

**REGULASI EMOSI DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP KEJENUHAN AKADEMIK PADA
MAHASISWA SEMESTER AKHIR T.A 2024/2025**

SKRIPSI

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



Oleh

NUR HIDAYAH

41183507210005

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Regulasi Emosi dan Stres Akademik terhadap Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir T.A 2024/2025

Penyusun : Nur Hidayah

NPM : 41183507210005

Bekasi, 11 Juli 2025

Menyetujui:

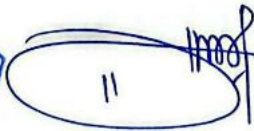
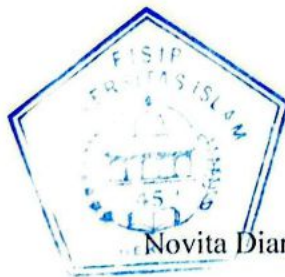
Pembimbing



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

Mengetahui:

Ketua Program Studi



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

HALAMAN PENGESAHAN

Regulasi Emosi dan Stres Akademik terhadap Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa
Semester Akhir T.A 2024/2025

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nur Hidayah

41183507210005



Telah diujiakan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 11 Juli 2025

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

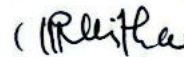
Pada tanggal: 11 Juli 2025

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 bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Hidayah

NPM : 41183507210005

Judul Skripsi : Regulasi Emosi dan Stres Akademik terhadap Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir T.A 2024/2025

Menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau dokter), baik di Universitas Islam 45 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 tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai 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 disajikan 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 dikemudian 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 sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 11 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan



Nur Hidayah
41183507210005

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini di Universitas Islam "45" Bekasi. Sholawat dan salam saya haturkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita dari alam kebodohan kedalam yang penuh pertunjukan ini.

Saya yang bertanggung jawab atas skripsi ini telah berusaha maksimal mungkin untuk membuat skripsi ini dengan baik dan teliti. Namun, peneliti menyadari penuh bahwa dalam penyusunan skripsi ini tentu tidaklah sempurna dan masih banyak kesalahan serta kekurangan. Maka dari itu peneliti sangat mengharapkan masukan positif dan pesan yang membangun untuk penyusunan skripsi yang lebih baik. Sebelumnya saya mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S. Psi., M. A., selaku dosen pembimbing skripsi yang memberikan arahan dan dukungan kepada penulis.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing Akademik, Ketua Program Studi Psikologi di Univeristas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.; Ibu Allifiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji skripsi yang telah membimbing, memberi nasihat dan saran kepada penulis.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Univeristas Islam 45 Bekasi.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan ilmu, wawasan dan pengalaman yang sangat berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Orang tua tercinta, ayah dan uma, yang paling berjasa dan berharga dalam hidup penulis, terimakasih atas dukungan berupa materil dan doa yang telah membantu penulis dapat berkuliah hingga saat ini,

terimakasih sudah selalu mendukung untuk terus melanjutkan pendidikan setinggi-tingginya.

7. Siti Aisyah, M. Zakaria, Nur Hanifah, Abdul Khoir dan Abdul Latif selaku kakak dan adik dari penulis, terimakasih selalu menanyakan keadaan penulis saat mengerjakan skripsi, terimakasih sudah selalu peduli dengan penulis.
8. Hana dan Wana, terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik untuk penulis, terimakasih untuk tetap bersama selama 15 tahun.
9. M. Iqbal Ferdiansyah, terimakasih sudah menemani penulis dalam keadaan suka maupun duka, terimakasih sudah menjadi tempat keluh kesah terbaik, terimakasih atas bantuan finansial serta dukungan untuk penulis, terimakasih untuk selalu memberikan motivasi untuk penulis melanjutkan perkuliahan ini.
10. Febi, Sherly, Deriz, Berda, Amalion, Firda, Annisa, Zahra, Allifia, Irma, Fauzan, dita dan Rani terima kasih karena tidak pernah meninggalkan penulis dari awal kuliah sampai saat ini.
11. Wiwi Anjani, terimakasih sudah menjadi teman yang baik dalam penyusunan skripsi peneliti, terimakasih sudah membantu finansial dan dukungan dalam penelitian ini, terimakasih sudah menjadi tempat keluh kesah dan mengerti keadaan peneliti.
12. Kepada diri saya sendiri Nur Hidayah. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba.

Bekasi, 11 Juli 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
a. Rumusan Masalah	6
b. Tujuan Penelitian	7
c. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoretis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka	9
1. Kejenuhan akademik	9
2. Regulasi Emosi	14
3. Stres Akademik	20
4. Mahasiswa	26
5. Kerangka Berpikir	27
6. Hipotesis	28
7. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	29
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Disain Penelitian	33
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	33
1. Identifikasi Variabel	33
2. Definisi Konseptual	34
3. Definisi Operasional	35
C. Subjek, Tempat, & Waktu	36
1. Subjek Penelitian	36
2. Populasi Teknik Pengambilan Sampel	36
3. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Teknik Pengumpulan Data	39
1. Wawancara	39
2. Skala Psikologi	40
E. Teknik Analisa Data	54
1. Teknik Deskriptif	54
2. Teknik Pengujian Ansumsi	55
3. Teknik Pengujian Hipotesis	57

F. Etika Penelitian.....	58
BAB IV PENELITIAN DAN DISKUSI.....	61
BAB V PENUTUP.....	79
A. Simpulan.....	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN.....	91

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas	29
Tabel 2. Data Mahasiswa	38
Tabel 3. Pelaksanaan Penelitian	39
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Kejenuhan akademik	43
Tabel 5. <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi	43
Tabel 6. <i>Blue Print</i> Stres Akademik	44
Tabel 7. Skor Penilaian <i>Expert Judgment</i>	46
Tabel 8. Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala	46
Tabel 9. Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala Kejenuhan Akademik	47
Tabel 10. Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Emosi	49
Tabel 11. Hasil Indeks Diskriminasi Aitem Skala Stres Akademik	49
Tabel 12. Hasil Validitas Konstruk Skala Kejenuhan Akademik	50
Tabel 13. Hasil Validitas Konstruk Skala Regulasi Emosi Keseluruhan	51
Tabel 14. Hasil Validitas Konstruk Skala Stres Akademik	52
Tabel 15. Kategorisasi Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	53
Tabel 16. Hasil Uji Reliabilitas	54
Tabel 17. Kategorisasi Analisis Deskriptif	54
Tabel 18. Hasil Teknik Deskriptif	55
Tabel 19. Hasil Normalitas	56
Tabel 20. Hasil Linearitas	57
Tabel 21. Interpretasi Koefisien Korelasi	58
Tabel 22. Deskripsi Demografis Jenis Kelamin	62
Tabel 23. Deskripsi Demografis Usia	63
Tabel 24. Deskripsi Demografis Semester	64
Tabel 25. Hasil Deskripsi Demografis Subjek Penelitian (Prodi)	65
Tabel 26. Hasil Deskripsi Demografis Mengerjakan Skripsi	66
Tabel 27. Hasil Deskripsi Demografis Subjek Penelitian (Kegiatan)	67
Tabel 28. Hasil Deskripsi Demografis Subjek Penelitian (Bertemu Teman)	68
Tabel 29. Hasil Deskripsi Demografis Subjek Penelitian (Bertemu Dosen)	69
Tabel 30. Deskripsi Variabel Penelitian	70
Tabel 31. Hasil uji korelasi regulasi emosi dengan kejenuhan akademik	72
Tabel 32. Hasil uji korelasi stres akademik dengan kejenuhan akademik	72
Tabel 33. Hasil uji regresi sederhana regulasi emosi dengan kejenuhan akademik	73
Tabel 34. Hasil uji regresi sederhana stres akademik dengan kejenuhan akademik	73

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 1. Kerangka Berpikir.....</i>	28
<i>Gambar 2. Rumus Lemeshow.....</i>	37
<i>Gambar 3. rumus proportionate stratified random sampling</i>	37
<i>Gambar 4. Rumus aiken'v.....</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Hasil Plagiarisme Turnitin.....	91
Lampiran 2: Surat Perizinan Penelitian	92
Lampiran 3: Surat Penelitian Dari Universitas	93
Lampiran 4: Lembar Skripsi Bimbingan.....	94
Lampiran 5: Lembar Surat Keterangan Skripsi.....	95
Lampiran 6: Kartu Kehadiran Sidang.....	96
Lampiran 7: Tabel Matriks.....	97
Lampiran 8: Hasil Analisis <i>Expert-Judgment</i>	98
Lampiran 7: Hasil Analisis Statistik Deskripti.....	106
Lampiran 8 :Hasil Analisis Statistika Pengujian Asumsi	108
Lampiran 9 : Hasil Analisis Uji Validitas dan Reabilitas.....	109
Lampiran 10 : Hasil Analisis Pengujian Hipotesis	112
Lampiran 11: Data Hasil <i>Pre-Eliminary</i>	114

REGULASI EMOSI DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KEJENUHAN AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR T.A 2024/2025

Nur Hidayah, hnur08990@gmail.com
Lucky Purwantini, purwantini.lucky@gmail.com
Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

This research is a quantitative correlational study using a non-probability sampling technique with a proportionate stratified random sampling method. The subjects of this study consisted of 392 final-year students at the Islamic University 45 Bekasi. Data collection methods included interviews and psychological scales. The measurement tool for Academic Burnout was based on Schaufeli (Fitri & Sari, 2017) with a reliability score of 0.946. The emotional regulation scale was based on the measurement tool by Gross (Radde dkk., 2021) with a reliability score of 0.767, and the academic stress measurement tool was based on Sun (Lie dkk., 2021) with a reliability score of 0.841. The correlation test results showed that there is a relationship between emotional regulation and academic burnout, with a correlation coefficient of -0.195 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Similarly, the relationship between academic stress and Academic Burnout had a correlation coefficient of 0.245 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, based on the results of both correlation tests, it can be concluded that both variables have a significant relationship with academic burnout. Emotional regulation accounts for 5.3% of the variance in academic burnout, while the remaining 94.7% is influenced by other factors. Academic stress accounts for 5.8% of the variance in academic burnout, while the remaining 94.2% is influenced by other factors.

Keywords: academic burnout, emotional regulation, academic stress

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik non-probability sampling dengan jenis *proportionate stratified random sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 392 mahasiswa akhir di Universitas Islam 45 Bekasi. Metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan skala psikologi, alat ukur kejenuhan akademik menurut Schaufeli (Fitri & Sari, 2017) dengan reliabilitas 0,946, skala Regulasi emosi berdasarkan alat ukur menurut Gross (Radde dkk., 2021) dengan reliabilitas 0.767 dan alat ukur stres akademik menurut Sun (Lie dkk., 2021) dengan reliabilitas sebesar 0,841. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kejenuhan akademik diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar -0,195 dan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$) serta pada stres akademik dengan kejenuhan akademik diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,245 dan nilai $p=0.000$ ($p < 0,05$), sehingga berdasarkan hasil kedua uji korelasi dapat disimpulkan bahwa kedua uji tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Regulasi emosi menyumbang sebanyak 5,3% pada kejenuhan akademik 94,7% dipengaruhi oleh faktor lain dan stres akademik menyumbang sebanyak 5,8% pada kejenuhan akademik dan 94,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

kata kunci: kejenuhan akademik, regulasi emosi, stres akademik

1. SKRIPSI GABUNGAN-1.docx

ORIGINALITY REPORT

17%	16%	9%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.scribd.com Internet Source	1%
2	jurnal.peneliti.net Internet Source	1%
3	repository.unibos.ac.id Internet Source	1%
4	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	1%
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
6	journal.univetbantara.ac.id Internet Source	<1%
7	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.usd.ac.id Internet Source	<1%
9	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
10	ejournal.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
11	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	<1%
12	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1%