

**STUDI EKSPERIMENTAL PENGGUNAAN *FIDGET RING* SEBAGAI
STRATEGI REGULASI EMOSI MAHASISWA PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FKIK ULM PADA SITUASI
UJIAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memenuhi derajat Sarjana Psikologi**

Universitas Lambung Mangkurat



Oleh

Ainun Gina Rahimah

2210914320013

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2026

Skripsi

**STUDI EKSPERIMENTAL PENGGUNAAN *FIDGET RING* SEBAGAI
STRATEGI REGULASI EMOSI MAHASISWA PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FKIK ULM PADA SITUASI UJIAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Ainun Gina Rahimah

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 18 Juni 2026

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Ainun Alkaff, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 199406012025062004

Anggota Dewan Penguji Lain

Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si.
NIP. 199102232019031008

Pembimbing Pendamping

Roswita Santia Dewi, S.Psi M.Si., Psikolog
NIP. 1987409082008122001

Sukma Noor Akhar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Ketua Jurusan Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 29 Juni 2026



Ainun Gina Rahimah
NIM.2210914320013

ABSTRAK

STUDI EKSPERIMENTAL PENGGUNAAN *FIDGET RING* SEBAGAI STRATEGI REGULASI EMOSI MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA FKIK ULM PADA SITUASI UJIAN

Ainun Gina Rahimah

Situasi ujian merupakan salah satu faktor pemicu yang dapat memengaruhi kestabilan regulasi emosi mahasiswa. Salah satu strategi yang dapat membantu regulasi emosi adalah penggunaan *fidget ring* sebagai alat stimulasi sensorik. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas penggunaan *fidget ring* terhadap regulasi emosi mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana FKIK Universitas Lambung Mangkurat pada situasi ujian. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment nonequivalent control group design*. Sampel berjumlah 52 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen ($n=26$) dan kontrol ($n=26$) menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross (2003) dan diadaptasi oleh Jannah *et al* (2023). Analisis data meliputi Uji Normalitas, uji Homogenitas, Uji Hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test*, Mann-Whitney U Test, *Independent Sample t-test*, dan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *fidget ring* tidak berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi ($p=0,352$), maupun perubahan skor sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen ($p=0,652$). Tidak ditemukan perbedaan signifikan pada dimensi *Cognitive Reappraisal* ($p=0,804$) dan *Expressive Suppression* ($p=0,318$). Nilai *effect size* sebesar 0,052 menunjukkan efek yang kecil. Dapat disimpulkan, penggunaan *fidget ring* belum efektif meningkatkan regulasi emosi mahasiswa pada situasi ujian.

Kata kunci: *Fidget ring*, regulasi emosi, mahasiswa, situasi ujian

ABSTRACT

AN EXPERIMENTAL STUDY OF THE USE OF FIDGET RINGS AS AN EMOTION REGULATION STRATEGY DURING EXAMINATIONS AMONG UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES (FKIK), UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Ainun Gina Rahimah

Examinations may affect students' emotion regulation. One strategy to help regulate emotions is the use of a fidget ring for sensory stimulation. This study examined the effectiveness of using a fidget ring to improve emotion regulation among undergraduate nursing students during examinations at FKIK, Universitas Lambung Mangkurat. A quantitative quasi-experimental nonequivalent control group design was employed involving 52 students assigned to experimental group ($n = 26$) and control group ($n = 26$) through purposive sampling. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) developed by Gross (2003) and adapted by Jannah et al. (2023), and analyzed using normality and homogeneity tests, the Wilcoxon Signed-Rank Test, the Mann–Whitney U test, the Independent Samples t-test, and effect size. Results showed that the use of a fidget ring did not have a significant effect on emotion regulation ($p = 0.352$) or produce a significant change in pretest and posttest scores within the experimental group ($p = 0.652$). No significant differences were found in the Cognitive Reappraisal ($p = 0.804$) and Expressive Suppression ($p = 0.318$) dimensions. The effect size (0.052) was small, indicating that the use of a fidget ring was not effective in improving students' emotion regulation during examinations.

Keywords: fidget ring, emotion regulation, students, examinations

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Eksperimental Penggunaan *Fidget Ring* Sebagai Strategi Regulasi Emosi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana FKIK ULM Pada Situasi Ujian” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.
2. Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan serta arahan selama penulis menjalani Pendidikan.
3. Ibu Ainun Alkaff, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta

memberikan arahan, kritik, dan saran yang sangat berarti dalam proses penyusunan skripsi ini.

4. Ibu Rooswita Santia Dewi, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi., M.Si. dan Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan arahan dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan, serta seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang sangat berharga bagi penulis.
7. Seluruh staf Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat yang telah membantu dan memberikan pelayanan administrasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
8. Pihak Program Studi Keperawatan FKIK ULM yang telah memberikan izin, kesempatan, serta bantuan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
9. Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

10. Kedua orang tua tercinta dan kakak penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral maupun material, serta menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam setiap proses yang dijalani. Serta Om penulis, dr. Mohammad Bakhriansyah, M.Kes., M.Med.Ed., M.Sc., Ph.D yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Rekan satu payung penelitian, Dhifa Azzahri Putri dan Maulida Wardhani, yang telah menjadi teman berdiskusi, saling membantu, dan saling menguatkan selama proses penelitian. Terima kasih pula kepada sahabat selama perkuliahan, Nabila Eka dan Cia, serta teman-teman Psikologi angkatan 2022 yang telah memberikan banyak pengalaman, kebersamaan, dan dukungan selama masa perkuliahan. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat sejak SMA, yaitu Awa, Nisa, dan terkhusus Dea yang selalu hadir memberikan semangat, doa, dan dukungan dalam berbagai situasi.
12. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat penulis sejak awal perkuliahan, Dhifa Azzahri Putri, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa serta menjadi tempat berbagi cerita dan bertukar pikiran selama menjalani perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, kesabaran dan kehadiran yang selalu memberikan motivasi bagi penulis dalam menghadapi berbagai tantangan selama 4 tahun menempuh pendidikan.

Semoga segala kebaikan, bantuan, dan ketulusan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik dari Allah Swt.

13. *Last but not least*, terima kasih kepada diri penulis sendiri. Ainun Gina Rahimah yang telah bertahan, berjuang, dan terus melangkah hingga berada di titik ini. Terima kasih karena telah memberikan kesempatan kepada diri untuk belajar, bertumbuh, dan berkembang melalui setiap proses yang dilalui. Penulis belajar bahwa setiap pengalaman, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan, merupakan bagian dari perjalanan pembentukan diri yang berharga.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi, serta bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Banjarbaru, 08 Juni 2026

Penulis,

Ainun Gina Rahimah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Regulasi Emosi.....	12
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	12

2.1.2 Dimensi Regulasi Emosi	13
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	15
2.2 <i>Fidget Ring</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Fidget Ring</i>	17
2.2.2 Manfaat Penggunaan <i>Fidget Ring</i>	18
2.2.3 Prinsip Kerja <i>Fidget Ring</i>	20
2.3 Pengaruh <i>Fidget Ring</i> terhadap Regulasi Emosi	21
2.4 <i>Mindfulness</i>	22
2.4.1 Definisi <i>Mindfulness</i>	22
2.4.2 Aspek <i>Mindfulness</i>	23
2.4.3 Teknik <i>Mindfulness</i>	23
2.5 Landasan Teori.....	25
2.6 Skema Penelitian	27
2.7 Etika Penelitian.....	28
2.7.1 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	28
2.7.2 Anonimitas dan Kerahasiaan.....	29
2.8 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
3.1 Rancangan Penelitian	49
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	50
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	51
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	53
3.5 Analisis Data.....	63
3.5.1 Uji Asumsi.....	63
3.5.2 Uji Hipotesis	64

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	68
4.2 Pelaksanaan Penelitian	71
4.3 Hasil Penelitian.....	72
4.3.1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	72
4.3.2 Hasil Analisis Deskriptif	80
4.3.3 Hasil Uji Analisis Data.....	82
4.3.4 Hasil Evaluasi <i>Fidget Ring</i>	93
4.4 Pembahasan	94
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	104
5.1 Kesimpulan.....	104
5.2 Saran	105
5.2.1 Bagi Subjek	105
5.2.2 Bagi Praktisi Pendidikan	106
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Skema Penelitian	27
Gambar 4. 1 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	77
Gambar 4. 2 Diagram Pie Hasil Kategori Kelompok Eksperimen.....	77
Gambar 4. 3 Grafik Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blueprint Alat Ukur Regulasi Emosi yang dicetuskan oleh Gross dan John (2003) dan diadaptasi oleh Jannah <i>et al.</i> (2023).....	56
Tabel 3. 2 Hasil Seleksi Aitem.....	58
Tabel 3. 3 <i>Reliabilitas Skala Uji Coba</i>	59
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pre-test Emotion Regulation Questionnaire</i>	69
Tabel 4. 2 Rumus Skor Hipotetik Variabel	74
Tabel 4. 3 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	74
Tabel 4. 4 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	78
Tabel 4. 5 Deskriptif Statistik Kelompok Eksperimen	80
Tabel 4. 6 Deskriptif Statistik Kelompok Kontrol.....	81
Tabel 4. 7 Deskriptif Statistik Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	81
Tabel 4. 8 Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	82
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol	84
Tabel 4. 10 Hasil Analisis <i>Mann-Whitney Test</i>	85
Tabel 4. 11 Hasil Analisis <i>Mann-Whitney Test</i>	85
Tabel 4. 12 Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i>	86
Tabel 4. 13 Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i>	87
Tabel 4. 14 Hasil <i>Independent Sample t-test Expressive Suppression</i>	88
Tabel 4. 15 Hasil <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	90

Tabel 4. 16 Hasil <i>Mann-Whitney Dimensi Cognitive Reappraisal</i>	90
Tabel 4. 17 Statistik Deskriptif <i>Expressive Suppression</i>	91
Tabel 4. 18 Hasil <i>Independent Sample t-test Expressive Suppression</i>	92

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Item Studi Pendahuluan	112
Lampiran B. Email Izin Menggunakan Alat Ukur	113
Lampiran C. Catatan Bimbingan Skripsi	113
Lampiran D. Form Skrining Awal Penilaian Etik	116
Lampiran E. Modul	118
Lampiran F. Expert Judgement 1	151
Lampiran G. Expert Judgement 2	152
Lampiran H. Informed Consent	153
Lampiran I. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian	156
Lampiran J. Serifikat Keterangan Lulus Kaji Etik	157
Lampiran K. Tabel Validitas Uji Coba Tolak Ukur.....	158
Lampiran L. Dokumentasi Uji Keterbacaan dan Uji Coba Alat Ukur	159
Lampiran M. Dokumentasi Pelaksanaan Pre-test (Sesi 1).....	160
Lampiran N. Dokumentasi Pemberian Materi Fidget Ring (Sesi 2).....	161
Lampiran O. Dokumentasi Pemberian Materi Keperawatan Anak oleh Dosen	161
Lampiran P. Dokumentasi Pelaksanaan Eksperimen (UAS)	163
Lampiran Q. Dokumentasi Post-test	164
Lampiran R. Lembar Hasil Observasi.....	165
Lampiran S. Dokumentasi Evaluasi	166
Lampiran T. Data Mentah Penelitian	166

Lampiran U. Data Kasar Uji Coba Alat Ukur	167
Lampiran V. Hasil Uji Penelitian.....	168
Lampiran W. Uji Plagiasi	171
Lampiran X. Uji Referensi	172
Lampiran Y. Uji Format	173