

**KECERDASAN EMOSI DAN PENGUNGKAPAN DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR T.A. 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

RANI NOVITA DEWI

41183507210004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

**KECERDASAN EMOSI DAN PENGUNGKAPAN DIRI
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
SEMESTER AKHIR T.A. 2024/2025**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

RANI NOVITA DEWI

41183507210004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kecerdasan Emosi dan Pengungkapan Diri terhadap Stres
Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir T.A. 2024/2025

Penyusun : Rani Novita Dewi

NPM : 41183507210004

Bekasi, 4 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



Lucky Purwantini, S.Psi., M.A.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Kecerdasan Emosi dan Pengungkapan Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa
Semester Akhir T.A. 2024/2025

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rani Novita Dewi

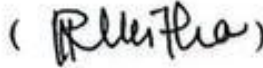
41183507210004



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 4 Juli 2025
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di Universitas Islam 45
pada tanggal: 4 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua	: Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.
Anggota	: 1. Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. 2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()
()
()
()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rani Novita Dewi

NPM : 41183507210004

Judul Skripsi : Kecerdasan Emosi dan Pengungkapan Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir T.A. 2024/2025

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau 60ustak), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu 60ustaka60 membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian yang telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai dengan yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak di sajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 4 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan,


UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
MEBERAI
KAMPUS
A02EFAMX381799454
Dewi
1004

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini di Universitas Islam 45 Bekasi dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kecerdasan emosi pada mahasiswa semester akhir serta hubungan antara stres akademik dan pengungkapan diri pada mahasiswa semester akhir tahun akademik 2024/2025. Skripsi ini peneliti susun dengan segala kemampuan dan semaksimal mungkin.

Terima kasih juga peneliti ucapkan kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dan memberikan masukan-masukan yang membangun selama penyusunan skripsi ini.
2. Dewan Penguji yakni Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Ratna Duhita Pramintari, S.KM., M.Si., Ibu Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A., yang telah berkenan untuk memberikan masukan-masukan demi penulisan skripsi yang lebih baik.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing akademik dan kepala program studi Psikologi yang telah membantu penulis selama empat tahun, membimbing dan membantu mengarahkan penulis agar nyaman dalam perkuliahan.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang telah membantu penulis selama menempuh perkuliahan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
5. Para Dosen Psikologi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang sudah berkenan untuk membagikan ilmunya kepada penulis, membimbing dan mengarahkan penulis selama masa studi berlangsung.
6. Universitas Islam 45 Bekasi sebagai tempat belajar banyak hal baru dan para subjek yang telah berkenan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu yang sudah memotivasi, memberikan semangat, mendukung secara materiil dan emosional kepada penulis untuk terus mengejar mimpi dan cita-cita penulis.
8. Putri Lestari, Gista Ariasti Azahra, dan Shaqira Sulisma Zahra yang terus mendukung penulis sejak awal masuk perkuliahan.
9. Mbanur, selaku rekan payungan yang telah menjadi tempat berkeluh kesah, berbagi pendapat, dan menyusun skripsi ini hingga selesai.
10. Fauzan, Dita, dan Firda yang telah memberikan banyak masukan-masukan positif dan pengetahuan baru yang sangat bermanfaat.
11. Teman-teman Psikologi P1 yang sudah kebersamai penulis sejak awal perkuliahan dan terus mendukung penulis sampai detik ini.
12. Diri sendiri, karena tidak memutuskan untuk menyerah dan berani untuk mengambil kesempatan baru di luar zona nyaman.

Bekasi, 10 Juli 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
1. Manfaat Teoritis.....	14
2. Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
A. Kajian Pustaka	17
1. Stres Akademik.....	17
2. Kecerdasan Emosi.....	22
3. Pengungkapan Diri	27
4. Mahasiswa	30
B. Kerangka Berpikir.....	31
C. Hipotesis	32
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Disain Penelitian	39
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	39
1. Identifikasi Variabel.....	39
2. Definisi Konseptual	39
3. Definisi Operasional	40
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	41
1. Subjek Penelitian	41
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
1. Wawancara.....	45
2. Skala Psikologi	45
E. Teknik Analisis Data.....	67
1. Teknik Deskriptif.....	67
2. Teknik Pengujian Asumsi.....	69
3. Teknik Pengujian Hipotesis	70

F. Etika Penelitian.....	72
1. Partisipasi Penelitian	72
2. Prosedur Penelitian	72
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data	73
4. Risiko, Efek Samping Penelitian, dan Penanganannya	73
5. Manfaat Penelitian bagi Subjek.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI.....	75
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	76
1. Usia.....	76
2. Jenis Kelamin	77
3. Semester	78
4. Fakultas	79
5. Program Studi.....	80
6. Jenjang Pendidikan.....	83
7. Status Mahasiswa	84
8. Kegiatan Saat Ini	85
9. Banyak Akun yang Dimiliki.....	87
10. Media Sosial yang Paling Sering di Akses.....	88
11. Durasi Menggunakan Media Sosial	89
C. Deskripsi Variabel Penelitian	91
D. Hasil Penelitian.....	92
1. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik	92
2. Hubungan Pengungkapan Diri dengan Stres Akademik	93
3. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres Akademik.....	94
4. Pengaruh Pengungkapan Diri terhadap Stres Akademik.....	96
E. Diskusi.....	97
F. Keterbatasan Penelitian	105
BAB V PENUTUP	107
A. Simpulan.....	107
B. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	109
LAMPIRAN	120

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	34
Tabel 2 Sampel Penelitian	43
Tabel 3 Rencana Penelitian.....	44
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	48
Tabel 5 <i>Blue Print</i> Kecerdasan Emosi	48
Tabel 6 <i>Blue Print</i> Skala Pengungkapan Diri	50
Tabel 7 Skor Penilaian <i>Expert Judgement</i>	52
Tabel 8 Indeks Diskriminasi Aitem Stres Akademik	53
Tabel 9 Indeks Diskriminasi Aitem Kecerdasan Emosi	55
Tabel 10 Indeks Diskriminasi Aitem Dimensi Penilaian dan Ekspresi Emosi	57
Tabel 11 Indeks Diskriminasi Aitem Dimensi Regulasi Emosi	58
Tabel 12 Indeks Diskriminasi Aitem Dimensi Pemanfaatan Emosi.....	59
Tabel 13 Indeks Diskriminasi Pengungkapan Diri	60
Tabel 14 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	61
Tabel 15 <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosi	62
Tabel 16 <i>Blue Print</i> Skala Pengungkapan Diri	64
Tabel 17 Kategori Koefisien Reliabilitas Cronbach Alpha	64
Tabel 18 Hasil Uji Reliabilitas.....	65
Tabel 19 Kategori Penafsiran Statistik Deskriptif	67
Tabel 20 Tabel Teknik Analisis Deskriptif.....	67
Tabel 21 Hasil Asumsi Normalitas	69
Tabel 22 Hasil Asumsi Linearitas.....	70
Tabel 23 Penafsiran Koefisien Korelasi	71
Tabel 24 Deskripsi Demografis Usia	77
Tabel 25 Deskripsi Demografis Jenis Kelamin.....	78
Tabel 26 Deskripsi Demografis Semester.....	79
Tabel 27 Deskripsi Demografis Fakultas.....	80
Tabel 28 Deskripsi Demografis Program Studi	82
Tabel 29 Deskripsi Demografis Jenjang Pendidikan	84
Tabel 30 Deskripsi Demografis Status Mahasiswa.....	85
Tabel 31 Deskripsi Demografis Kegiatan Saat Ini.....	86
Tabel 32 Deskripsi Demografis Banyak Akun yang Dimiliki.....	88
Tabel 33 Deskripsi Demografis Media Sosial yang Sering Digunakan.....	89
Tabel 34 Deskripsi Demografis Durasi Menggunakan Media Sosial.....	90
Tabel 35 Deskripsi Variabel Penelitian	92
Tabel 36 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	93
Tabel 37 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i>	94
Tabel 38 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Kecerdasan Emosi.....	94
Tabel 39 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Penilaian dan Ekspresi Emosi	95
Tabel 40 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Regulasi Emosi	95
Tabel 41 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pemanfaatan Emosi.....	96
Tabel 42 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Pengungkapan Diri.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	32
Gambar 2 Diagram Koefisien Korelasi.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Hasil Cek *Plagiarisme Turnitin* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2: Surat Izin Penelitian Dari Universitas **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3: Surat Persetujuan Dari Lokasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4: Lembar Bimbingan Skripsi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5: Lembar Sk Penulisan Skripsi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6: Daftar Hadir Sidang *Draft*..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7: Hasil Analisis *Expert Judgement* Skala Psikologi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8: Hasil Analisis Statistik Deskriptif..... **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9: Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10: Hasil Analisis Uji Validitas Dan Reliabilitas **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11: Hasil Analisis Pengujian Hipotesis. **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12: Data Hasil Uji Beda **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13: Form Matriks Revisi Sidang Skripsi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14: Data Hasil *Pre-Eliminary Study*..... **Error! Bookmark not defined.**

KECERDASAN EMOSI DAN PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR T.A. 2024/2025

Rani Novita Dewi (ran.novitad@gmail.com)
Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

Final semester students often have a heavy task load. Therefore, emotional intelligence and self-disclosure in final semester students are needed to regulate academic stress. This research design is a correlational approach with 392 subjects who are preparing on a thesis at Universitas Islam 45 Bekasi.

Data collection methods using interviews and psychological scale. Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) scale with a reliability of 0,841, emotional intelligence scale with a reliability of 0,943, and self-disclosure scale with a reliability of 0,907. Data analysis techniques using descriptive analysis techniques.

The results showed that there was a positive connection that was not strong and insignificant between emotional intelligence and academic stress with a value of $r = 0,021$; $p > 0,05$. Furthermore, there is a positive connection that is not strong between self-disclosure and academic stress occurs significantly with a value of $r = 0,117$; $p < 0,05$. The conclusion of this study is that emotional intelligence and self-disclosure are able to reveal 6.2% of academic stress.

Keywords: stress academic, emotional quotient, self-disclosure.

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir seringkali memiliki beban tugas yang berat. Karena itu, kecerdasan emosi dan pengungkapan diri pada mahasiswa semester akhir diperlukan untuk mengatur stress akademik. Desain penelitian ini adalah pendekatan korelasional dengan subjek sebanyak 392 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam 45 Bekasi.

Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologi. Skala *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* dengan reliabilitas 0,841, skala kecerdasan emosi dengan reliabilitas 0,943, dan skala pengungkapan diri dengan reliabilitas sebesar 0,907. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang tidak kuat dan tidak signifikan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik dengan nilai $r = 0,021$; $p > 0,05$. Selanjutnya terdapat hubungan positif yang tidak kuat antara pengungkapan diri dan stres akademik terjadi secara signifikan dengan nilai $r = 0,117$; $p < 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah kecerdasan emosi dan pengungkapan diri mampu mengungkap 6,2% stres akademik.

Kata kunci: stres akademik, kecerdasan emosi, pengungkapan diri

Hasil Turnitin

Prop Rani-3.pdf

ORIGINALITY REPORT

15%	14%	6%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	id.123dok.com Internet Source	1%
2	repository.radenintan.ac.id Internet Source	1%
3	repository.fe.unj.ac.id Internet Source	1%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
6	online-journal.unja.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Hang Tuah Surabaya Student Paper	1%
8	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%
9	dspace.uui.ac.id Internet Source	<1%

Lembar Bimbingan Skripsi



UNIVERSITAS ISLAM 45 FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 88349033, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 130-131 Fax. (021) 8801192

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI SEMESTER..... TAHUN AKADEMIK

NAMA : Purni Novita Dewi
NPM : 11183507110009
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : Bekasi, 3 November 2002
PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI (S1)
No. TELEPON/HP : 0857 72109 8735
PEMBIMBING : Lucky Purwandini, S.Psi., M.A.
ALAMAT : Bekasi, Cibitung, Wanasari, perumahan Peguani 2 Blok BB 3 no. 36
JUDUL SKRIPSI : Kecerdasan emosi dan Penguasaan diri terhadap diri Akademik pada mahasiswa At-Lis T.A. 2024

No	Tanggal Bimbingan	Kegiatan	Paraf
1	3/Oktober/2024	Bimbingan judul & jawaban	Ley
2	6/Oktober/2024	Bimbingan acc judul	Ley
3	28/Oktober/2024	Bimbingan Bab 1 latar belakang	Ley
4	30/Oktober/2024	2 teori yang digunakan	Ley
5	10/Desember/2024	Bimbingan skala penelitian	Ley
6	24/Desember/2024	Bimbingan skala expert judgement	Ley
7	2/Januari/2025	Bimbingan bab 3	Ley
8	16/Februari/2025	Acc proposal	Ley
9	10/Mai/2025	Bimbing try out	Ley
10	20/Mai/2025	Bimbingan revisi judul penelitian	Ley
11	2/ Juni 2025	Bimbingan bab 3	Ley
12	10/ Juni 2025	Bimbingan bab 4	Ley
13	11/ Juni 2025	Bimbingan revisi bab 1-5	Ley
14	12/ Juni 2025	Acc skripsi	Ley

Catatan :

- Berlaku untuk 2 semester masa bimbingan (bulan awal semester sampai akhir semester ke 2)
- Masa bimbingan minimal 4 bulan dengan jumlah pertemuan minimal 10 kali

Bekasi,.....
Ketua Program Studi Psikologi S1

11

Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi.