



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
STRES KERJA PADA *EARLY-CAREER WORKERS*
DI JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
CHAIRUNNISA
46121120058

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2026)**



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
STRES KERJA PADA *EARLY-CAREER WORKERS*
DI JAKARTA**

**TUGAS AKHIR
SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

CHAIRUNNISA

46121120058

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
(2026)**

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chairunnisa
NIM : 46121120058
Fakultas/Program Studi : Psikologi

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tugas Akhir berjudul: “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada *Early-Career Workers* di Jakarta” adalah hasil karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiarisme, pelanggaran hak cipta, atau konten ilegal dalam bentuk apapun dan tidak melanggar hukum atau hak pihak manapun.

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap pernyataan ini, saya bersedia menanggung seluruh konsekuensi hukum dan membebaskan Universitas Mercu Buana dari segala bentuk tuntutan hukum dan saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 19 Agustus 2026



Chairunnisa

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Chairunnisa
NIM : 46121120058
Program Studi : S1 Psikologi

dengan judul

“Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada Pekerja Dewasa Muda Masa Kerja 0-5 Tahun di Jakarta”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 10 Agustus 2026 didapatkan nilai *persentase* sebesar 29%.

Jakarta, 11 Agustus 2026
Administrator Turnitin


Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Chairunnisa
NIM : 46121120058
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI
DENGAN STRES KERJA PADA *EARLY-
CAREER WORKERS* DI JAKARTA

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 19 Agustus 2026 dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing

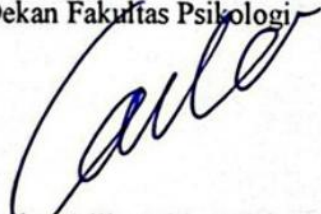


Dina Syakina, S.Si., M.Si
NIDN/NUPTK: 0306099001

Jakarta, 19 Agustus 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Lala Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.
NIDN/NUPTK: 0316058002

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0324068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa atas segala keberkahan, kesehatan, kebaikan, dan kekuatan selama penyusunan Tugas Akhir ini;
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana;
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi;
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi;
5. Ibu Dina Syakina, S.Si., M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini;
6. Ibu Dr. Merly Erlina, S.Psi, Psikolog, M.E.Sy, M.Si selaku Ketua Sidang dan Ibu Dr. Clara selaku Dosen Penguji atas masukan dan sarannya demi penyempurnaan skripsi ini;
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu selama penulis menempuh studi;
8. Keluarga yang senantiasa mendukung dan memberikan doa-doa baik;
9. Teman-teman seperjuangan selama masa perkuliahan yang luar biasa hebat;
10. Gilang AR, terima kasih atas semangat dan dukungan yang berarti; dan
11. Diriku sendiri, terima kasih sudah berjuang sampai sejauh ini. Jalan masih panjang, teruslah melangkah.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Jakarta, 19 Agustus 2026



Chairunnisa

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR DI REPOSITORI UMB**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Chairunnisa
NIM : 46121120058
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan
Stres Kerja pada *Early-Career Workers* di Jakarta

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 Agustus 2026

Yang menyatakan,

(Chairunnisa)

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Kerja pada *Early-Career Workers* di Jakarta

Chairunnisa

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres kerja pada *early-career workers* di Jakarta. Stres kerja merupakan perasaan yang muncul pada diri pekerja dalam melakukan pekerjaannya yang terdiri dari dimensi Tekanan Waktu dan Kecemasan (Parker & DeCotiis, 1983), sedangkan regulasi emosi merupakan kemampuan kontrol emosi melalui strategi *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression* (Gross & John, 2003). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan teknik *Convenience Sampling* pada responden sebanyak 131 *early-career workers* dengan rentang usia 18-28 tahun di Jakarta. Instrumen yang digunakan terdiri dari *Job Stress Scale* yang diterjemahkan oleh Hadiyanti dan Sari (2025) dan *Emotion Regulation Questionnaire* yang diterjemahkan oleh Radde et al. (2021). Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan bahwa strategi *Expressive Suppression* memiliki hubungan positif yang signifikan namun tergolong lemah dengan stres kerja. Sebaliknya, strategi *Cognitive Reappraisal* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan stres kerja. Kekuatan hubungan yang lemah antara strategi *Expressive Suppression* dengan stres kerja mengindikasikan terdapat faktor-faktor selain regulasi emosi yang berkontribusi terhadap stres kerja pada *early-career workers* di Jakarta. Analisis tambahan menunjukkan bahwa kelompok tingkat pendidikan terakhir memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres kerja, sedangkan jenis kelamin, status pernikahan, maupun status pekerjaan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan semakin tinggi kecenderungan *early-career workers* menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi yang dirasakan dalam pekerjaan, semakin tinggi pula tingkat stres kerja yang dialami, sementara kemampuan mengubah cara pandang terhadap situasi kerja belum terbukti memiliki hubungan dengan tingkat stres kerja pada responden pada penelitian ini.

Kata Kunci: regulasi emosi, stres kerja, *early career*, *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*

***The Relationship Between Emotion Regulation and Job Stress
Among Early-Career Workers in Jakarta***

Chairunnisa

Universitas Mercu Buana

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between emotion regulation and work stress among early-career workers in Jakarta. Work stress refers to feelings experienced by workers in carrying out their work, consisting of the dimensions of Time Pressure and Anxiety (Parker & DeCotiis, 1983), while emotion regulation refers to the ability to control emotions through the strategies of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression (Gross & John, 2003). This study employed a quantitative correlational approach and Convenience Sampling, involving 131 early-career workers aged 18-28 years in Jakarta. The instruments used were the Job Stress Scale, translated by Hadiyanti and Sari (2025), and the Emotion Regulation Questionnaire, translated by Radde et al. (2021). The results of the Pearson correlation analysis showed that the Expressive Suppression strategy had a significant positive but weak relationship with work stress. In contrast, Cognitive Reappraisal was not significantly related to work stress. The weak relationship between Expressive Suppression and work stress indicates that factors other than emotion regulation may also contribute to work stress among early-career workers in Jakarta. Additional analyses showed that educational attainment was significantly associated with work stress levels, whereas gender, marital status, and employment status did not show significant differences. These findings indicate that the greater the tendency of early-career workers to suppress or conceal their emotional expressions at work, the higher their level of work stress, while the ability to change one's perspective toward work-related situations was not found to be significantly associated with work stress among the respondents in this study.

Keywords: *emotion regulation, job stress, early career, cognitive reappraisal, expressive suppression*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI	ii
PERNYATAAN <i>SIMILARITY CHECK</i>	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
TUGAS AKHIR DI REPOSITORI UMB	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1 Stres Kerja	7
2.1.1 Definisi Stres Kerja.....	7
2.1.2 Dimensi-dimensi Stres Kerja	8
2.1.3 Penyebab-penyebab Stres Kerja.....	8
2.2 Regulasi Emosi	10
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	10
2.2.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	11
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	11

2.3 Penelitian Terdahulu.....	12
2.4 Dinamika Penelitian	16
2.5 Kerangka Berpikir	18
2.6 Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
3.2.1 Populasi.....	19
3.2.2 Sampel.....	19
3.3 Definisi Operasional.....	20
3.3.1 Stres Kerja.....	20
3.3.2 Regulasi Emosi	20
3.4 Instrumen Penelitian	21
3.4.1 Skala Stres Kerja.....	21
3.4.2 Skala Regulasi Emosi.....	22
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	24
3.5.1 Validitas	24
3.5.2 Reliabilitas dan Analisis Aitem.....	24
3.6 Analisis Data	25
3.6.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	25
3.6.2 Analisis Inferensial	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	34
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Usia	34
4.1.2 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Jenis Kelamin...	35
4.1.3 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Pendidikan Terakhir.....	35
4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Status Pekerjaan	36
4.1.5 Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Sektor Pekerjaan	36

4.1.6	Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Lama Bekerja di Organisasi Saat Ini	37
4.1.7	Gambaran Subjek Penelitian Ditinjau dari Status Pernikahan.....	38
4.2	Hasil.....	38
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	38
4.2.2	Uji Hipotesis	41
4.2.3	Uji Korelasi Antar Dimensi	43
4.2.4	Uji T-Test	44
4.2.5	Uji ANOVA	45
4.3	Pembahasan	50
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1	Kesimpulan.....	56
5.2	Keterbatasan Penelitian	56
5.3	Saran	57
5.3.1	Saran Teoritis	57
5.3.2	Saran Praktis	57
	DAFTAR PUSTAKA	58
	LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu	13
Tabel 3.1	Skala Likert Alat Ukur <i>Job Stress Scale</i>	21
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Alat Ukur <i>Job Stress Scale</i>	22
Tabel 3.3	Skala Likert Alat Ukur <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	23
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Alat Ukur <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	23
Tabel 3.5	Hasil uji Reliabilitas	25
Tabel 3.6	Hasil uji Linearitas Stres Kerja dengan <i>Cognitive Reappraisal</i>	31
Tabel 3.7	Hasil uji Linearitas Stres Kerja dengan <i>Expressive Suppression</i>	31
Tabel 4.1	Distribusi Data Usia Responden	34
Tabel 4.2	Distribusi Data Jenis Kelamin Responden	35
Tabel 4.3	Distribusi Data Pendidikan Terakhir Responden	35
Tabel 4.4	Distribusi Data Status Pekerjaan Responden	36
Tabel 4.5	Distribusi Data Sektor Pekerjaan Responden	37
Tabel 4.6	Distribusi Data Lama Bekerja di Organisasi Saat Ini Responden	37
Tabel 4.7	Distribusi Data Status Pernikahan Responden.....	38
Tabel 4.8	Hasil Analisis Data Deskriptif Statistik	39
Tabel 4.9	Norma Pengkategorian Variabel.....	39
Tabel 4.10	Hasil Kategorisasi Stres Kerja	40
Tabel 4.11	Hasil Kategorisasi <i>Cognitive Reappraisal</i>	40
Tabel 4.12	Hasil Kategorisasi <i>Expressive Suppression</i>	41
Tabel 4.13	Hasil uji Korelasi <i>Pearson</i> Stres Kerja dengan <i>Cognitive Reappraisal</i>	42
Tabel 4.14	Hasil uji Korelasi <i>Pearson</i> Stres Kerja dengan <i>Expressive Suppression</i>	42
Tabel 4.15	Hasil uji Korelasi Antar Dimensi	43
Tabel 4.16	Hasil uji <i>T-Test</i> Jenis Kelamin	44
Tabel 4.17	Hasil uji <i>T-Test</i> Status Pernikahan	45
Tabel 4.18	Hasil uji Homogenitas Stres Kerja dengan Pendidikan Terakhir.....	46
Tabel 4.19	Hasil Uji ANOVA Stres Kerja dengan Pendidikan Terakhir.....	46

Tabel 4.20 Hasil Uji <i>Post Hoc</i> Stres Kerja dengan Pendidikan Terakhir	46
Tabel 4.21 Hasil uji Homogenitas Strategi <i>Cognitive Reappraisal</i> dengan Pendidikan Terakhir	47
Tabel 4.22 Hasil Uji ANOVA Strategi <i>Cognitive Reappraisal</i> dengan Pendidikan Terakhir	47
Tabel 4.23 Hasil uji Homogenitas Strategi <i>Expressive Suppression</i> dengan Pendidikan Terakhir	48
Tabel 4.24 Hasil Uji ANOVA Strategi <i>Expressive Suppression</i> dengan Pendidikan Terakhir	48
Tabel 4.25 Hasil Uji Homogenitas Stres Kerja dengan Status Pekerjaan	48
Tabel 4.26 Hasil uji ANOVA Stres Kerja dengan Status Pekerjaan	49
Tabel 4.27 Hasil Uji Homogenitas Strategi <i>Cognitive Reappraisal</i> dengan Status Pekerjaan	49
Tabel 4.28 Hasil uji ANOVA Strategi <i>Cognitive Reappraisal</i> dengan Status Pekerjaan	49
Tabel 4.29 Hasil Uji Homogenitas Strategi <i>Expressive Suppression</i> dengan Status Pekerjaan	50
Tabel 4.30 Hasil uji ANOVA Strategi <i>Expressive Suppression</i> dengan Status Pekerjaan	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3.1 <i>Q-Q Plot</i> uji Normalitas Stres Kerja	26
Gambar 3.2 <i>Q-Q Plot</i> uji Normalitas Regulasi Emosi <i>Cognitive Reappraisal</i>	27
Gambar 3.3 <i>Q-Q Plot</i> uji Normalitas Regulasi Emosi <i>Expressive Suppression</i> ...	27
Gambar 3.4 <i>Boxplot</i> uji Normalitas Stres Kerja.....	28
Gambar 3.5 <i>Boxplot</i> uji Normalitas Regulasi Emosi <i>Cognitive Reappraisal</i>	28
Gambar 3.6 <i>Boxplot</i> uji Normalitas Regulasi Emosi <i>Expressive Suppression</i>	29
Gambar 3.7 Uji Linearitas Visual Stres Kerja dengan <i>Cognitive Reappraisal</i>	30
Gambar 3.8 Uji Linearitas Visual Stres Kerja dengan <i>Expressive Suppression</i> ...	30



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 2 Hasil Cek Uji Plagiasi (Turnitin).....	71
Lampiran 3 Hasil Uji <i>Crosstab</i>	72

