

STRES AKADEMIK DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA SISWA SMP ISLAM

SKRIPSI

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



Oleh

DITA RAMA DHANIA CHAERUMAN

41183507210053

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Stres Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan
Subjektif pada Siswa SMP Islam
Penyusun : Dita Rama Dhania Chaeruman
NPM : 41183507210053

Bekasi, 11 Juli 2025

Menyetujui:

Pembimbing,



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

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novia Dita Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Stres Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa
SMP Islam

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dita Rama Dhania Chaeruman

41183507210053



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 11 Juli 2025

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45

pada tanggal: 11 Juli 2025

Dosen Penguji:

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

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si.

()

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

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

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dita Rama Dhania Chaeruman
NPM : 41183507210053
Judul Skripsi : Stres Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa SMP Islam

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), 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 membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu perubahan 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 dicatumkan 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, 11 Juli 2025

Yang Mengetahui




Dita Rama Dhania Chaeruman
41183507210053

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat serta karunia-Nya dalam kemudahan dan melimpahkan nikmat yang tak terhingga, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan judul “Stres Akademik dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Siswa SMP Islam”. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lucky Purwantini, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing skripsi dan dosen pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan juga solusi kepada penulis dari awal penulisan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Seluruh dosen penguji yang senantiasa memberikan saran dan masukan bagi skripsi ini agar menjadi skripsi yang lebih baik.
3. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45”.
4. Bapak Yanto Supriyanto, Drs., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam “45”.
5. Ibu Dr. Agustina Ekasari, M.Psi, Ibu Ratna Duhita P, S.K.M., M.Si., dan Bapak Dr. Rony Setiawan, M.Psi. selaku Dosen *Expert Judgement* yang senantiasa memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi saran, masukan, dan bantuannya kepada penulis selama berkuliah.
7. Siswa-siswi kelas VII, VIII, dan IX SMP Islam Nurul Hikmah II, yang telah memberikan waktu luang untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Kepala sekolah dan seluruh jajaran guru beserta staff SMP Islam Nurul Hikmah II, yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian disana.
9. Keluarga penulis (Alm. Bapak, Mama, dan Aa), terima kasih atas segala pengorbanan yang tiada henti, perhatian, dukungan, dan juga doa tulus yang selalu menguatkan penulis.
10. Sahabat penulis Fahira, Dhea, Risa, Jeje, Tiay, Nursabiila, Fauzan, dan Tanti yang telah menemani penulis saat berada di titik terendah, serta memberikan banyak motivasi dan dukungan selama proses perkuliahan sampai pengerjaan skripsi ini.
11. Semua pihak yang turut membantu dan memberikan semangat, namun tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu.
12. Terakhir, kepada penulis sendiri, terima kasih untuk semua malam panjang yang telah banyak dilalui dengan air mata. Terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga di titik sekarang ini, meskipun tidak mudah.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, maka dari itu kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi penyempurnaan penyusunan dimasa yang akan datang. Penulis juga berharap jika skripsi ini dapat bermanfaat kedepannya bagi diri sendiri dan juga orang yang membacanya.

Bekasi, 5 Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Pustaka	10
1. Kesejahteraan Subjektif	10
2. Stres Akademik	13
3. Regulasi Emosi	17
4. Siswa	20
B. Kerangka Berpikir	22
C. Hipotesis	28
D. Orisinalitas Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian	38
B. Identifikasi dan Operasional Variabel	39
1. Identifikasi Variabel	39
2. Definisi Konseptual	39
3. Definisi Operasional	40
C. Subjek, Tempat, & Waktu Penelitian	41
D. Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data	58
1. Teknik Deskriptif	58
2. Teknik Pengujian Asumsi	59
3. Teknik Pengujian Hipotesis	61
F. Etika Penelitian	62
1. Partisipasi Penelitian	62
2. Prosedur Penelitian	63
3. Keamanan dan Kerahasiaan Data	63
4. Risiko, Efek Samping Penelitian dan Penanganannya	64
5. Manfaat Penelitian Bagi Subjek	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	65
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65

1. Sejarah Berdirinya	65
2. Visi Misi	67
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	67
1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin	67
2. Karakteristik Berdasarkan Usia	67
3. Karakteristik Berdasarkan Kelas	68
4. Karakteristik Berdasarkan Tempat Tinggal	68
5. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua	69
6. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Orang Tua	69
7. Karakteristik Berdasarkan Jumlah Saudara	70
8. Karakteristik Berdasarkan Mengikuti Ekstrakurikuler	71
9. Karakteristik Berdasarkan Ekstrakurikuler yang Diikuti	71
10. Karakteristik Berdasarkan Pencapaian Hafalan	72
11. Karakteristik Berdasarkan Mata Pelajaran yang Sulit	72
12. Karakteristik Berdasarkan Pengalaman Lomba atau Kegiatan Sekolah	73
13. Karakteristik Berdasarkan Kegiatan di luar Sekolah	74
14. Karakteristik Berdasarkan Jumlah Tugas Sekolah	75
15. Karakteristik Berdasarkan Hobi atau Minat	75
16. Karakteristik Berdasarkan Waktu Belajar di Rumah	76
17. Karakteristik Berdasarkan Bantuan Belajar di Rumah	77
C. Deskripsi Variabel Penelitian	77
1. Deskripsi Kesejahteraan Subjektif	77
2. Deskripsi Stres Akademik	78
3. Deskripsi Regulasi Emosi	78
D. Hasil Penelitian	78
1. Hubungan Stres Akademik dengan Kesejahteraan Subjektif	78
2. Hubungan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Subjektif	79
3. Pengaruh Regresi Linear Sederhana Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Subjektif	80
4. Pengaruh Regresi Linear Sederhana Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif	80
5. Analisis Tambahan	81
E. Diskusi	82
F. Keterbatasan Penelitian	93
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	95
A. Kesimpulan	95
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Wawancara Variabel Kesejahteraan subjektif	2
Tabel 2 Hasil Wawancara Variabel Stres Akademik	3
Tabel 3 Hasil Wawancara Variabel Regulasi Emosi	6
Tabel 4 Orisinalitas dan Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya.....	29
Tabel 5 Tabel Waktu dan Tempat Penelitian	44
Tabel 6 Skala Likert Variabel Kesejahteraan Subjektif	45
Tabel 7 Skala Likert Variabel Stres Akademik.....	46
Tabel 8 Skala Likert Variabel Regulasi Emosi	46
Tabel 9 Blue Print Skala Kesejahteraan Subjektif	48
Tabel 10 Blue Print Stres Akademik.....	49
Tabel 11 Blue Print Regulasi Emosi	50
Tabel 12 Hasil Expert Judgement Skala Kesejahteraan Subjektif	51
Tabel 13 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Kesejahteraan Subjektif	52
Tabel 14 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Stres Akademik	53
Tabel 15 Hasil Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Emosi	54
Tabel 16 Hasil Validitas Konstruk Skala Kesejahteraan Subjektif.....	55
Tabel 17 Hasil Validitas Konstruk Skala Stres Akademik	55
Tabel 18 Hasil Validitas Konstruk Skala Regulasi Emosi	57
Tabel 19 Kategori Koefisien Reliabilitas <i>Cronbach Alpha</i>	57
Tabel 20 Hasil Uji Reliabilitas	58
Tabel 21 Rumus Kategorisasi	59
Tabel 22 Teknik Deskriptif	59
Tabel 23 Tabel Asumsi Normalitas.....	60
Tabel 24 Asumsi Linearitas	60
Tabel 25 Distribusi Jenis Kelamin Responden	67
Tabel 26 Distribusi Usia Responden.....	68
Tabel 27 Distribusi Kelas Responden	68
Tabel 28 Distribusi Tinggal Bersama Responden.....	68
Tabel 29 Distirbusi Pekerjaan Orang Tua Responden	69
Tabel 30 Distribusi Pendidikan Orang Tua Responden	70
Tabel 31 Distribusi Jumlah Saudara Responden.....	70
Tabel 32 Distribusi Mengikuti Ekstrakurikuler Responden.....	71
Tabel 33 Distribusi Ekstrakurikuler yang Diikuti Responden	71
Tabel 34 Distribusi Pencapaian Hafalan Responden	72
Tabel 35 Distribusi Mata Pelajaran yang Sulit	72
Tabel 36 Distribusi Pengalaman atau Kegiatan di Sekolah	73
Tabel 37 Distribusi Kegiatan di Luar Sekolah.....	74
Tabel 38 Distribusi Jumlah Tugas Sekolah.....	75
Tabel 39 Distribusi Hobi atau Minat Responden.....	76
Tabel 40 Distribusi Berdasarkan Waktu Belajar di Rumah	76
Tabel 41 Distribusi Berdasarkan Bantuan Belajar di Rumah	77
Tabel 42 Hasil Deskripsi Variabel Penelitian	77

Tabel 43 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	79
Tabel 44 Hasil Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	79
Tabel 45 Hasil Uji Regresi Sederhana Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Subjektif	80
Tabel 46 Hasil Uji <i>Mann-Whitney</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 47 Hasil Uji <i>Kruskall-Wallis</i> Berdasarkan Pencapaian Hafalan	81
Tabel 48 Hasil Uji <i>Kruskall-Wallis</i> Berdasarkan Hobi	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Gambar Kerangka Berpikir	27
Gambar 2 Rumus Propotionate Stratified Sampling.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Turnitin.....	106
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Universitas	107
Lampiran 3 Surat Persetujuan dari Lokasi Penelitian	108
Lampiran 4 Lembar Bimbingan Skripsi.....	109
Lampiran 5 Lembar SK.....	110
Lampiran 6 Kartu Kehadiran Sidang Draft Psikologi.....	111
Lampiran 7 Form Matriks Tabel Revisi Sidang Akhir	112
Lampiran 8 Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi.....	113
Lampiran 9 Hasil Dekripsi Variabel Penelitian.....	119
Lampiran 10 Hasil Uji Asumsi	122
Lampiran 11 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	124
Lampiran 12 Hasil Uji Hipotesis	128
Lampiran 13 Analisis Tambahan	132
Lampiran 14 Hasil Pre-Eliminary	134

STRES AKADEMIK DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF SISWA SMP ISLAM

Dita Rama Dhania Chaeruman (dita.dhania27@gmail.com)

Lucky Purwantini (purwantini.lucky@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Student development tasks will be influenced by various issues. Issues related to development tasks will affect a person's well-being. According to Diener, the three main factors influencing subjective well-being are education, marital status, gender, religiosity, age, and income. Cultural factors include self-esteem, social support, coping strategies, optimism, and individual desire regulation. This study aims to determine the influence of academic stress and emotional regulation on subjective well-being among junior high school students. The study employed a quantitative correlational method with 111 junior high school students from Nurul Hikmah II Islamic School as subjects. The instruments used included a subjective well-being scale with a reliability coefficient of 0.899, an academic stress scale with a reliability coefficient of 0.832, and an emotional regulation scale with a reliability coefficient of 0.795. Data collection techniques included interviews and psychological scales. The results of the correlation test showed a relationship between academic stress and subjective well-being with $r = -0.346$; $p < 0.0001$.

Keywords: Academic Stress, Emotional Regulation, Subjective Well-being, Junior High School Students

ABSTRAK

Tugas perkembangan siswa akan dipengaruhi berbagai masalah. Permasalahan yang terkait dengan tugas perkembangan nantinya mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Tiga faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan subjektif menurut Diener adalah pendidikan, status perkawinan, jenis kelamin, religiusitas, usia, dan pendapatan. Faktor budaya, dari harga diri, dukungan sosial, strategi coping, optimisme, dan regulasi keinginan individu. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh stres akademik dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMP. Penelitian menggunakan metode kuantitatif metode korelasional dengan subjek siswa SMP Islam Nurul Hikmah II sebanyak 111 orang. Instrumen menggunakan skala kesejahteraan subjektif dengan nilai reliabilitas 0,899, skala stres akademik dengan nilai reliabilitas 0,832, dan skala regulasi emosi dengan nilai reliabilitas 0,795. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan skala psikologi. Hasil uji korelasi yang dilakukan terdapat hubungan antara stres akademik terhadap kesejahteraan subjektif dengan $r = -0,346$; $p < 0,0001$.

Kata kunci: Stres Akademik, Regulasi Emosi, Kesejahteraan Subjektif, Siswa SMP

Lampiran 1 Hasil Turnitin

skripsi dita			
ORIGINALITY REPORT			
8%	7%	2%	3%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	ojs.uniska-bjm.ac.id Internet Source		1%
2	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source		1%
3	jurnal.unipar.ac.id Internet Source		1%
4	Submitted to Universitas Raharja Student Paper		1%
5	www.researchgate.net Internet Source		1%
6	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper		1%
7	journal.uir.ac.id Internet Source		1%
8	nanopdf.com Internet Source		1%
9	journals.unisba.ac.id Internet Source		1%