

The logo of Universitas Al-Irsyad Cilacap is a circular emblem. It features a central shield with a red and white design, surrounded by a yellow border. The text "UNIVERSITAS AL-IRSYAD" is written in a circular path around the top, and "CILACAP" is at the bottom. The entire logo is set against a light blue background with a stylized flower or star pattern.

# LAMPIRAN

Lampiran 1 **Lembar permohonan Menjadi Responden**

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

*Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Kepada

Yth. Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan Hormat,

Peneliti yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhaifa Naswa Tri Hilmiyana

NIM : 108120051

Judul Penelitian : Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

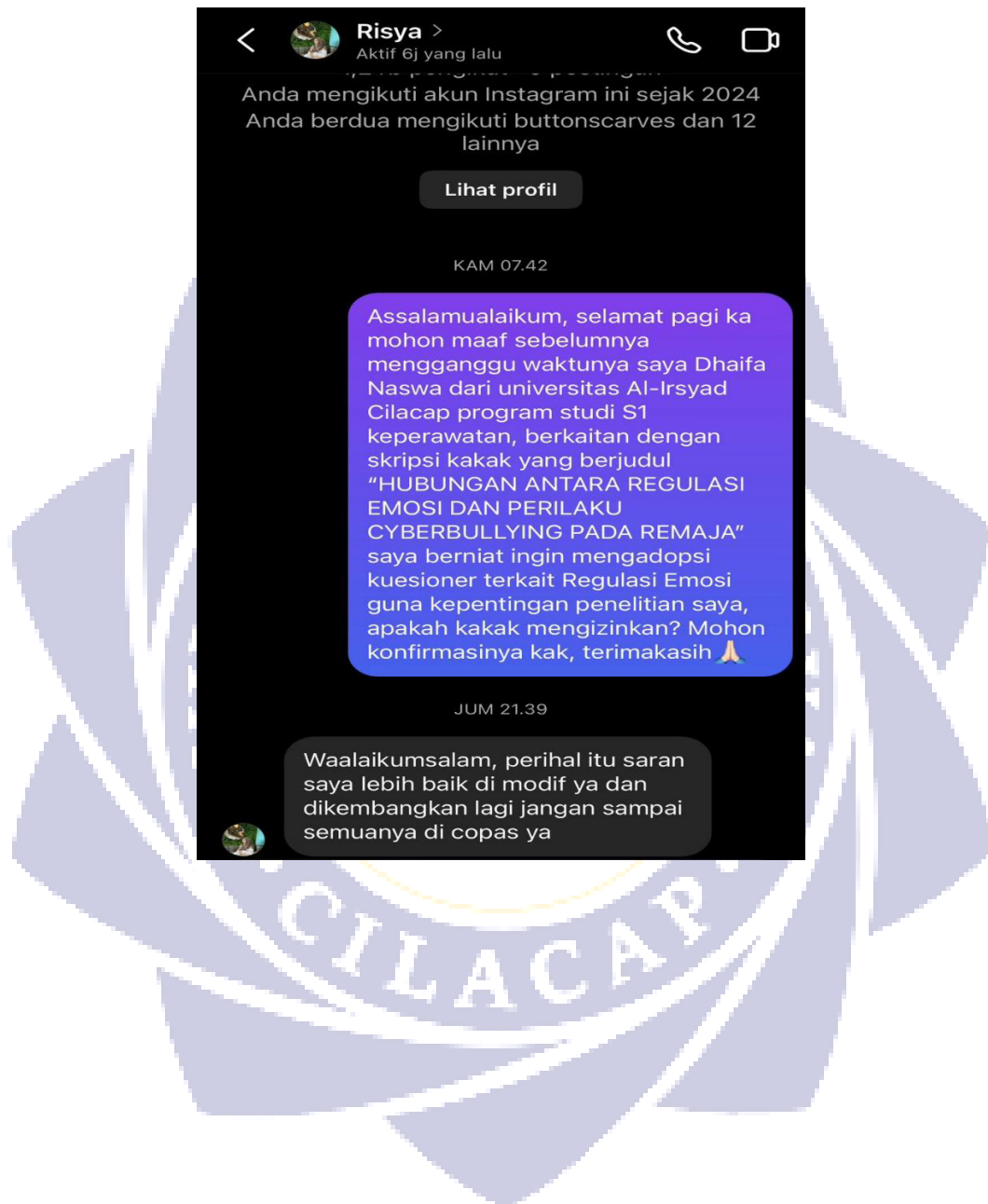
Peneliti akan melakukan kegiatan penelitian sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Untuk itu, peneliti memohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden penelitian ini. Penelitian ini semata-mata hanya untuk kepentingan ilmu pengetahuan, tanpa maksud lain dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi responden serta akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Oleh karena itu sangat besar artinya peran saudara/i terhadap hasil penelitian. Atas bantuan dan peran saudara/i, peneliti mengucapkan terimakasih.  
*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Peneliti

Dhaifa Naswa Tri Hilmiyana  
NIM.108120051

## Lampiran 2. Izin Kuesioner



**Lampiran 3 Informed Consent****SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN UNTUK IKUT SERTA DALAM  
PENELITIAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama (Inisial) :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden pada penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Dhaifa Naswa Tri Hilmiyana

NIM : 108120051

Untuk mengisi daftar pertanyaan penelitian yang diajukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap tanpa prasangka dan paksaan. Jawaban yang diberikan semata-mata untuk keperluan ilmu pengetahuan. Demikian surat pernyataan kami buat.

Cilacap, Mei 2023

Responden

(.....)

#### Lampiran 4 **Identitas Responden**

### **KUESIONER A : IDENTITAS RESPONDEN**

Petunjuk pengisian :

1. Isilah titik-titik dibawah ini dengan jelas dan benar
2. Jawaban dirahasiakan

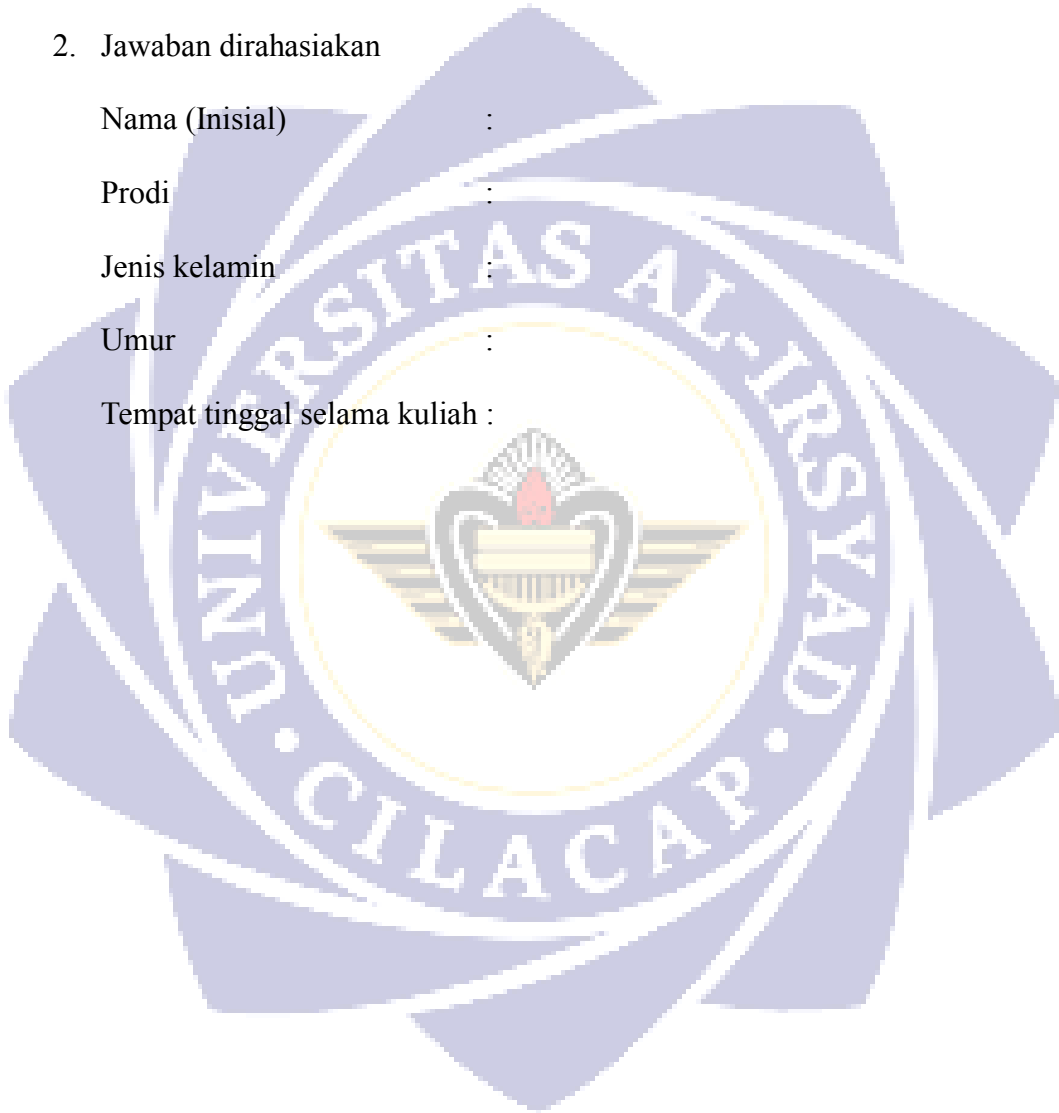
Nama (Inisial) :

Prodi :

Jenis kelamin :

Umur :

Tempat tinggal selama kuliah :



## Lampiran 5 Kuesioner Regulasi Emosi

**KUESIONER B : REGULASI EMOSI****Petunjuk pengisian kuesioner**

1. Isilah kuesioner di bawah ini dengan keadaan sebenarnya, sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya. Terdapat 4 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu :
  - a. Sangat Sesuai (SS)
  - b. Sesuai (S)
  - c. Tidak Sesuai (TS)
  - d. Sangat Tidak Sesuai (STS)
2. Berilah tanda (√) pada setiap jawaban yang anda pilih pada kolom yang disediakan
3. Kerahasiaan atas pengisian kuesioner ini sangat kami jaga
4. Teliti kembali jawaban anda sebelum kuesioner diserahkan

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Ketika saya sedang marah, saya memilih diam				
2	Ketika saya sedang kesal saya melakukan pekerjaan lain				
3	Saat saya sedang sedih, saya melakukan kesibukan lain				
4	Ketika saya dalam keadaan marah, saya tetap bisa tenang				
5	Ketika saya dalam keadaan sedih saya berusaha menghibur diri.				
6	Agar tidak terpancing emosi, saya berusaha tetap tenang				
7	Saya mengubah cara berpikir saya untuk mengendalikan emosi				
8	Saya berbicara dengan nada suara rendah Ketika saya sedang marah				
9	Saya memikirkan terlebih dahulu apa yang ingin saya katakan				
10	Saya berusaha tetap tenang saat saya stres				
11	Ketika saya marah,apapun bisa saya lakukan tanpa memikirkan apa akibatnya				
12	Saya sulit mengatasi suatu masalah,sehingga tidak terselesaikan dengan baik				
13	Ketika saya emosi, saya sulit menenangkan diri saya				
14	<input type="checkbox"/> Saya merasa sulit untuk mengatasi kemarahan yang saya rasakan				
15	Saya sulit menyembunyikan kemarahan saya terhadap orang lain				
16	Saya selalu terpengaruh emosi ketika saya sudah berusaha untuk tenang				
17	Saya sulit berpikir jernih saat emosi sedang menggebu-gebu				
18	Saya mudah terpancing emosi				
19	Saya selalu berbicara kasar kepada orang lain ketika sedang marah				
20	Ketika saya marah,saya sulit bersikap biasa saja didepan orang lain				
21	Saya sulit mengubah rasa kesal ketika ingin bersikap baik				
22	Ketika kecewa dengan orang lain,saya melampiaskan dengan cara melemparkan barang-barang yang ada disekitar saya				

## Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Stres

**KUESIONER C : TINGKAT STRES****Petunjuk pengisian kuesioner**

- Isilah kuesioner di bawah ini dengan keadaan sebenarnya, sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya. Terdapat 5 pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu :  
 0 = ***Tidak sesuai*** dengan saya sama sekali, atau tidak pernah  
 1 = ***Sesuai*** dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang  
 2 = Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat di pertimbangkan, atau lumayan ***sering***  
 3 = Sangat sesuai dengan saya, atau ***sering sekali***
- Berilah tanda (√) pada setiap jawaban yang anda pilih pada kolom yang disediakan
- Kerahasiaan atas pengisian kuesioner ini sangat kami jaga
- Teliti kembali jawaban anda sebelum kuesioner diserahkan

NO	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri Saya menjadi marah karena hal-hal sepele				
2	Saya merasa bibir saya kering				
3	Saya sama sekali tidak pernah merasakan perasaan positif				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (Misalnya:sering sekali terengahengah atau tidak dapat bernafas pada hal tidak melakukan aktifitas fisik sebelumnya)				
5	Saya merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7	Saya merasa goyah (Misalnya, kaki terasa mau copot)				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat di harapkan dimasa depan				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
13	Saya merasa sedih dan tertekan				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (Misalnya : Kemacetan lalu lintas)				

## Lampiran 7 Tabulasi

## Tabulasi Karakteristik

No	Karakteristik Responden					Regulasi emosi		Tingkat Stres	
	Inisial	Prodi	Jenis Kelamin	Umur	Tempat Tinggal	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	G	S1 Kebidanan	Perempuan	21	Kos	63	TINGGI	11	NORMAL
2	A	S1 Kebidanan	Perempuan	27	Kos	47	RENDAH	19	SEDANG
3	S	S1 Kebidanan	Perempuan	22	Kos	53	SEDANG	16	RINGAN
4	M	S1 Kebidanan	Perempuan	21	Kos	69	TINGGI	11	NORMAL
5	E	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Rumah Orang tua	51	SEDANG	33	BERAT
6	B	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Rumah Orang tua	51	SEDANG	20	SEDANG
7	P	S1 Keperawatan	Perempuan	20	Rumah Orang tua	68	TINGGI	13	NORMAL
8	D	S1 Keperawatan	Perempuan	21	Rumah Orang tua	51	SEDANG	21	SEDANG
9	K	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Kos	64	TINGGI	11	NORMAL
10	F	S1 Keperawatan	Laki-Laki	22	Kos	56	SEDANG	19	SEDANG
11	W	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Kos	58	SEDANG	21	SEDANG
12	Z	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Kos	50	SEDANG	24	SEDANG
13	GC	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Rumah Orang tua	55	SEDANG	17	RINGAN
14	E	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Rumah Orang tua	49	SEDANG	19	SEDANG
15	I	S1 Keperawatan	Perempuan	21	Kos	65	TINGGI	10	NORMAL
16	K	S1 Keperawatan	Laki-Laki	22	Rumah Orang tua	55	SEDANG	19	SEDANG
17	A	S1 Keperawatan	Perempuan	20	Rumah Orang tua	57	SEDANG	19	SEDANG
18	F	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Kos	60	SEDANG	16	RINGAN
19	A	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Kos	57	SEDANG	19	SEDANG
20	A	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Kos	65	TINGGI	16	RINGAN
21	W	S1 Keperawatan	Perempuan	21	Kos	67	TINGGI	6	NORMAL
22	Y	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Kos	62	TINGGI	14	NORMAL
23	T	S1 Keperawatan	Perempuan	22	Kos	56	SEDANG	18	RINGAN
24	I	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Kos	48	RENDAH	26	BERAT
25	R	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Kos	56	SEDANG	18	RINGAN
26	R	S1 Keperawatan	Laki-Laki	22	Kos	79	SANGAT TINGGI	5	NORMAL
27	S	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Kos	71	TINGGI	3	NORMAL
28	G	S1 Keperawatan	Laki-Laki	26	Kos	63	TINGGI	6	NORMAL
29	W	S1 Keperawatan	Laki-Laki	21	Kos	67	TINGGI	7	NORMAL
30	T	S1 Keperawatan	Perempuan	21	Rumah Orang tua	68	TINGGI	5	NORMAL
31	H	S1 Keperawatan	Laki-Laki	23	Rumah Orang tua	59	SEDANG	22	SEDANG
32	A	S1 Keperawatan	Laki-Laki	23	Kos	66	TINGGI	22	SEDANG
33	K	S1 Farmasi	Perempuan	22	Kos	40	RENDAH	34	SANGAT BERAT
34	I	S1 Farmasi	Perempuan	21	Kos	41	RENDAH	34	SANGAT BERAT
35	Z	S1 Farmasi	Perempuan	22	Kos	50	SEDANG	21	SEDANG
36	U	S1 Farmasi	Perempuan	22	Kos	39	RENDAH	34	SANGAT BERAT
37	D	S1 Farmasi	Laki-Laki	21	Rumah Orang tua	50	SEDANG	21	SEDANG
38	A	S1 Farmasi	Perempuan	22	Rumah Orang tua	41	RENDAH	34	SANGAT BERAT
39	N	S1 Farmasi	Perempuan	21	Kos	50	SEDANG	21	SEDANG
40	S	S1 Farmasi	Perempuan	22	Rumah Orang tua	41	RENDAH	34	SANGAT BERAT
41	A	S1 Farmasi	Perempuan	22	Rumah Orang tua	51	SEDANG	21	SEDANG
42	M	S1 Farmasi	Laki-Laki	24	Kos	50	SEDANG	28	BERAT
43	Q	S1 Farmasi	Perempuan	21	Rumah Orang tua	41	RENDAH	34	SANGAT BERAT
44	R	S1 Farmasi	Laki-Laki	21	Rumah Orang tua	54	SEDANG	14	NORMAL
45	J	S1 Farmasi	Perempuan	23	Rumah Orang tua	41	RENDAH	34	SANGAT BERAT
46	S	S1 Farmasi	Perempuan	23	Rumah Orang tua	52	SEDANG	6	NORMAL
47	C	S1 Farmasi	Perempuan	21	Rumah Orang tua	41	RENDAH	34	SANGAT BERAT
48	R	S1 Farmasi	Perempuan	22	Kos	50	SEDANG	7	NORMAL
49	S	S1 Farmasi	Perempuan	22	Kos	62	TINGGI	14	NORMAL
50	F	S1 Farmasi	Laki-Laki	22	Rumah Orang tua	48	RENDAH	16	RINGAN







## Lampiran 10. Hasil SPSS

**HASIL OUTPUT SPSS UNIVARIAT**

<b>Statistics</b>					
	Jenis Kelamin	Program Studi	Tempat Tinggal	Regulasi Emosi	Tingkat Stres
N Valid	50	50	50	50	50
Missing	0	0	0	0	0

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	18	36,0	36,0	36,0
	Perempuan	32	64,0	64,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**Program Studi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1 Farmasi	18	36,0	36,0	36,0
	S1 Kebidanan	4	8,0	8,0	44,0
	S1 Keperawatan	28	56,0	56,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**Tempat Tinggal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kos	30	60,0	60,0	60,0
	Rumah Orang tua	20	40,0	40,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**Statistics****UMUR**

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		21,82
Std. Error of Mean		,175
Std. Deviation		1,240
Minimum		20

Maximum	27
---------	----

**UMUR**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	2	4,0	4,0	4,0
	21	20	40,0	40,0	44,0
	22	21	42,0	42,0	86,0
	23	4	8,0	8,0	94,0
	24	1	2,0	2,0	96,0
	26	1	2,0	2,0	98,0
	27	1	2,0	2,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**Regulasi Emosi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	11	22,0	22,0	22,0
	SANGAT T	1	2,0	2,0	24,0
	SEDANG	24	48,0	48,0	72,0
	TINGGI	14	28,0	28,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

**Tingkat Stres**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	BERAT	3	6,0	6,0	6,0
	NORMAL	16	32,0	32,0	38,0
	RINGAN	7	14,0	14,0	52,0
	SANGAT B	8	16,0	16,0	68,0
	SEDANG	16	32,0	32,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

## HASIL OUTPUT SPSS BIVARIAT

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi Emosi * Tingkat Stres	50	100,0%	0	0,0%	50	100,0%

### Regulasi Emosi \* Tingkat Stres Crosstabulation

			Tingkat Stres					Total
			normal	ringan	sedang	berat	sangat berat	
Regulasi Emosi	rendah	Count	0	1	1	1	8	11
		% within Regulasi Emosi	0,0%	9,1%	9,1%	9,1%	72,7%	100,0%
	sedang	Count	3	5	14	2	0	24
		% within Regulasi Emosi	12,5%	20,8%	58,3%	8,3%	0,0%	100,0%
	tinggi	Count	12	1	1	0	0	14
		% within Regulasi Emosi	85,7%	7,1%	7,1%	0,0%	0,0%	100,0%
	sangat tinggi	Count	1	0	0	0	0	1
		% within Regulasi Emosi	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
Total	Count	16	7	16	3	8	50	
	% within Regulasi Emosi	32,0%	14,0%	32,0%	6,0%	16,0%	100,0%	

### HASIL UJI SPEARMAN RANK

#### Correlations

			Regulasi Emosi	Tingkat Stres
Spearman's rho	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	1,000	-,779**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	50	50
	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	-,779**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





**UNAIC**  
UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP

**FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN**

Jl. Cerme No.24 Cilacap 53223  
Telp. (0282) 532975  
humas@universitalirsyad.ac.id  
www.universitalirsyad.ac.id

Nomor : 1466 / 280 / 03.3.1.3  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Cilacap, 27 Mei 2024

Kepada Yth.  
Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap  
di –  
Tempat

**Assalaamu'alaikum Wr. Wb.**

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2023/2024 yaitu :

Nama : DHAIFA NASWA TRI HILMIYANA  
NIM : 108120051  
Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap

Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan penelitian di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih.

**Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.**

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
  
Sohimah, S.ST., Bdn., M.Keb.  
NP. 10310 03 469