

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

**ISAAC LIE
NPM : 1512100011**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas
17 Agustus 1945 Surabaya Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memenuhi
Drajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ISAAC LIE
NPM: 1512100011

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRESS AKADEMIK
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas
17 Agustus 1945 Surabaya Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memenuhi
Drajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ISAAC LIE

NPM: 1512100011

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 18 Desember 2024



Isaac Lie

NBI: 1512100011



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isaac Lie
NBI/ NPM : 1512100011
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

Judul skripsi

Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 18 Desember 2024

Yang Menyatakan



HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Isaac Lie
NBI : 1512100011
Judul : Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial
dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Surabaya, 04 Desember 2024

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



(Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog)

Dosen Pembimbing II



(Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 18 Desember 2024

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**
- 2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog**
- 3. Nindia Pratitis, M.Psi., Psikolog**



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Kesuksesan tergantung pada persiapan sebelumnya. Tanpa persiapan pasti akan gagal”. – **Confucius**

“Karena kamu telah mencapai tujuan imanmu, yaitu keselamatan jiwamu”
(**1 Petrus 1:9**)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya kepada penulis. Ketika dalam kesulitan penulis merasakan kuasa dan rahmat yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa yang telah membantu menyempurnakan dan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam kehidupan.

Segala usaha dan perjuangan yang sudah dijalani peneliti tentunya skripsi ini penulis persembahkan. Untuk keluarga yang paling bermakna bagi hidup saya yaitu ayah dan ibu yang senantiasa memberikan dukungan baik dalam segi materi maupun nasihat yang dapat membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Begitupun juga kepada kakak penulis yang senantiasa mendengarkan keluh kesah, menemani, memahami, dan menghibur disaat mengalami masalah atau kesulitan yang ada dalam menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini juga penulis persembahkan kepada diri saya sendiri yang terkadang mengeluh, merasa tidak mampu, dan merasa lelah dengan keadaan namun mampu bertahan hingga saat ini dengan membuang pikiran-pikiran yang buruk, serta bisa mengontrol emosi dengan baik serta memilih untuk bangkit dari tekanan-tekanan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan benar. Semoga apa yang sudah diperjuangkan ini dapat membuahkan hasil yang memuaskan untuk orang-orang sekitar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan program Strata-1 di Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti perlu untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya dan sebesar-besarnya kepada:

1. Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA. CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Program Studi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Segenap dosen fakultas psikologi yang telah membimbing selama perkuliahan.
5. Seluruh staf Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan pelayanan selama menjalani perkuliahan.
6. Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku Dosen Wali, atas bimbingan dan nasehatnya.
7. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Ketua Penguji atas arahan dan bimbingan selama proses skripsi ini.
8. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi atas bimbingan dan arahnya selama penyusunan skripsi.
9. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi atas bimbingan dan arahnya selama penyusunan skripsi.
10. Yeremia Sugianto, Ibu Endri Susilowati, Apfia, Rebecca, Christian dan Mikha selaku saudara serta orang tua yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
11. Siti Khabibatul selaku partner yang telah memberikan semangat yang tidak pudar, memberikan dukungan untuk tidak putus asa dalam mengerjakan skripsi,

memotivasi terus menerus dalam pengerjaan skripsi dan bantuan dalam proses penulisan skripsi.

12. Rezha Anugrah Permata selaku partner bimbingan dosen telah memberikan, waktu, dukungan, motivasi, semangat dan bantuan dalam proses penulisan skripsi.
13. Linda Kurniawati, Galang Adi, Vio Ramadhan, Iqlimah Hera, Dohan Firdiansyah, Sabila Bening dan Lukmanul Hakim selaku teman yang memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
14. Seluruh pihak yang membantu dalam penulisan skripsi.

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS

Isaac Lie

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isaac15lie@gmail.com

Abstrak

Stres akademik adalah tekanan mental yang ditandai dengan rasa frustrasi secara sadar atau tidak sadar yang berhubungan dengan kegagalan. Stres akademik juga dapat diartikan sebagai sebuah tekanan mental yang berhubungan dengan perasaan-perasaan frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. Desain penelitian ini dilakukan terhadap 233 siswa yang merupakan siswa di sekolah menengah atas “X” Surabaya. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala stress akademik sesuai dengan pembuatan peneliti sendiri. Skala regulasi emosi dalam penelitian ini adaptasi menggunakan teori dari (Suhadianto, dkk., 2021) dan skala dukungan sosial sesuai dengan pembuatan peneliti itu sendiri. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi berganda. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) for windows versi 26*. Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis regresi berganda yang menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25*. Analisis statistik hubungan variabel regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan terhadap stress akademik memperoleh nilai $F = 6,843$ dengan signifikansi $0,001 < 0,01$ yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stress akademik.

Kata Kunci: (Stres Akademik, Regulasi Emosi, Siswa, Dukungan Sosial)

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND
SOCIAL SUPPORT AND ACADEMIC STRESS IN HIGH SCHOOL
STUDENTS**

Isaac Lie

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Isaac15lie@gmail.com

Abstract

Academic stress is mental pressure characterized by conscious or unconscious feelings of frustration related to failure. Academic stress can also be defined as a mental pressure related to anticipated feelings of frustration related to academic failure or even awareness of the possibility of such failure. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between emotional regulation and social support and academic stress in high school students. This research design was carried out on 233 students who were students at the "X" Surabaya high school. The instrument used in this research was an academic stress scale according to the researcher's own creation. The emotional regulation scale in this study was adapted using theory from (Suhadianto, et al., 2021) and the social support scale according to the researcher's own creation. This research uses multiple correlation analysis. This data analysis was carried out with the help of the Statistical Package For The Social Sciences (SPSS) program for Windows version 26. Based on the results of data analysis through multiple regression analysis using the help of the Statistical Package for Social Science (SPSS) program version 25. Statistical analysis of the relationship between emotional regulation variables and simultaneous social support for academic stress obtained a value of $F = 6.843$ with a significance of $0.001 < 0.01$, which means there is a significant negative relationship between emotional regulation and social support and academic stress.

Keywords: (Academic Stress, Emotional Regulation, Students, Social Support)

Daftar Isi

Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan	iii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis	iv
Halaman Persetujuan Sidang Skripsi.....	v
Halaman Persetujuan Tim Penguji	vi
Halaman motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Abstrak	xi
<i>Abstract</i>	xii
Daftar Isi.....	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Gambar	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	7
B. Tujuan dan Manfaat.....	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
C. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Stres Akademik	11
1. Pengertian Stres Akademik.....	11
2. Aspek dan Indikator Stres Akademik.....	12
3. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	13
B. Regulasi Emosi	16
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	16
2. Aspek dan Indikator Regulasi Emosi.....	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	20
C. Dukungan Sosial	22
1. Pengertian Dukungan sosial.....	22
2. Aspek dan Indikator Dukungan Sosial	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	25
C. Kerangka Berpikir	27

D.	Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A.	Populasi dan Partisipan.....	29
1.	Populasi	29
2.	Partisipan	29
B.	Desain Penelitian.....	30
C.	Instrumen Pengumpul Data.....	31
1.	Skala I (Stres Akademik).....	31
2.	Skala II (Regulasi Emosi)	36
3.	Skala III (Dukungan Sosial).....	38
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	44
1.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	44
2.	Analisis Data	46
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
1.	Pelaksanaan Penelitian	47
2.	Deskripsi Subjek Penelitian	47
3.	Uji Deskriptif	47
4.	Uji Hipotesis.....	49
B.	Pembahasan.....	51
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	55
A.	Kesimpulan.....	55
B.	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	65

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Skala Stres Akademik.....	65
Lampiran 2. Tabulasi Skala Stres Akademik.....	68
Lampiran 3. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala Stres Akademik.....	69
Lampiran 4. Skala Regulasi Emosi.....	74
Lampiran 5. Tabulasi Regulasi Emosi.....	76
Lampiran 6. Skala Dukungan Sosial.....	77
Lampiran 7. Tabulasi Skala Dukungan Sosial.....	80
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	81
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas.....	87
Lampiran 10. Hasil Uji Multikolinearitas.....	88
Lampiran 11. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	89
Lampiran 12. Hasil Analisis Deskriptif.....	90
Lampiran 13. Hasil Uji Simultan X1 dan X2 dengan Y.....	90
Lampiran 14. Hasil Uji Parsial.....	91
Lampiran 15. Hasil Uji Frekuensi Skala Regulasi Emosi, Dukungan Sosial dan Stres Akademik.....	91
Lampiran 16. Surat Permohonan Ijin Penelitian untuk Skripsi.....	94
Lampiran 17. Surat Keterangan Sekolah.....	95
Lampiran 18. Hasil Turnitin.....	96

Halaman Ini Sengaja Dikosongkan