

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP TINGKAT STRESS
AKADEMIK MAHASISWA FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

SKRIPSI



**Disusun oleh :
Syarifatus Sahila
220701038**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

2026

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN EFIKASI DIRI TERHADAP
TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA FARMASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Mencapai Gelar Sarjana Psikologi Pada
Program Studi Psikologi
Universitas Muhammadiyah Gresik

Disusun Oleh :
Syarifatus Sahila
220701038

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

2026

HALAMAN MOTTO

Ketika emosi tertata dan usaha dijalankan dengan sabar, Allah menumbuhkan kekuatan untuk menyelesaikan setiap permasalahan.



HALAMAN PERSEMBAHAN



KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan daya dan kekuatan bagi orang-orang yang bertawakal, yang memberikan kemudahan dan menghilangkan kesukaran, memberikan petunjuk kebenaran yang benar dan kesalahan yang salah serta memberikan kekuatan kepada kami untuk mampu menjauhinya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. atas keluarga, sahabat dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik hingga hari akhir. Atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, kami dapat menyelesaikan makalah ini dengan baik dan benar.

Dengan selesainya skripsi yang memaparkan tentang pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat stress akademik mahasiswa farmasi universitas muhammadiyah Gresik ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Skripsi, antara lain:

1. Ibu Dr. Asri Rejeki, M.M., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan dosen wali
2. Ibu Idha Rahayuningsih, M.Psi., Psikolog selaku Ka. Prodi Psikologi.
3. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I.
4. Ibu Asti Candrasasi C. P., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II.
5. Seluruh dosen dan Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
6. Mama yang pernah memperjuangkan saya seorang diri tanpa kehadiran sosok lelaki yang sebenarnya dia inginkan, hingga akhirnya menemukan sosok papa yang berjuang untuk kita.
7. Papa yang menjadi rela berjuang untuk keluarganya, yang menerima aku tanpa pandang sebelah mata, dan tulus mencintai keluarganya.
8. Umik dan Aba, selaku seseorang yang telah merawat dan mendidik saya serta memberikan kesempatan bagi saya untuk mendapatkan yang telah saya dapatkan.
9. Makya selaku seseorang yang telah sangat berjasa merawat saya dengan kasih sayangnya.

10. mba Alin dan mba Ira yang menganggap saya seperti adiknya dan membuat saya merasakan kehadiran seorang kaka yang saya inginkan, dan menjadi tempat ter-aman dimana dunia seakan menghakimi saya.
11. Adik saya Syifa dan Dzaky yang membuat hari-hari saya menjadi lebih berwarna dan menambah warna dalam hidup saya selama ini.
12. Sepupu-sepupu saya Firoh, Suci, Nindy, Riska yang selalu berisik dan menghibur saya, serta tidak akan membiarkan saya sendiri dan selalu ada dalam penyusunan skripsi ini.
13. Teman – teman kuliah saya Nazwa Nayya, Kharisma Rizki dan lainnya yang dekat dengan saya yang selalu mendukung saya akan semua keputusan yang saya ambil dan menjadi garda terdepan yang membangkitkan semangat saya.
14. Teman saya Adinda Amelia terimakasih selama ini mau berteman dengan saya dan menemani saya semasa SMA hingga sekarang.
15. Teman saya dari sekolah dasar Nila Gita, Via Ainun, Amelia yang selalu mau berbagi pengalaman menghabiskan waktu selama bertahun tahun ini bersama.
16. Teman KKN saya Eca dan Della yang selalu mau mendengarkan keluh kesah saya dan berbagi cerita bersama, serta menghadapi masa-masa berat KKN.
17. LILILINTAR teman-teman saya saat SMP yang berjuang bersama selama 3 tahun dipondok menjadi rumahku, menjadi tempat ku singgah, menjadi keluargaku.

Semoga atas jerih payah dan sumbangsih pemikirannya diterima oleh Allah SWT. Amin, dan penulis berharap, semoga Skripsi ini, bagi pembaca dapat dijadikan sebagai sumber bacaan yang berguna untuk menambah ilmu pengetahuan berbahasa Indonesia. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terdapat kekurangan yang belum diketahui dan jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu, penulis memohon saran dan kritik dari demi perbaikan penulisan selanjutnya

Gresik, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Motto	iv
Halaman Persembahan	v
Persyaratan Keaslian Skripsi	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Rumus	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak	xvi
Abstract	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Stres Akademik	10
2.1.1. Pengertian Stres Akademik	10
2.1.2. Aspek – Aspek Stres Akademik	10
2.1.3. Faktor – Faktor Stres Akademik	12
2.2 Regulasi Emosi	13
2.2.1. Pengertian Regulasi Emosi	13
2.2.2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi	13
2.2.3. Faktor – Faktor Regulasi Emosi	14
2.3 Efikasi Diri (<i>Self-Efficacy</i>)	14
2.3.1. Pengertian efikasi diri (<i>Self-Efficacy</i>)	14
2.3.2. Aspek – aspek efikasi diri (<i>Self-Efficacy</i>)	15
2.3.3. Dimensi Efikasi Diri (<i>Self-Efficacy</i>)	16
2.3.4. Faktor – faktor efikasi diri (<i>Self-Efficacy</i>)	16
2.4 Hubungan Antar Variabel	17

2.5 Kerangka Konseptual	19
2.6 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Tipe Penelitian	21
3.2 Identifikasi Variabel	21
3.3 Definisi Operasional	21
3.3.1 Stres Akademik	21
3.3.2 Regulasi Emosi	22
3.3.3 Efikasi Diri	22
3.4 Populasi dan Teknik Sampling	22
3.4.1 Populasi	22
3.4.2 Teknik Sampling	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5.1 Skala Stres Akademik	24
3.5.2 Skala Regulasi Emosi	25
3.5.3 Skala Efikasi Diri (<i>Self-Efficacy</i>)	26
3.6 Validitas dan Reliabilitas	27
3.6.1 Validitas	27
3.6.2 Reliabilitas	27
3.7 Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	29
4.1 Gambaran Umum Penelitian	29
4.1.1 Profil Prodi Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik	29
4.1.2 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	29
4.1.3 Hambatan dalam Proses Penelitian	30
4.1.4 Subjek Penelitian	30
4.2 Hasil Pengukuran Validitas Reliabilitas	31
4.2.1 Uji Validitas	31
4.2.2 Uji Reliabilitas	33
4.3 Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis	34
4.3.1 Uji Normalitas	34
4.3.2 Uji linier	34
4.3.3 Uji Multikolinieritas	35
4.3.4 Uji Heteroskedastisitas	35
4.3.5 Uji Hipotesis	35
4.4 Kategori Norma	38
4.4.1 Deskripsi Data Variabel Stres Akademik (Y)	38
4.4.2 Deskripsi Data Variabel Regulasi Emosi (X1)	39

4.4.3 Deskripsi Data Variabel <i>Self-Efficacy</i> (X2).....	39
4.5 Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN SARAN.....	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran.....	46
5.2.1 Bagi peneliti selanjutnya.....	46
5.2.2 Bagi mahasiswa.....	46
5.2.3 Bagi instansi.....	47
Daftar Pustaka.....	48
Lampiran.....	50



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara Dengan Subjek Mengenai Stres Akademik	2
Tabel 1. 2 Hasil wawancara dengan subjek mengenai regulasi emosi	5
Tabel 1. 3 Hasil Wawancara Dengan Subjek Mengenai Self Efficacy	7
Tabel 3. 1 Populasi Mahasiswa Farmasi	23
Tabel 3. 2 Skor Pengukuran Skala Likert Variabel Y	25
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stress Akademik	25
Tabel 3. 4 Skor Pengukuran Skala Likert Variabel X1	26
Tabel 3. 5 Skala Blue Print Regulasi Emosi	26
Tabel 3. 6 Skor Pengukuran Skala Likert Variabel X2	27
Tabel 3. 7 Skala Blue Print Self Efficacy	27
Tabel 4. 1 Data Karakteristik Responden	30
Tabel 4. 2 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik	31
Tabel 4. 3 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	32
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validitas Skala Self-Efficacy	33
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	33
Tabel 4. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	34
Tabel 4. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-Efficacy	34
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas	34
Tabel 4. 10 Hasil Uji Multikolinieritas	35
Tabel 4. 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	35
Tabel 4. 12 Hasil Uji Simultasn	36
Tabel 4. 13 Hasil Uji Persial	36
Tabel 4. 14 Hasil Koefisien Determinasi	37
Tabel 4. 15 Kategori Norma	38
Tabel 4. 16 Deskripsi Variabel Stres Akademik (Y)	38
Tabel 4. 17 Kategori Variabel Stres Akademik	39
Tabel 4. 18 Deskripsi Variabel Regulasi Emosi	39
Tabel 4. 19 Kategori Variabel Regulasi Emosi	39
Tabel 4. 20 Deskripsi Variabel Self-Efficacy	39
Tabel 4. 21 Kategori Variabel Self-Efficacy	40
Tabel 4. 22 Aitem Stres Akademik Yang Paling Banyak Dipilih	43
Tabel 4. 23 Aitem Stres Akademik Yang Paling Sedikit Dipilih	43
Tabel 4. 24 Aitem Regulasi Emosi Yang Paling Banyak Dipilih	44
Tabel 4. 25 Aitem Regulasi Emosi Yang Paling Banyak Dipilih	44
Tabel 4. 26 Aitem Self-Efficacy Yang Paling Banyak Dipilih	44
Tabel 4. 27 Aitem Self-Efficacy Yang Paling Sedikit Dipilih	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....19



DAFTAR RUMUS

Rumus 1 Ukuran Sampel.....	23
Rumus 2 Persamaan Linier Berganda.....	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Turnitin Checker	51
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian Variabel Stres Akademik (Variabel Y)	52
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian Variabel Regulasi Emosi (Variabel X1)	56
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Variabel Self-Efficacy (Variabel X2)	57
Lampiran 5 Frekuensi Aitem Stres Akademik	58
Lampiran 6 Frekuensi Aitem Regulasi Emosi	67
Lampiran 7 Frekuensi Aitem Self-Efficacy	72
Lampiran 8 Tabulasi Data Variabel Stres Akademik (Variabel Y)	76
Lampiran 9 Tabulasi Data Variabel Regulasi Emosi (Variabel X1)	83
Lampiran 10 Tabulasi Data Self-Efficacy (Variabel X2)	88
Lampiran 11 Uji Reliabilitas	92
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas	93
Lampiran 13 Hasil Uji Linieritas	94
Lampiran 14 Hasil Uji Multikolinieritas	95
Lampiran 15 Hasil Uji Heteroskedastisitas	96
Lampiran 16 Hasil Uji Hipotesis	97
Lampiran 17 Surat Izin Penelitian	98
Lampiran 18 Dokumentas Pengambilan Data	101



ABSTRAK

Syarifatus Sahila (220701038). Pengaruh Regulasi Emosi Dan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik.

Mahasiswa Farmasi dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal praktikum yang padat dan beban tugas yang berat, yang berpotensi memicu stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan efikasi diri terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi D3 Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik, baik secara simultan maupun parsial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 97 mahasiswa aktif yang dipilih melalui teknik incidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen Student-life Stress Inventory (SSI), skala Regulasi Emosi, serta The Academic Self-efficacy Scale (TASES). Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa secara simultan, regulasi emosi dan efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres akademik dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 8,4%. Secara parsial, regulasi emosi memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik, yang berarti semakin baik kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, efikasi diri ditemukan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik dalam konteks penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi norma, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang (65%), kemampuan regulasi emosi dalam kategori sedang (72%), dan tingkat efikasi diri dalam kategori sedang (67%). Secara keseluruhan, kemampuan mengelola emosi terbukti menjadi faktor yang lebih dominan dalam mengendalikan tekanan akademik dibandingkan dengan keyakinan diri pada mahasiswa Farmasi.

Kata Kunci: Stres Akademik, Regulasi Emosi, Efikasi Diri, Mahasiswa Farmasi.



ABSTRACT

Syarifatus Sahila (220701038). *The Influence Of Emotional Regulation And Self-Efficacy On Academic Stress Level Of Pharmacy Students At Universitas Muhammadiyah Gresik.*

Pharmacy students are faced with high academic demands, such as intensive practicum schedules and heavy academic workloads, which have the potential to trigger academic stress. This study aims to examine the influence of emotion regulation and self-efficacy on the level of academic stress among students of the D3 Pharmacy Study Program at Universitas Muhammadiyah Gresik, both simultaneously and partially. This research employed a quantitative approach using a survey method involving 97 active students selected through incidental sampling. Data were collected using the Student-Life Stress Inventory (SSI), the Emotion Regulation Scale, and The Academic Self-Efficacy Scale (TASES). The results of multiple linear regression analysis indicated that, simultaneously, emotion regulation and self-efficacy had a significant effect on academic stress, contributing an effective variance of 8.4%. Partially, emotion regulation had a significant negative effect on academic stress, indicating that the better the students' ability to regulate their emotions, the lower the level of academic stress experienced. Conversely, self-efficacy was found to have no significant effect on academic stress in the context of this study. Based on normative categorization, the majority of students were found to have moderate levels of academic stress (65%), moderate emotion regulation abilities (72%), and moderate levels of self-efficacy (67%). Overall, the ability to manage emotions proved to be a more dominant factor in controlling academic pressure than self-belief among Pharmacy students.

Keywords: *Academic Stress, Emotional Regulation, Self-Efficacy, Pharmacy Students.*

