

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KONTROL DIRI  
TERHADAP KECENDERUNGAN STRES PADA REMAJA DI  
BANYUMAS**



**SKRIPSI**

**EVITA NUR KHUSNUL KHOTIMAH**

**2007010119**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2025**

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KONTROL DIRI  
TERHADAP KECENDERUNGAN STRES PADA REMAJA DI  
BANYUMAS**



**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mencapai Derajat  
Sarjana S-1 Bidang Psikologi**

**EVITA NUR KHUSNUL KHOTIMAH**

**2007010119**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Evita Nur Khusnul Khotimah  
NIM : 2007010119  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap  
Kecenderungan Stres Pada Remaja di Banyumas



Telah diterima dan disetujui  
Purwokerto, 16 Oktober 2024

PIMPINING

UZikria Aitah Primala W. S.Psi., M.A  
NIK. 2161047

## HALAMAN PENGESAHAN

### Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Stres Pada Remaja di Banyumas

Yang diajukan oleh :

**EVITA NUR KHUSNUL KHOTIMAH**

**2007010119**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 30 Oktober 2024  
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua,

Sekretaris,



Dian Bagus Mitreka S., S.Psi., M.Si.

Dian Bagus Mitreka S., S.Psi., M.Si

**NIK. 2161093**

**NIK. 2161093**

Penguji I,

Penguji II,



Gisella Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A.

Uswatun Hasanah, S.Psi., M.A.

**NIK. 2160894**

**NIK. 2161135**

Penguji III,



Dzikria Afifah Primala Wijaya, S.Psi., M.A.

**NIK. 2161047**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Purwokerto



Retno Dwiyanti, S.Psi., M.Si., Ph.D.

**NIK. 2160282**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Evita Nur Khusnul Khotimah  
Tempat/Tanggal Lahir : Banyumas, 21 Mei 2002  
NIM : 2007010119  
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya dengan metode yang berjudul **“Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Stres Pada Remaja di Banyumas”** adalah asli bukan menjiplak karya penelitian lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ditemukan ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Purwokerto, 20 Oktober 2024

Yang menyatakan,



Evita Nur Khusnul Khotimah

## PERSEMBAHAN

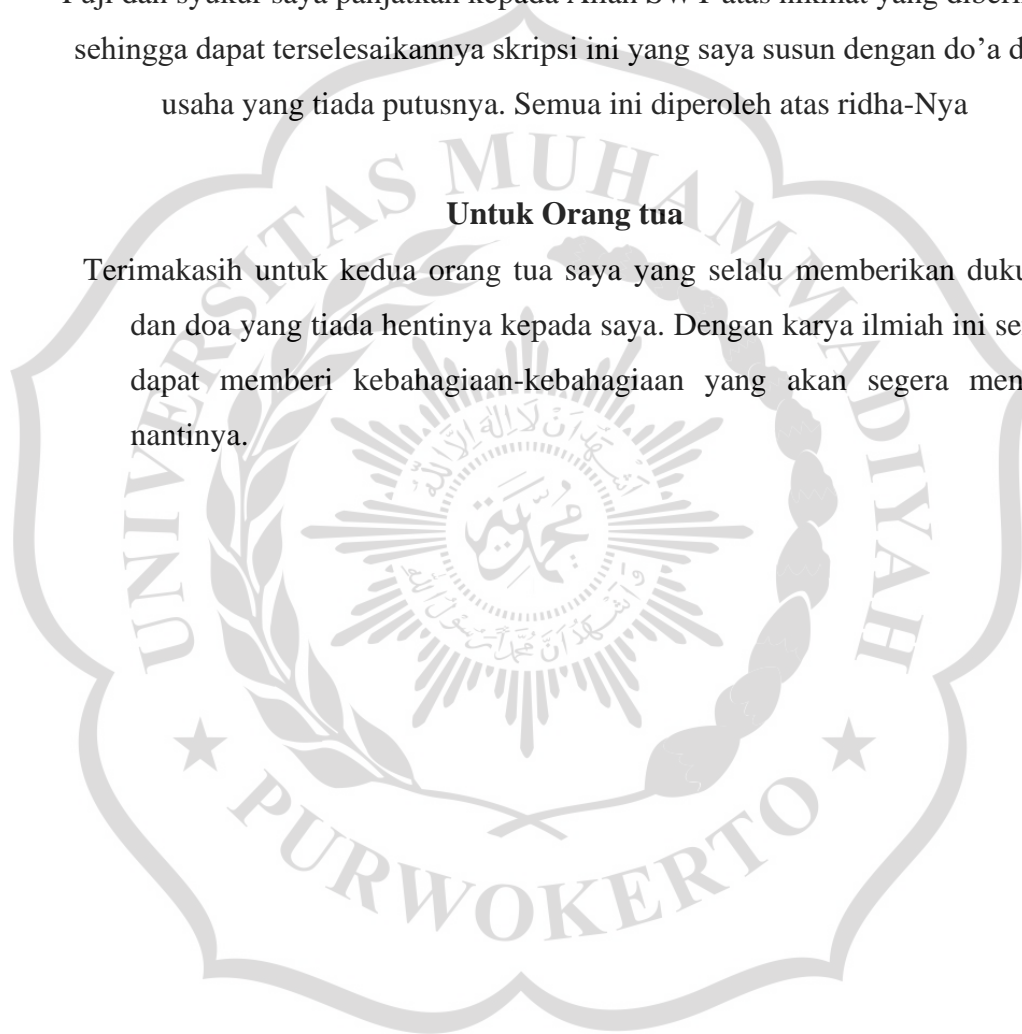
**Dengan segala kerendahan hati dan keikhlasan, saya mempersembahkan karya ilmiah ini untuk orang istimewa dalam hidup saya :**

Dengan mengucap *Alhamdulillahirobbilalamin*

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas nikmat yang diberikan sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini yang saya susun dengan do'a dan usaha yang tiada putusnya. Semua ini diperoleh atas ridha-Nya

### Untuk Orang tua

Terimakasih untuk kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya kepada saya. Dengan karya ilmiah ini semoga dapat memberi kebahagiaan-kebahagiaan yang akan segera menyusul nantinya.



## MOTTO

**“Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.”**

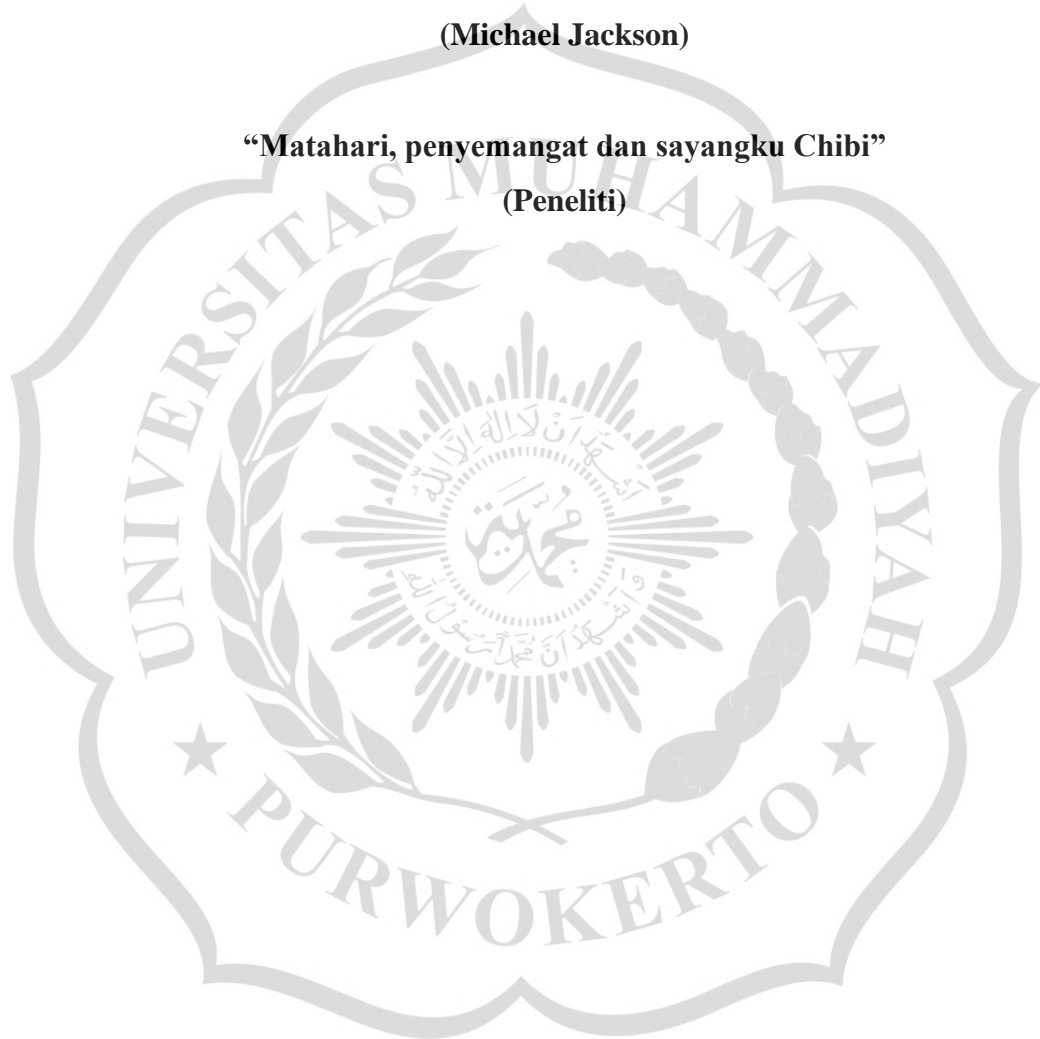
**(Q.S At-Taubah: 40)**

***“Im happy to be alive, im happy to be who I am.”***

**(Michael Jackson)**

**“Matahari, penyemangat dan sayangku Chibi”**

**(Peneliti)**



## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWr. Wb

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas ridhanya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi yang diajukan adalah "Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan stres Pada Remaja di Banyumas". Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya peneliti dengan penuh rasa hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah SWT memberikan balasan terbaik kepada :

1. Retno Dwiyantri, S.Psi., M.Si., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu peneliti menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Dyah Astorini Wulandari, S.Psi., M.Si. Ph.D selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Dzikria Afifah Primala Wijaya, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan masukan serta memberikan semangat sehingga peneliti tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dian Bagus Mitreka Satata, S.Psi., M.Si selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah membantu peneliti selama studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang selalu memberikan ilmu yang bermanfaat sebagai bekal kehidupan di masa depan.

6. Orangtua peneliti, yang selalu mendukung dan mendoakan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini.
7. Kakak dan adik peneliti, Karina dan Zahra, terimakasih sudah memberikan semangat dan menemani peneliti selama ini.
8. Keponakan peneliti, Chibi, terimakasih selalu menghibur dan menyayangi dengan setulus hati.
9. Nenek tercinta, terimakasih selalu mendukung dan memberikan motivasi pada peneliti.
10. Angkatan 18, terimakasih atas bimbingannya selama mengerjakan skripsi ini.
11. Sahabat peneliti, Mpris, Nisa, Sofi, Lala, Gina, Diva, Eno, Citra, Nabil, Mita, Lilis, Della, Fiona, Salsa, Risa, Nova, Shania, Firda, dan anak-anak bunda lainnya, yang selalu memberikan motivasi dan masukkan kepada peneliti.
12. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian pada studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Peneliti membuka untuk segala kritik dan saran untuk mencapai kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Peneliti,

Evita Nur Khusnul Khotimah

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Evita Nur Khusnul Khotimah  
NIM : 2007010119  
Program Studi : Psikologi S1  
Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul :

### **“Pengaruh Regulasi Emosi dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Stres Pada Remaja di Banyumas”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/ mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto  
Pada tanggal : 20 Januari 2024

Yang menyatakan  
Penulis,

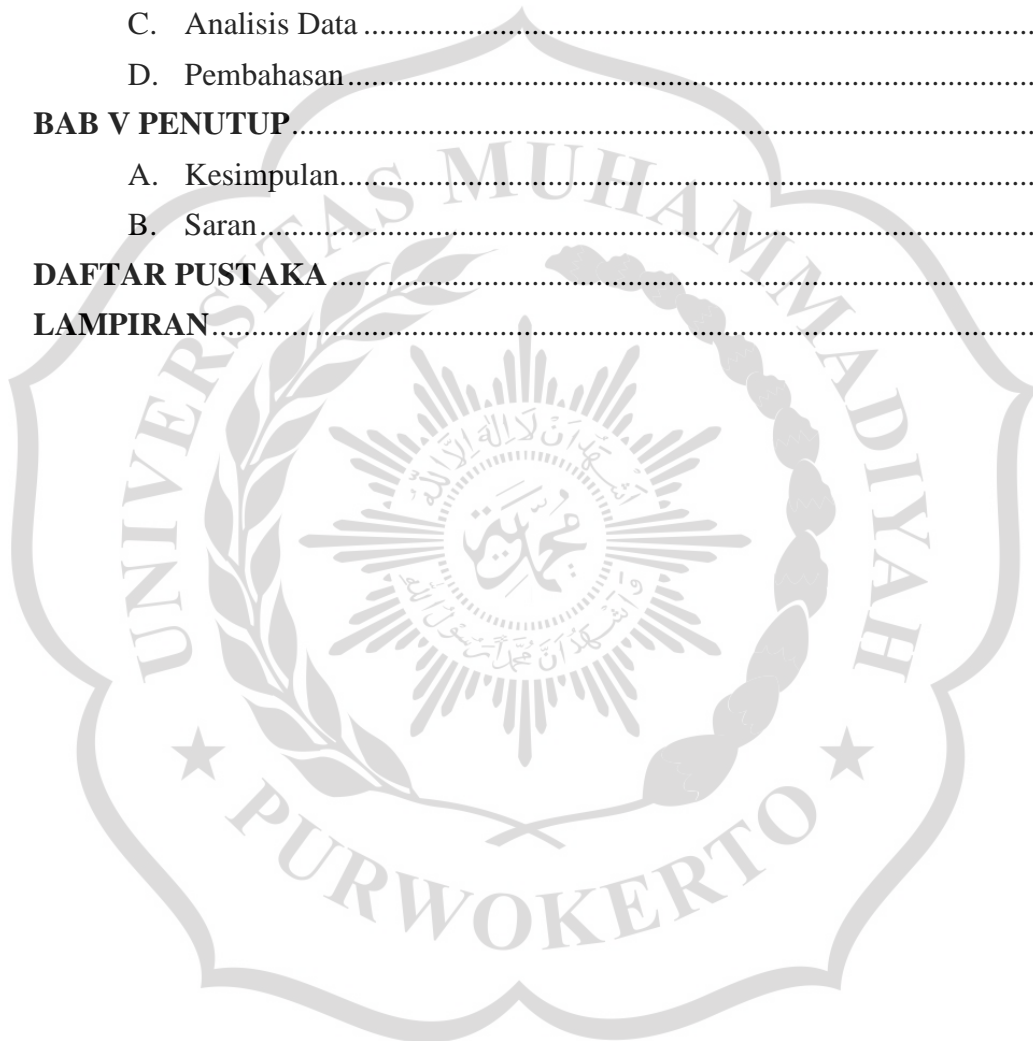


Evita Nur Khusnul Khotimah  
2007010119

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	v
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>ABSTRAK</b> .....	xvi
<b>ABSTRACT</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Kecenderungan Stres.....	9
B. Regulasi Emosi.....	13
C. Kontrol Diri .....	17
D. Remaja.....	21
E. Kerangka berfikir .....	22
F. Uji Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	25
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
B. Definisi Operasional.....	25
C. Populasi dan Sampel .....	26

D. Metode Pengumpulan Data .....	27
E. Analisis Validitas dan Reliabilitas .....	31
F. Metode Analisis Data .....	32
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	36
C. Analisis Data .....	38
D. Pembahasan.....	48
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir .....	24
-----------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala DASS-21 .....	28
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi.....	30
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri .....	31
Tabel 4. Skala Kecenderungan Stres .....	36
Tabel 5. Skala Regulasi Emosi .....	37
Tabel 6. Skala Kontrol Diri.....	37
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 8. Data Demografi.....	39
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas .....	40
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas X1 Terhadap Y .....	40
Tabel 11. Hasil Uji Linearitas X2 Terhadap Y .....	41
Tabel 12. Hasil Uji Multikolinearitas .....	41
Tabel 13. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	42
Tabel 14. Hasil Uji T .....	43
Tabel 15. Hasil Uji F.....	44
Tabel 16. Hasil Koefisien Determinasi.....	44
Tabel 17. Hasil Deskripsi Data .....	45
Tabel 18. Deskriptif Data Kecenderungan Stres.....	46
Tabel 19. Deskriptif Data Regulasi Emosi .....	47
Tabel 20. Deskriptif Data Kontrol Diri.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1 <i>Skala Try Out</i> .....	58
Lampiran 2 Data Kasar <i>Try Out</i> .....	66
Lampiran 3 Lembar <i>Expert Judgement</i> .....	73
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas .....	76
Lampiran 5 Skala Penelitian .....	80
Lampiran 6 Data Kasar Penelitian .....	87
Lampiran 7 Uji Asumsi.....	124
Lampiran 8 Uji Hipotesis .....	127
Lampiran 9 Statistik Deskriptif.....	129
Lampiran 10 Tabel <i>Isaac Dan Michael</i> .....	133
Lampiran 11 Data Kasar Studi Pendahuluan .....	135
Lampiran 12 <i>Google Formulir</i> .....	137
Lampiran 13 Surat Keterangan Cek Plagiasi .....	140
Lampiran 14 Surat Pengesahan Terjemahan Judul .....	143

## ABSTRAK

Stres dinilai sebagai suatu kondisi yang merupakan hasil dari hubungan individu dan lingkungannya, serta berdampak pada ketidakharmonisan antara sumber daya biopsikososial dan tuntutan situasionalnya. Faktor yang mempengaruhi kecenderungan stres diantaranya yaitu adalah regulasi emosi dan kontrol diri. Regulasi emosi merupakan hal yang dialami seseorang dalam membentuk emosi yang ia punya dan mengetahui bagaimana mengeluarkan emosi tersebut. Kontrol diri mengacu pada tindakan fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, atau dengan kata lain serangkaian proses pembentukan diri. Remaja dengan regulasi emosi dan kontrol diri yang rendah tidak mengetahui bagaimana cara mengeluarkan emosi yang mengacu pada perilaku remaja dalam pembentukan diri yang mengarah pada kecenderungan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap kecenderungan stres pada remaja di Banyumas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi multivariat. Responden dalam penelitian ini berjumlah 347 remaja di Banyumas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis regresi linear berganda. Dari hasil analisis data ditemukan nilai Fhitung adalah  $81,063 < 3,02$  dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , maka dengan hasil tersebut terdapat pengaruh regulasi emosi dan kontrol diri terhadap kecenderungan stres pada remaja di Banyumas. Semakin rendah regulasi emosi dan kontrol diri maka semakin tinggi kecenderungan stres, begitu pula sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi dan kontrol diri maka semakin rendah kecenderungan stres.

**Kata Kunci :** Banyumas, Kecenderungan Stres, Kontrol Diri, Regulasi Emosi, Remaja

## **ABSTRACT**

*Stress is a condition arising from the dynamic interaction between an individual and their environment, often resulting in a misalignment between biopsychosocial resources and situational demands. Key factors affecting stress tendencies include emotion regulation and self-control. Emotion regulation refers to an individual's ability to manage, shape, and express their emotions appropriately. Self-control, on the other hand, encompasses physical, psychological, and behavioral actions that contribute to personal discipline and self-regulation. Adolescents with poor emotion regulation and self-control may struggle to manage and express their emotions effectively, leading to behaviors that increase their susceptibility to stress. This study investigates the impact of emotion regulation and self-control on stress tendencies among adolescents in Banyumas. Employing a multivariate correlational quantitative approach, the study surveyed 347 adolescent respondents. Data were analyzed using multiple linear regression. The results revealed a significant correlation between emotion regulation, self-control, and stress tendencies. The analysis indicated an F-value of 81.063, which exceeded the critical value of 3.02 at a 5% significance level, with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). These findings highlight that lower levels of emotion regulation and self-control are strongly associated with higher stress tendencies. Conversely, adolescents with stronger emotion regulation and self-control demonstrate reduced susceptibility to stress. This underscores the importance of fostering these psychological skills to promote emotional well-being among adolescents.*

**Keywords:** *Adolescents, Banyumas, Emotion Regulation, Self-Control, Stress Tendencies*