

ABSTRACT

Academic demands and being professionals are the things that worker students face and often become stressors. Stressors must be overcome so as not to trigger severe stress with other effects. The effects of stress symptoms include physical symptoms, emotional symptoms and cognitive symptoms. Symptoms of stress can disrupt the lives of student workers, causing many to fail in completing the study. Therefore it takes effort to deal with a stressor called coping. Coping strategy is said to be effective if it can eliminate or lower the stressors without raising other effects. Emotions become one of the determinants of one's coping strategy. Good emotional regulatory ability is expected to enable a person to determine an effective coping strategy. The basis is what makes the researcher interested to see the relation between emotional regulation and coping strategy to student workers in Central Jakarta. Sampling using purposive sampling technique with subject number 113 people. Measuring tool in this research is the scale of emotional regulation using Emotion Regulation Questionnaire proposed by Gross (2003) and scale coping strategy using WAYS OF COPING by Lazarus & Folkman (1984) which has been modified and has reliability of 0.847 for the scale of emotional regulation, 0.936 to scale coping strategies. The result showed that there was correlation between emotional regulation and coping strategy $p(0,013) < (0,05)$, with value (r) equal to 0.233.



ABSTRAK

Tuntutan akademis dan menjadi professional merupakan hal yang dihadapi mahasiswa pekerja dan seringkali menjadi stresor. Stresor harus diatasi agar tidak memicu stres berat dengan efek lainnya. Efek dari gejala stres berupa gejala fisik, gejala emosional dan gejala kognitif. Gejala stres dapat mengganggu kehidupan mahasiswa pekerja, sehingga menyebabkan banyak yang gagal dalam menyelesaikan studi. Oleh karena itu diperlukan upaya untuk menghadapi stresor yang disebut *coping*. Strategi *coping* dikatakan efektif jika dapat menghilangkan atau menurunkan stresor tanpa memunculkan efek lain. Emosi menjadi salah satu faktor penentu strategi *coping* seseorang. Kemampuan regulasi emosi yang baik diharapkan mampu membuat seseorang menentukan strategi *coping* yang efektif. Dasar inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan strategi *coping* pada mahasiswa pekerja di Jakarta Pusat. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah subjek 113 orang. Alat ukur pada penelitian ini adalah skala regulasi emosi dengan menggunakan *Emotion Regulation Quistionairre* yang dikemukakan oleh Gross (2003) dan skala strategi *coping* menggunakan *WAYS OF COPING* oleh Lazarus & Folkman (1984) yang telah dimodifikasi dan memiliki reliabilitas sebesar 0.847 untuk skala regulasi emosi, 0.936 untuk skala strategi *coping*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi emosi dan strategi *coping* $p(0,013) < (0,05)$, dengan nilai (r) sebesar 0,233.

