

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI
DAN OPTIMISME DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN
PROFESI PSIKOLOG DI JAWA TIMUR**

SKRIPSI

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



Oleh :

NUR ISMAULAH
NBI : 1512200178

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN
OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOG DI
JAWA TIMUR**

SKRIPSI

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



Oleh :

NUR ISMAULAH

NBI : 1512200178

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN
OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOG DI
JAWA TIMUR**

SKRIPSI

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



Oleh :

NUR ISMAULAH

NBI : 1512200178

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2026

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 05 Januari 2026



NUR ISMAULAH

NBI : 1512200178



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**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 : Nur Ismaulah

NBI/ NPM : 1512200178

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 Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara Regulasi Emosi dan Optimisme dengan Stres
Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa
Timur**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneksklusif (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 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada tanggal : 05 Januari 2025



Yang Menyatakan

(Nur Ismaulah)

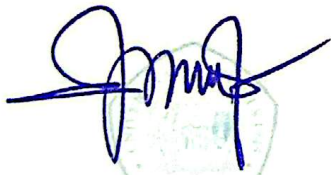
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Nur Ismaulah
NBI : 1512200178
JUDUL : Hubungan antara Regulasi Emosi dan Optimisme dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur

Surabaya, 05 Januari 2026

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I.



Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

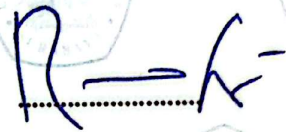
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

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

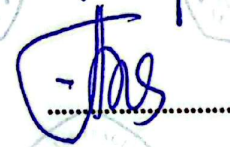
Pada Tanggal : 09 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog
2. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Dr. Isrida Yul Arfiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog







Mengesahkan
Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510.02.0551

HALAMAN MOTTO

"Confidence is key and everything in life. With confidence, you can do anything and no one will question it at all. So why not try it? There's no harm in trying either way. I don't care if i fail, i view mistake as something that's normal. If you fail ឥឡូវនេះ, nothing else you can do either way except solve that problem and make sure that it doesn't happen the next time".

-Phuwin Tangsakyuen-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pujian penuh rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT atas segala rahmad dan nikmat-Nya, skripsi ini peneliti persembahkan kepada orang-orang yang selama ini telah mendukung dan mendoakan peneliti selama penelitian ini berlangsung. Karya ini peneliti persembahkan kepada orang tua yang senantiasa mendukung dan mendoakan setiap langkah peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih atas segala pengorbanan yang telah diberikan hingga saat ini dan segala dukungan yang selalu menguatkan peneliti baik dalam masa sulit maupun setiap pencapaian kecil yang peneliti raih. Doa, ketangguhan, kepercayaan, kasih sayang, dan dukungan merekalah yang menjadi alasan terbesar peneliti berusaha keras untuk terus berusaha dan bertahan untuk menyelesaikan karya ini

Teruntuk kakak perempuan satu-satunya peneliti, terima kasih atas perhatian, doa, dukungan, dan kehadirannya sebagai tempat berkeluh kesah peneliti. Adanya dukungan-dukungan kecil serta nasihat yang diberikan menjadi salah satu penguat bagi peneliti untuk terus melangkah dan tetap semangat untuk menjalani proses ini. Teruntuk teman-teman, terima kasih banyak selalu hadir dan mendukung peneliti selama proses penelitian berlangsung. Terima kasih telah memberikan dukungan emosional dan kehadirannya yang telah menemani peneliti saat berada di masa sulit selama penelitian, dukungan yang kalian berikan sangat berarti bagi peneliti. Kehadiran kalian menjadi salah satu faktor penting bagi peneliti untuk tetap bertahan dalam menyelesaikan karya ini.

Tidak lupa karya ini dipersembahkan untuk peneliti sendiri, Nur Ismaulah. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, lebih berani dalam mengambil keputusan, dan terus berusaha untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih karena tidak menyerah dipertengahan jalan meskipun banyak keraguan, ketakutan, maupun rasa lelah yang hadir selama proses penelitian ini. Karya ini menjadi salah satu bukti bahwa sekecil apapun langkah yang kita ambil tetap memiliki arti dan layak diapresiasi. Sekali lagi terima kasih kepada diri saya sendiri yang selalu berusaha dan bertahan selama proses pengerjaan skripsi ini serta tetap bangkit setiap kali rasa putus asa menguasai.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Nur Ismaulah
Tempat Lahir : Gresik
Tanggal Lahir : 11 September 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Desa Lebani Suko, Kecamatan Wringinanom
Kabupaten Gresik
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : nurismaulah00@gmail.com
No. Telepon : 083142836956

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri Sembung
SMP : SMP Negeri 12 Gresik
SMA : SMA Negeri 1 Wringinanom
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Riwayat MBKM, Organisasi, & Kepanitiaan

1. Magang Industri Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Malang (2025)
2. Sekolah Orang Tua Hebat (SOTH, 2023)
3. Divisi Perlengkapan Psikologi Bersuara (2023)
4. Bendahara Sekolah Administrasi Fakultas (2024)
5. Bendahara *Start From Zero to Make a Hero* (2024)
6. Bendahara Psyscope (2024)
7. Bendahara Psyxodis (2024)
8. Penanggung Jawab Kelompok LKMM (2024)
9. Bendahara Umum BEM Fakultas Psikologi (2024)
10. Bendahara Hari Ulang Tahun SMA.NEW (2019-2020)
11. Anggota OSIS Sekertaris Bidang Sastra dan Budaya (2019)

D. Kemampuan

1. Administrasi Psikotes
2. Observasi dan Wawancara
3. Kerja Tim
4. Manajemen Waktu
5. Budgeting
6. Microsoft Office
7. Bahasa Indonesia (Aktif) Bahasa Inggris (Pasif)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala Rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat unruk menyelesaikan tingkat Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Proses penelitian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Harjo Seputro, S.T., M.T. selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dr. Niken Titi Pratitis, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I, terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, memberikan masukan dan arahan yang sangat membantu peneliti selama proses penyusunan skripsi.
6. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II, terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, memberikan masukan dan arahan yang sangat membantu peneliti selama proses penyusunan skripsi.
7. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik, terima kasih telah memberi banyak arahan kepada peneliti selama menempuh masa perkuliahan.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Karyawan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberi ilmu dan pengalaman yang bermanfaat bagi peneliti, serta pelayanan akademik selama masa perkuliahan.
9. Ucapan terima kasih kepada ayah saya yaitu bapak Kusen dan ibu Muliwati Suprarti Ningsih selaku orang tua peneliti, terima kasih atas doa, kasih sayang,

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN OPTIMISME DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOG DI JAWA TIMUR

Nur Ismaulah

Fakultas Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

nurismaulah00@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog menghadapi tuntutan akademik yang berat dan praktik lapangan yang kompleks, sehingga mereka rentan mengalami stress akademik. Stress akademik yang tidak dikelola dapat berdampak pada penurunan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan optimisme dengan stress akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 217 mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala regulasi emosi, skala optimisme, dan skala stress akademik. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda. Secara simultan menunjukkan bahwa terdapat hubungan sangat signifikan antara regulasi emosi dan optimisme terhadap stress akademik. Secara parsial, regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stress akademik dengan sumbangan efektif 32,14%. Optimisme memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stress akademik dengan sumbangan efektif sebesar 30,13%. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan optimisme berperan dalam menurunkan kecenderungan stress akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan pemahaman mengenai pentingnya regulasi emosi dan optimisme dalam mengurangi stress akademik pada mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur.

Kata Kunci: Mahasiswa Profesi Psikolog, Optimisme, Regulasi emosi, Stress Akademik

***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND
OPTIMISM WITH ACADEMIC STRESS AMONG PROFESSIONAL
PSYCHOLOGY EDUCATION STUDENTS IN EAST JAVA***

Nur Ismaulah

Faculty of Psychology, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
nurismaulah00@gmail.com

Abstract

Students in the Professional Psychology Education Program face heavy academic demands and complex field practice requirements, making them vulnerable to academic stress. Academic stress that is not properly managed can lead to a decline in academic performance. This study aimed to examine the relationship between emotion regulation and optimism with academic stress among students of the Professional Psychology Education Program in East Java. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 217 students of the Professional Psychology Education Program in East Java, selected using a snowball sampling technique. The instruments used in this study were the emotion regulation scale, optimism scale, and academic stress scale. Data were analyzed using multiple regression analysis techniques. The results simultaneously indicated a very significant relationship between emotion regulation and optimism with academic stress. Partially, emotion regulation showed a very significant negative relationship with academic stress, with an effective contribution of 32.14%. Optimism also showed a very significant negative relationship with academic stress, with an effective contribution of 30.13%. Based on the findings, it can be concluded that emotion regulation and optimism play important roles in reducing the tendency of academic stress among students of the Professional Psychology Education Program in East Java. This study is expected to contribute to the development of understanding regarding the importance of emotion regulation and optimism in reducing academic stress among students of the Professional Psychology Education Program in East Java.

Keywords : Academic Stress, Education, Emotion Regulation, Optimism, Students of the Professional Psychology Education Program

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
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
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR	x
Abstrak	xii
Abstract	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah	6
B. Tujuan dan Manfaat	7
1. Tujuan Penelitian	7
2. Manfaat Penelitian	7
a. Manfaat Teoritis	7
b. Manfaat Praktis	8
C. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Stres Akademik	13
1. Definisi Stres Akademik	13
2. Aspek dan Indikator Stres Akademik	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	16
B. Regulasi Emosi	19
1. Definisi Regulasi Emosi	19
2. Aspek dan Indikator Regulasi Emosi	20
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	22
C. Optimisme	24
1. Definisi Optimisme	24
2. Aspek dan Indikator Optimisme	25

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Optimisme.....	27
D. Kerangka Berpikir	29
E. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Populasi dan Partisipan.....	33
1. Populasi	33
2. Partisipan	33
B. Desain Penelitian	36
1. Jenis Penelitian	36
2. Variabel Penelitian	36
C. Instrumen Pengumpul Data.....	36
1. Skala Stres Akademik.....	37
2. Skala Regulasi Emosi.....	43
3. Skala Optimisme	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil Penelitian.....	55
1. Hasil Penelitian.....	55
a. Hasil Analisis Regresi Simultan	55
b. Hasil Analisis Regresi Parsial	55
c. Persamaan Garis Regresi	56
d. Sumbangan Efektif	56
e. Uji Deskriptif.....	57
B. Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Mahasiswa Pendidikan Profesi Psikolog di Jawa Timur.....	33
Tabel 2 Data Demografis Responden Berdasarkan Universitas	34
Tabel 3 Data Demografis Responden Berdasarkan Usia	34
Tabel 4 Skala Likert.....	37
Tabel 5 Blue Print Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	38
Tabel 6 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Stres Akademik	40
Tabel 7 Uji Validitas Aitem Skala Stres Akademik	41
Tabel 8 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Stres Akademik	43
Tabel 9 Blue Print Sebaran Aitem Skala Regulasi Emosi	44
Tabel 10 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Emosi	45
Tabel 11 Uji Validitas Aitem Skala Regulasi Emosi.....	46
Tabel 12 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Regulasi Emosi.....	47
Tabel 13 Blue Print Sebaran Aitem Skala Optimisme.....	48
Tabel 14 Hasil Uji Diskriminasi Aitem Skala Optimisme.....	49
Tabel 15 Uji Validitas Aitem Skala Optimisme	50
Tabel 16 Hasil Uji Reliabilitas Aitem Skala Optimisme	51
Tabel 17 Hasil Uji Normalitas	52
Tabel 18 Hasil Uji Linieritas	52
Tabel 19 Hasil Uji Multikolinieritas.....	53
Tabel 20 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	54
Tabel 21 Analisis simultan.....	55
Tabel 22 Hasil Analisis Regresi Parsial	56
Tabel 23 Komponen Rumus Sumbangan Efektif	57
Tabel 24 Mean dan Standart Deviation Mean Empirik	57
Tabel 25 Uji Deskriptif Stres Akademik.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	32
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Skala Stres Akademik	73
Lampiran 2 Kuisisioner Skala Regulasi Emosi	76
Lampiran 3 Kuisisioner Skala Optimisme	78
Lampiran 4 Tabel Krejcie dan Morgan	80
Lampiran 5 Tabulasi Data Stres Akademik	81
Lampiran 6 Tabulasi Data Regulasi Emosi	97
Lampiran 7 Tabulasi Data Optimisme	112
Lampiran 8 Validitas dan Reliabilitas	128
Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas	151
Lampiran 10 Hasil Uji Linieritas	152
Lampiran 11 Hasil Uji Multikolinieritas	153
Lampiran 12 Hasil Uji Heteroskedestisitas	154
Lampiran 13 Hasil Uji Analisis Regresi Berganda	154
Lampiran 14 Hasil Turnitin	156