulasi emosi terhadap stress akademik, (3) apakah peningkatan kemampuan regulasi emosi mempengaruhi tingkat stress akademik pada mahasiswa pekerja di UIN Sayyid Ali Rahamatullah Tulungagaung.

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukan tingkat regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa pekerja, pada kategori sedang dengan jumlah total 88% kategori sedang, dan 12% kategori tinggi. Dan pada tingkat stress akademik pada mahasiswa pekerja memiliki tingkat kategori yang cukup tinggi dengan total 1% kategori rendah, 64% kategori sedang dan 35% pada kategori tinggi. Dan pada hasil uji signifikansi terdapat hasil $0,000 < 0,5$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari regulasi emlosi terhadap stress akademik, dalam hasil uji koefisien deternnasi terdapat nilai pada *R Square* 0,143 jika di persentasekan 14,3% yang artinya terdapat pengaruh regulasi emosi sebesar 14,3%. Hasil uji persamaan regresi pada nilai konstanta terdapat nilai 25,141 yang artinya jika nilai regulasi emosi sebesar 0 maka tingkat stress akademik sebesar 25,141. Dan pada hasil nilai koefisien ditemukan hasil sebesar 0,387 yang dapat diartikan terdapat hubungan positif antara regulais emosi terhadap stress akadmik.

[kata kunci: pengaruh regulasi emosi terhadap stress akademik]

ABSTRACT

This research is motivated by the high level of working students who have two roles and much higher demands that can potentially experience academic stress conditions. The reason is that there is a widespread phenomenon of students who have difficulty graduating on time on the pretext of being busy working. This raises the researcher's curiosity about the emotional regulation of working students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, to see the effect of emotional regulation on academic stress in working students at UIN Sayyid Ali Rahamatullah Tulungagung.

With the explanation above, the researcher formulated three research objectives as follows: (1) to find out whether there is an influence of emotional regulation on academic stress in working students at UIN Sayyid Ali Rahamatullah Tulungagung, (2) to see how much influence emotional regulation has on academic stress, (3) whether increasing the ability to regulate emotions affects the level of academic stress in working students at UIN Sayyid Ali Rahamatullah Tulungagung.

Based on the results of the study, the level of emotional regulation possessed by working students is in the medium category with a total of 88% in the medium category, and 12% in the high category. And the level of academic stress in working students has a fairly high category level with a total of 1% in the low category, 64% in the medium category and 35% in the high category. And in the results of the significance test there is a result of $0.000 < 0.5$ which means that there is a significant influence of emotional regulation on academic stress, in the results of the determination coefficient test there is a value of R Square 0.143 if it is a percentage of 14.3% which means that there is an influence of emotional regulation of 14.3%. The results of the regression equation test on the constant value have a value of 25.141 which means that if the value of emotional regulation is 0, then the level of academic stress is 25.141. And in the results of the coefficient value, a result of 0.387 was found which can be interpreted as a positive relationship between emotional regulation and academic stress.