

ABSTRAK

Nurul Amalia. 18.054.110.0099. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres Pada Pelaku UMKM Pasca Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Sumenep. Skripsi. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Budaya. Universitas Trunojoyo Madura. 2022.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres pada pelaku UMKM pasca pandemi Covid-19 di Kabupaten Sumenep. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah pelaku UMKM yang berdomisili di Kabupaten Sumenep dengan jumlah 100 subjek. Instrumen dalam penelitian adalah skala regulasi emosi dan skala stres. Setelah melewati uji validitas dan realibilitas, kemudian analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $F = 22,179$ dengan signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Yang artinya hipotesis diterima dengan demikian terdapat Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Stres pada Pelaku UMKM Pasca Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Sumenep. Adapun nilai koefisien determinasi (R^2 *Square*) sumbangan efektif regulasi emosi terhadap stres sebesar 0,185. Dimana artinya regulasi emosi mempengaruhi stres sebesar 18,5% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain selain regulasi emosi.

Kata kunci : Regulasi Emosi, Stres, Pelaku UMKM Kabupaten Sumenep

ABSTRACT

Nurul Amalia. 18.054.110.0099. The Effect of Emotion Of Regulation On Stress In Small and Medium Enterprise (SME) Owner Post Covid-19 Pandemic In Sumenep District. Thesis. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences. Trunojoyo University, Madura. 2022.

This study aims to determine the effect of Emotion Of Regulation On Stress In Small and Medium Enterprise (SME) Owner Post Covid-19 Pandemic In Sumenep District. The study used a quantitative approach with purposive sampling technique. The subjects in this *Small and Medium Enterprise (SME) Owner In Sumenep District* with a total of 100 subjects. The instruments in this study were the emotion of regulation scale and the stress scale. After passing the validity and reliability tests, the analysis used in this study was a simple linear regression test with the help of the SPSS for windows program. The results of this study indicate the value of $F = 22,179$ with a significance of 0.000 less than 0.05 ($0.000 < 0.05$). Which means that the hypothesis is accepted, thus there is the effect of emotion of regulation on stress in Small and Medium Enterprise (SME) Owner Post Covid-19 Pandemic In Sumenep District. While the value of the coefficient of determination (R Square) the effective contribution of emotion of regulation to stress is 0.185. Where it means that emotion of regulation affects stress by 18,5% and the rest is influenced by other factors besides emotion of regulation.

Keywords: Emotion Of Regulation, Stress, Small and Medium Enterprise (SME) Owner Sumenep District

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14
2.1 Stres	14
2.1.1 Pengertian Stres	14
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Stres	14
2.1.3 Aspek-Aspek Stres.....	16
2.1.4 Dampak Stres	17
2.1.5 CiriCiri Stres	17
2.1.6 Jenis Stres.....	18
2.1.7 Tahapan Stres	19
2.1.8 Cara Mengurangi Stres	21
2.2 Regulasi Emosi	23
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	23
2.2.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	23
2.2.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	24
2.2.4 Ciri Ciri Regulasi Emosi	25
2.3 Pelaku Usaha Kecil Menengah (UMKM).....	25
2.3.1 Definisi UMKM.....	25
2.3.2 Kriteria UMKM	26
2.3.3 Ciri-Ciri UMKM	26
2.3.4 Kekuatan dan Kelemahan UMKM	27
2.4 Kerangka Konseptual	31
2.5 Hipotesis.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
3.1 Pendekatan Penelitian	35

3.2 Variabel Penelitian.....	35
3.2.1 Definisi Konseptual.....	35
3.2.2 Definisi Operasional	36
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	36
3.3.1 Populasi	36
3.3.2 Sampel dan Teknik Sampling	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data	38
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	39
3.4.2 Skala Stres	40
3.4.3 Skala Regulasi Emosi.....	40
3.5 Teknik Analisis Data.....	41
3.5.1 Uji Validitas	41
3.5.2 Uji Reliabilitas	42
3.5.3 Uji Asumsi.....	42
3.5.4 Uji Hipotesis	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Pelaksanaan Penelitian	44
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	44
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian	44
4.1.3 Pengumpulan Data	44
4.2 Hasil Penelitian	44
4.2.1 Hasil Uji Validitas Alat Ukur	44
4.2.2 Hasil Uji Realibilitas Alat Ukur	50
4.2.3 Hasil Uji Normalitas	51
4.2.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas	52
4.2.5 Hasil Uji Linieritas	53
4.2.6 Hasil Analisis Deskriptif	54
4.2.7 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	57
4.3 Pembahasan	59
4.3.1 Tingkat Regulasi Emosi Pelaku UMKM di Kabupaten Sumenep.....	59
4.3.2 Tingkat Stres Pelaku UMKM di Kabupaten Sumenep	60
4.3.3 Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Stres Pada Pelaku UMKM Pasca Covid-19 Di Kabupaten Sumenep	61
4.4 Keterbatasan Penelitian	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	66
5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

3.1 Penilaian pernyataan <i>favorable</i> dan pernyataan <i>unfavorable</i>	39
3.2 <i>Blueprint</i> Skala Stres	40
3.3 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi.....	41
4.1 Distribusi Item Valid dan Gugur Skala Regulasi Emosi.....	45
4.2 Distribusi Item Valid Skala Regulasi Emosi Distribusi Item Valid dan Gugur Skala Regulasi Emosi	46
4.3 Distribusi Item Valid dan Gugur Skala Stres.....	48
4.4 Distribusi Item Valid Skala Stres	49
4.5 Hasil uji realibilitas Regulasi Emosi	50
4.6 Hasil uji realibilitas Stres	51
4.7 Hasil uji normalitas skala	51
4.8 Hasil uji heteroskedastisitas	53
4.9 Hasil uji linieritas regulasi emosi dan stres.....	53
4.10 Hasil uji analisis deskriptif.....	54
4.11 Kategori norma rentang nilai	55
4.12 Hasil perhitungan regulasi emosi	55
4.13 Kategorisasi skor skala regulasi emosi	56
4.14 Hasil perhitungan kategori stres.....	56
4.15 Kategori skor skala stres	57
4.16 Hasil Uji R	58
4.17 Uji ANOVA	58
4.18 Uji Koefisien	58

DAFTAR GAMBAR

4.1 Diagram uji normalitas skala regulasi emosi	52
4.2 Diagram uji normalitas skala stres	52
4.3 Hasil uji heteroskedastisitas <i>scatterplot</i>	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	73
Lampiran 2 Rancangan Skala Regulasi Emosi.....	74
Lampiran 3 Rancangan Skala Stres.....	81
Lampiran 4 Pernyataan Kesetujuan Responden.....	85
Lampiran 5 Skala Uji Coba	86
Lampiran 6 Skala Siap Pakai.....	91
Lampiran 7 Tabulasi Data Skala Regulasi Emosi	95
Lampiran 8 Tabulasi Data Skala Stres	99
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	103
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Stres	105
Lampiran 11 Hasil Uji Realibilitas Skala.....	107
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas Skala	108
Lampiran 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	109
Lampiran 14 Hasil Uji Linieritas.....	110
Lampiran 15 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	111
Lampiran 16 Hasil Uji Regresi.....	112
Lampiran 17 Surat Rekomendasi Bakesbangpol Sumenep.....	113
Lampiran 18 Surat Izin Pengambilan Data	114