

STRESS KERJA DITINJAU DARI REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS POTENSI UTAMA YANG SEDANG BEKERJA

Sri Hartini¹⁾, Cornelissen. F²⁾, Cheerly Xiesoria³⁾, Angeli Kitaroe⁴⁾, Cindy Orva
Van Gaspersz⁵⁾, Megawati Ginting⁶⁾, Rina Mirza⁷⁾, Lodiana Ayu⁸⁾

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia ^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}

Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama⁸

Email :

1. srihartinipsikologi@unprimdn.ac.id
2. cornelfran21@gmail.com
3. chrlyyxiesoria@gmail.com
4. angelikitaroe@gmail.com
5. cindyorva27@gmail.com
6. megawatiginting0@gmail.com
7. rinamirza.psi@gmail.com
8. lodianaayu21@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis korelasi antara stres kerja dan regulasi emosi pada 97 mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama yang berkuliah sambil bekerja. Dua skala yang digunakan: skala stres kerja dengan 23 aitem valid dan skala regulasi emosi dengan 24 aitem valid. Hasil analisis menunjukkan bahwa 51.5% mahasiswa/i berada dalam kategori stres kerja rendah, sedangkan 49.5% merasakan regulasi emosi tinggi. Uji korelasi memakai *Pearson Product Moment* dan menyatakan adanya hubungan negatif moderat antara stres kerja dan regulasi emosi, dengan koefisien -0.509 dan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami mahasiswa/i. R^2 sebesar 0.259 mengindikasikan bahwa 25.9% variabilitas stres kerja dipengaruhi oleh regulasi emosi, sedangkan 74.1% dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi yang tinggi dapat membantu mahasiswa/i yang sedang bekerja dalam menghadapi stres dengan lebih baik serta menciptakan lingkungan kerja yang positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya regulasi emosi dalam mengurangi stres kerja dan meningkatkan produktivitas.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Stres Kerja, Uji Korelasi, Mahasiswa yang Bekerja.

**WORK STRESS IN TERMS OF EMOTION REGULATION AMONG FACULTY
OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT POTENSI UTAMA UNIVERSITY WHO ARE
CURRENTLY WORKING**

Sri Hartini¹⁾, Cornelissen. F²⁾, Cheerly Xiesoria³⁾, Angeli Kitaroe⁴⁾, Cindy Orva

Van Gaspersz⁵⁾, Megawati Ginting⁶⁾, Rina Mirza⁷⁾, Lodiana Ayu⁸⁾

Psychology Major, Faculty of Psychology Prima Indonesia University^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}

Psychology Major, Faculty of Psychology Potensi Utama University⁸

Email :

1. srihartini_psikologi@unprimdn.ac.id
2. cornelfran21@gmail.com
3. chrlyyxiesoria@gmail.com
4. angelikitaroe@gmail.com
5. cindyorva27@gmail.com
6. megawatiginting0@gmail.com
7. rinamirza.psi@gmail.com
8. lodianaayu21@gmail.com

ABSTRACT

This study was conducted to analyze the correlation between job stress and emotion regulation in 97 students of the Faculty of Psychology, University of Main Potential who study while working. Two scales were used: a job stress scale with 23 valid items and an emotion regulation scale with 24 valid items. The results of the analysis showed that 51.5% of students were in the low work stress category, while 49.5% felt high emotional regulation. The correlation test used Pearson Product Moment and revealed a moderate negative relationship between job stress and emotion regulation, with a coefficient of -0.509 and a significance of 0.000 ($p < 0.05$). This means that the higher the emotion regulation, the lower the level of job stress experienced by students. The R^2 of 0.259 indicates that 25.9% of work stress variability is influenced by emotion regulation, while 74.1% is influenced by other factors. This finding indicates that high emotion regulation can help working students deal better with stress and create a positive work environment. These results are in line with previous research that emphasizes the importance of emotion regulation in reducing work stress and increasing productivity.

Keywords: *Emotion Regulation, Work Stress, Correlation Test, Working Students.*