



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SMA SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

MARIA ELIZABETH

705170216

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2022



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA SMA SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**


DISUSUN OLEH:

MARIA ELIZABETH

705170216

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2022

 <p>UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI</p>	<p>FR-FP-04-06/R0</p>	<p>HAL. 1/1</p>
	<p>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH</p>	
<p>05 NOVEMBER 2010</p>		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Maria Elizabeth**

NIM **705170216**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi COVID-19

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 5 Januari 2022

Yang Memberikan Pernyataan



Maria Elizabeth

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Maria Elizabeth**
N I M : **705170216**
Alamat : **Jl. Pulo Nangka Timur No. 9, Pulogadung
Jakarta 13260**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi COVID-19

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 5 Januari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Maria Elizabeth

**PROGRAM STUDI SARJANA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Maria Elizabeth

N.I.M. : 705170216

Program Studi : Sarjana Fakultas Psikologi

Judul Skripsi

Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA
Selama Masa Pandemi COVID-19

Telah diuji dalam sidang Sarjana pada tanggal 28 Desember 2021 dan dinyatakan lulus, dengan majelis penguji terdiri atas:

1. Ketua : Dr. Riana Sahrani, M.Si., Psi.
2. Anggota : 1. Debora Basaria, M.Psi., Psi.
2. Erik Wijaya, M.Si.

Jakarta, 5 Januari 2022

Pembimbing



(Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog)

Pembimbing Pendamping



(Erik Wijaya, M.Si.)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat yang selalu di curahkan kepada peneliti dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwasannya menyelesaikan skripsi ini akan terasa sulit tanpa adanya bantuan, bimbingan, serta dukungan dari beberapa pihak yang ikut andil dalam proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung jalannya proses skripsi khususnya keluarga saya, terutama adik saya, Rachel yang senantiasa membantu saya ketika saya butuh. Orang tua juga yang selalu memberikan dukungan berupa penyediaan fasilitas yang menunjang penyusunan skripsi, emosional, doa dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Kepada Ibu Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Erik Wijaya, M. Si selaku dosen pembimbing 2 saya yang telah memberikan bimbingan, membantu dalam mengarahkan, dan memberikan pemahaman, serta pemberian motivasi selama proses penyusunan skripsi dari awal hingga akhir.

Teman-teman saya Lyn, Hanna, Adel, Deva, Nadya, Yvonne, dan Sangga yang turut memberikan saran, membantu menyebarkan kuisioner, membantu jalannya proses skripsi, serta menyemangati saya di dalam proses penyusunan skripsi ini. Kepada Mira dan Izzi yang merupakan teman seperjuangan saya yang selalu membantu, saling mengingatkan satu sama lain bila ada yang kurang, dan saling memotivasi agar skripsi ini berjalan lancar. Kepada Tasya R yang selalu memberikan dukungan kepada saya dalam bentuk apapun itu. Kepada Ignatius yang selalu memberikan saya semangat dan membantu saya dalam memberikan pendapat, serta membantu saya untuk bangkit ketika saya merasa lelah. Seluruh

teman EXO yang turut memberikan motivasi dan penyemangat agar selalu tersenyum dalam penyusunan skripsi ini. Saya berharap Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan atas kebaikan bagi seluruh pihak yang membantu dalam jalannya proses pengerjaan skripsi ini.

Sebagai penutup, skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi COVID-19” disusun dalam rangka pemenuhan syarat untuk dapat mencapai gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Peneliti berharap skripsi ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi para pembaca baik secara teoretis maupun secara praktis demi kemajuan di dunia pendidikan Indonesia.

Jakarta, 3 Desember 2021

Maria Elizabeth

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Sistematika Penulisan	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
2.1 Stres Akademik	10
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	10
2.1.2 Aspek Stres Akademik	11
2.1.3 Karakteristik Stres Akademik	11
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	11
2.1.5 Mengatasi Stres Akademik	12
2.2. Regulasi Emosi	13
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	13
2.2.2 Dimensi Regulasi Emosi	14

2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	14
2.2.4 Strategi Regulasi Emosi.....	14
2.3 Siswa	15
2.3.1 Definisi Siswa.....	15
2.4 Remaja	16
2.4.1 Definisi Remaja.....	16
2.4.2 Perkembangan Fisik Remaja	16
2.4.3 Perkembangan Kognitif Remaja	16
2.4.4. Perkembangan Sosial Remaja.....	16
2.5 Kerangka Berpikir.....	17
2.6 Hipotesis.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Partisipan Penelitian	19
3.1.1 Kriteria Partisipan.....	19
3.1.2 Teknik <i>Sampling</i>	19
3.1.3 Gambaran Umum Partisipan	20
3.2 Jenis Penelitian	22
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	22
3.4 Alat Ukur Penelitian	23
3.4.1 Alat Ukur Stres Akademik	23
3.4.2 Alat Ukur Regulasi Emosi.....	24
3.5 Prosedur Penelitian	26
3.5.1 Persiapan Penelitian.....	26
3.5.2 Pelaksanaan Penelitian.....	26
3.6 Pengolahan dan Teknik Analisi Data.....	26

BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	27
4.1 Gambaran Variabel Penelitian	27
4.1.1 Gambaran Variabel Stres Akademik	27
4.1.2 Gambaran Dimensi Variabel Regulasi Emosi	29
4.2 Analisis Data Utama	30
4.2.1 Uji Normalitas Variabel Stres Akademik dan Regulasi Emosi	31
4.2.2 Analisis Hipotesis	31
4.3 Analisis Data Tambahan	34
BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN	37
5.1 Simpulan	37
5.2 Diskusi	38
5.3 Saran	41
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis	41
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis	41
ABSTRACT	ix
DAFTAR PUSTAKA	P-1
LAMPIRAN	L-1

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	20
Tabel 3.2	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Usia	21
Tabel 3.3	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Domisili	22
Tabel 3.4	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Stres Akademik	24
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Dimensi Regulasi Emosi	25
Tabel 4.1	Gambaran Variabel Stres Akademik	30
Tabel 4.2	Gambaran Variabel Regulasi Emosi	31
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas Variabel Stres Akademik dan Regulasi Emosi	32
Tabel 4.4	Hasil Uji Hipotesis Korelasi Variabel Stres Akademik dengan Regulasi Emosi	33
Tabel 4.5	Hasil Uji Korelasi Stres Akademik dengan Dimensi Regulasi Emosi	34
Tabel 4.6	Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Dimensi Stres Akademik	35
Tabel 4.7	Variabel Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan	36
Tabel 4.8	Uji Beda Regulasi Emosi dan Stres Akademik yang Ditinjau Berdasarkan Usia	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 3A	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	L-1
Lampiran 3B	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Usia.....	L-2
Lampiran 3C	Gambaran Umum Partisipan Berdasarkan Domisili	L-3
Lampiran 3D	Kuesioner Penelitian	L-4
Lampiran 3F	Tabel Blueprint / Butir Kuesioner Regulasi Emosi	L-13
Lampiran 3G	Tabel Blueprint / Butir Kuesioner Stres Akademik	L-17
Lampiran 4A	Gambaran Dimensi Variabel Stres Akademik	L-20
Lampiran 4B	Gambaran Dimensi Variabel Regulasi Emosi	L-21
Lampiran 4C	Hasil Uji Normalitas Variabel Stres Akademik dan Regulasi Emosi	L-22
Lampiran 4D	Hasil Uji Hipotesis Korelasi Variabel Stres Akademik dengan Regulasi Emosi	L-23
Lampiran 4E	Hasil Uji Korelasi Stres Akademik dengan Dimensi Regulasi Emosi	L-24
Lampiran 4F	Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Dimensi Stres Akademik	L-25
Lampiran 4G	Variabel Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Partisipan	L-26
Lampiran 4H	Uji Beda Regulasi Emosi dan Stres Akademik yang Ditinjau Berdasarkan Usia	L-27

ABSTRAK

Maria Elizabeth (705170216)

Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Siswa SMA Selama Masa Pandemi COVID-19; Niken Widi Astuti, M.Si., Psikolog & Erik Wijaya, M. Si.; Program Studi S-1 Psikologi. Universitas Tarumanagara, (i-ix, 1-43, P1-P6, L1-L27)

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas selama masa pandemi covid-19. Kegiatan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan selama masa pandemi covid-19, memunculkan terjadinya stres akademik pada siswa yang menyebabkan menurunnya regulasi emosi individu. Penelitian ini melibatkan 64 siswa sekolah menengah atas dan berasal dari daerah jabodetabek, yang terdiri atas 33 laki-laki dan 31 perempuan. Alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang diadaptasi dari Sun et al. (2011) dan Regulasi Emosi milik UNTAR. Hasil analisis data partisipan menggunakan teknik korelasi *Pearson* antara stres akademik dengan regulasi emosi, memperoleh $r(64) = -0.272$, $p = 0.030 < 0.05$. Hasil uji korelasi dari kedua variabel ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara stres akademik dengan regulasi emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, stres akademik, dan remaja (Siswa SMA).