

**REGULATORY EMOTIONAL SELF-EFFICACY DIPREDIKSI
OLEH INTERAKSI ANTARA STRES AKADEMIK DAN
EKSPEKTASI ORANG TUA**

SKRIPSI

Divaundra Anggita Puspa Dewangga

20.E1.0270



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2024

**REGULATORY EMOTIONAL SELF-EFFICACY DIPREDIKSI
OLEH INTERAKSI ANTARA STRES AKADEMIK DAN
EKSPEKTASI ORANG TUA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Divaundra Anggita Puspa Dewangga

20.E1.0270



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2024

Regulatory Emotional Self-Efficacy diprediksi oleh Interaksi
 antara Stres Akademik dan Ekspektasi Orang tua
 (*Regulatory Emotional Self-Efficacy Predicted by the Interaction
 between Academic Stress and Parental Expectations*)

Divaundra Anggita Puspa Dewangga, Monika Windriya Satyajati

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Banyaknya tuntutan akademik untuk mahasiswa dapat menjadi tekanan dan menimbulkan berbagai masalah psikologis. Maka dari itu mahasiswa perlu memiliki regulatory emotional self-efficacy. Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui apakah interaksi antara stres akademik dan ekspektasi orang tua dapat memprediksi RESE pada mahasiswa Unika Soegijapranata. Hipotesis dari penelitian ini adalah stres akademik dan ekspektasi orang tua secara bersamaan dapat memprediksi RESE pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata. Metode penelitian adalah kuantitatif, Data diuji dengan analisis regresi linear berganda. Karakteristik populasi penelitian adalah mahasiswa/i Unika Soegijapranata Semarang angkatan 2020-2023 yang masih mengikuti kelas. Teknik pengambilan data menggunakan quota sampling dengan target sampel 100 responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan *google form*. Uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa stres akademik dan ekspektasi orang tua secara bersamaan dapat mempengaruhi RESE. Selain itu, diketahui juga bahwa stres akademik dan ekspektasi orang tua secara bersamaan berpengaruh terhadap RESE sebesar 11,4%. Hasil uji statistik didapatkan persamaan regresi RESE $31,961 - 0,247 \text{ stres akademik} + 0,129 \text{ ekspektasi orang tua}$. Berdasarkan hasil yang didapat, hipotesis pada penelitian ini diterima. Saran untuk para mahasiswa/i Unika Soegijapranata diharapkan dapat mengelola stres akademik dengan baik, karena dapat menurunkan tingkat RESE yang akan berdampak pula pada regulasi emosi.

Kata kunci: *regulatory emotional self-efficacy, stres akademik, ekspektasi orang tua*

Abstract

The many academic demands for students can be stressful and cause various psychological problems. Therefore, students need to have regulatory emotional self-efficacy. The aim of the research is to find out whether the interaction between academic stress and parental expectations can predict RESE in

Unika Soegijapranata students. The hypothesis of this research is that academic stress and parental expectations can simultaneously predict RESE in Soegijapranata Catholic University students. The research method is quantitative. Data was tested using multiple linear regression analysis. The characteristics of the research population are students of Unika Soegijapranata Semarang class 2020-2023 who are still attending classes. The data collection technique uses quota sampling with a target sample of 100 respondents. Data was collected using a Google form. The multiple linear regression test shows that academic stress and parental expectations can simultaneously influence RESE. Apart from that, it is also known that academic stress and parental expectations simultaneously influence RESE by 11.4%. The statistical test results showed that the RESE regression equation was $31.961 - 0.247 \text{ academic stress} + 0.129 \text{ parental expectations}$. Based on the results obtained, the hypothesis in this study was accepted. Suggestions for Unika Soegijapranata students are that they can manage academic stress well, because it can reduce the level of RESE which will also have an impact on emotional regulation.

Keywords: *regulatory emotional self-efficacy, academic stress, parental expectations.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah pelajar yang terdaftar pada tingkat universitas yang tugas utamanya menyelesaikan tuntutan akademik yang diberikan secara mandiri dan bertanggung jawab guna memenuhi kompetensi kelulusan yang sudah ditetapkan oleh universitas (Martini dkk., 2022). Selama masa perkuliahan, mahasiswa harus memenuhi berbagai persyaratan akademik, seperti memahami isi dari materi pembelajaran, menyelesaikan tugas kuliah, ujian tengah semester dan akhir semester serta skripsi sebagai tugas akhir. Selain itu banyak mahasiswa yang dituntut untuk tepat waktu dalam menyelesaikan masa studinya. Biasanya tuntutan tersebut datang dari orang tua maupun lingkungan mahasiswa (Arwina dkk., 2022). Tuntutan-tuntutan akademik yang dimiliki oleh mahasiswa seringkali membuat mereka merasa tertekan. Terlebih lagi mahasiswa sedang mengalami transisi dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal (Aryuni, 2022). Aryuni (2022) menambahkan bahwa tekanan yang muncul pada masa peralihan dapat menyebabkan permasalahan psikologis seperti kecemasan, krisis identitas, *insecure*, stres, dan depresi.