

# **Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Aulia Azzahara**

**202010515113**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

**2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres  
Akademik Pada Mahasiswa Akhir  
Nama Mahasiswa : Aulia Azzahara  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515113  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Juni 2024



Pembimbing I

Pembimbing II

Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog

Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0313128901

NIDN : 0326107706

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres  
Akademik Pada Mahasiswa Akhir

Nama Mahasiswa : Aulia Azzahara

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515113

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Juni 2024

Jakarta, 25 Juni 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Prof. Adi Fahrudin., Ph.D  
NIDN : 0012016608

Penguji I : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0313128901

Penguji II : Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0326107706

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

NIDN : 0314078503

Dekan Fakultas Psikologi



Prof. Adi Fahrudin., Ph.D

NIDN : 0012016608

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya Menyatakan bahwa :

Skripsi saya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas, sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di *fotocopy* melalui perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet, selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 25 Juni 2024

Yang Membuat Pernyataan



NPM : 202010515113

## ABSTRAK

**Aulia Azzahara 202010515113**, Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir.

Pengerjaan skripsi berpotensi dapat memicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa akhir. Dengan regulasi emosi yang tepat dan dilatih dengan baik dianggap dapat membantu persoalan yang dialami oleh mahasiswa untuk mengatasi *distress* yang mengganggu. Peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan studi korelasi. Peneliti ingin lebih lanjut mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Penelitian ini dilakukan kepada 100 mahasiswa Universitas Swasta Jurusan Manajemen di Kalimantan Bekasi (48 laki-laki dan 52 perempuan) yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode *convenience sampling* untuk pengambilan sampel. Data diperoleh dari kuesioner yang disebarikan melalui *google form*. Peneliti menggunakan skala *Student-Life Stress Inventroty* untuk mengukur stres akademik dan skala *Emotion Regulation Questionnare* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson correlation* menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,942 ( $P < 0,05$ ) dan nilai *pearson correlation* adalah -0,007. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan, negative, dan sangat lemah antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak.

**Kata Kunci :** Mahasiswa Akhir, Stres Akademik, Regulasi Emosi

## ABSTRACT

**Aulia Azzahara 202010515113**, Relationship between Emotion Regulation and Academic Stress in Final Year Students.

Working on a thesis has the potential to trigger academic stress in final year students. With proper and well-trained emotion regulation is considered to be able to help the problems experienced by students to overcome distress. Researchers used a quantitative approach method with a correlation study. Researchers want to further determine the relationship between emotion regulation and academic stress in final year students. This study was conducted on 100 students of a private university majoring in management in Kalimalang Bekasi (48 men and 52 women) who were working on their thesis using the convenience sampling method for sampling. Data were obtained from questionnaires distributed via google form. Researchers used the Student-Life Stress Inventoty scale to measure academic stress and the Emotion Regulation Questionnare (ERQ) scale to measure emotion regulation. Based on the results of the Pearson correlation test, the significance value is 0.942 ( $P < 0.05$ ) and the Pearson correlation value is -0.007. So it can be concluded that there is no significant, negative, and very weak relationship between emotion regulation and academic stress in final year students. This shows that the alternative hypothesis ( $H_a$ ) is rejected.

**Keywords :** Final Year Students, Academic Stress, Emotion Regulation

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang diberi judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir”. Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk mencapai gelar sarjana pada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Program Studi Psikologi. Penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik berkat dukungan dan doa dari banyak pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol. (Purn) Dr. Drs. Bambang Karsono, S.H., M.M. Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog Selaku Pembimbing Pertama dalam penyusunan skripsi yang selalu meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya ingin mengucapkan terimakasih.
5. Ibu Dr. Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog Selaku Pembimbing Kedua dalam penyusunan skripsi yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun untuk kepentingan skripsi ini.
6. Terimakasih kepada Ibu Wiwin Indarum Selaku Ibu peneliti yang tiada henti memberikan semangat, motivasi serta do'a untuk putrinya sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Terimakasih kepada Alm. Bapak Sumantri Koesno Selaku Bapak peneliti yang telah tiada sejak peneliti masih duduk dibangku SMA. Semasa

hidupnya alm selalu memberikan wejangan yang positif, memberikan kasih sayang, membiayai sekolah, serta do'a untuk putrinya. Dengan ini, peneliti dengan tekun belajar untuk meraih pencapaian gelar sarjana (S1) sebagai hadiah yang membanggakan untuk beliau.

8. Terimakasih kepada Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Univeristas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah mengajar, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi peneliti serta seluruh staf Fakultas Psikologi Univeristas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu proses admnistrasi dan akademik selama perkuliahan.

9. Terimakasih kepada sahabat saya Anjel, Putri, Nikita, Shinta, Dyah, Rifda, Avia, dan Intan yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta do'a selama proses penyusunan skripsi. Terimakasih juga kepada teman satu bimbingan saya Eni, Firstya, Rini dan Dyah yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi berlangsung.

Peneliti memahami bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Karena itu, peneliti mengandalkan kritik dan saran yang dapat membuat skripsi ini menjadi lebih baik.

Jakarta, 25 Juni 2024



Aulia Azzahara

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	7
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	9
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	9
<b>1.4.1 Manfaat Teoritis</b> .....	9
<b>1.4.2 Manfaat Praktis</b> .....	9
<b>BAB II</b> .....	11
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	11
<b>2.1 Uraian Variabel</b> .....	11
<b>2.1.1 Stres Akademik</b> .....	11
<b>2.1.2 Regulasi Emosi</b> .....	14
<b>2.2 Hipotesis Penelitian</b> .....	17
<b>2.3 Kerangka Berpikir Penelitian</b> .....	17
<b>BAB III</b> .....	18
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	18
<b>3.1 Tipe Penelitian</b> .....	18
<b>3.2 Identifikasi Variabel Penelitian</b> .....	18
<b>3.3 Definisi Operasional</b> .....	19
<b>3.3.1 Definisi Operasional Stres Akademik</b> .....	19

3.3.2	Definisi Operasional Regulasi Emosi .....	19
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
3.4.1	Populasi .....	20
3.4.2	Sampel .....	20
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.5.1	Instrumen Penelitian .....	21
3.5.2	Skala Stres Akademik .....	22
3.5.3	Skala Regulasi Emosi.....	23
3.5.4	Validitas Dan Realibilitas .....	23
3.6	Analisis Data .....	24
<b>BAB IV .....</b>		<b>25</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>25</b>
4.1	Profil Responden Penelitian .....	25
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	25
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	25
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian .....	27
4.2.3	Validitas dan Realibilitas Alat Ukur Penelitian.....	27
4.3	Hasil Penelitian .....	29
4.3.1	Profil Demografis .....	29
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian.....	30
4.3.3	Kategorisasi Penelitian .....	30
4.3.4	Uji Hipotesis .....	33
4.4	Diskusi dan Pembahasan.....	34
<b>BAB V .....</b>		<b>39</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>39</b>
5.1	Kesimpulan .....	39
5.2	Saran .....	39
5.2.1	Saran Teoritis.....	39
5.2.2	Saran Praktis.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3. 1 Skor Skala Likert.....</b>	<b>22</b>
<b>Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres Akademik .....</b>	<b>22</b>
<b>Tabel 3. 3 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabel 3. 4 Klasifikasi Kekuatan Korelasi.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabel 4. 1 Profil Responden.....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 4. 2 Hasil Validitas Skala Stres Akademik.....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 4. 3 Hasil Validitas Skala Regulasi Emosi.....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 4. 4 Hasil Realibilitas Skala Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 4. 5 Profil Demografis Hasil Hitung Skala Penelitian .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4. 6 Profil Demografis Hasil Hitung Karakteristik .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4. 7 Uji Asumsi Penelitian .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Stres Akademik.....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4. 9 Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi.....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi.....</b>	<b>34</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 – Surat Izin Pengambilan Data.....	48
Lampiran 2 – Aitem Stres Akademik.....	49
Lampiran 3 – Aitem Regulasi Emosi.....	52
Lampiran 4 – Pernyataan Survei.....	53
Lampiran 5 – Google Form Kuesioner Penelitian .....	54
Lampiran 6 – Screenshot Bukti Penyebaran Kuesioner Penelitian .....	55
Lampiran 7 – Hasil Data Kuesioner Skala Stres Akademik .....	56
Lampiran 8 – Hasil Data Kuesioner Skala Regulasi Emosi.....	59
Lampiran 9 – Profil Responden Penelitian.....	62
Lampiran 10 – Uji Validitas dan Realibilitas Skala Stres Akademik.....	63
Lampiran 11 – Uji Validitas dan Realibilitas Skala Regulasi Emosi.....	64
Lampiran 12 – Profil Demografis Skala Penelitian Dan Karakteristik....	65
Lampiran 13 – Uji Asumsi Penelitian .....	66
Lampiran 14 – Kategorisasi Variabel Skala Penelitian .....	67
Lampiran 15 – Uji Hipotesis Penelitian .....	68
Lampiran 16 – Plagiarisme Checker .....	69
Lampiran 17 – Lembar Bimbingan.....	70