



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI
DENGAN KESEHATAN MENTAL *METALHEADS*
USIA DEWASA AWAL DI KOTA KUDUS**

SKRIPSI

**Eric Aulia Arsand
46122110027**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2026**

HALAMAN JUDUL



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI
DENGAN KESEHATAN MENTAL *METALHEADS*
USIA DEWASA AWAL DI KOTA KUDUS**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**Eric Aulia Arsand
46122110027**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eric Aulia Arsand

NIM : 46122110027

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi. : Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kesehatan Mental
Metalheads Usia Dewasa Awal di Kota Kudus

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karyasaya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 21 Agustus 2026



Eric Aulia Arsand

HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN

PERNYATAAN *SIMILARITY CHECK*

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

Nama	: Eric Aulia Arsand
NIM	: 46122110027
Program Studi	: S1 Psikologi

dengan judul

“Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kesehatan Mental *Metalheads* Usia Dewasa Awal di Kota Kudus”, telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 11 Agustus 2026 didapatkan nilai persentase sebesar 27 %.

Jakarta,

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

Nama : Eric Aulia Arsand
NIM : 46122110027
Fakultas/Program Studi : Psikologi
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kesehatan Mental
Metalheads Usia Dewasa Awal di Kota Kudus

Telah berhasil dipertahankan pada sidang tanggal 21 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



Nurul Adiningtyas S. Psi., M. Psi., Psikolog
NIDN/NUPTK: 0308098203

Jakarta, 21 Agustus 2026
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



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

Ketua Program Studi Psikologi



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

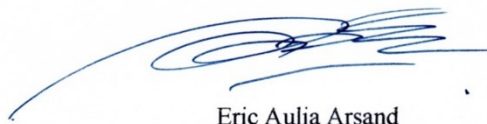
KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Program Sarjana Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bp. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M. Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Dr. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, S.Psi., M.A., M.Psi., Ph.D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi
3. Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Ibu Nurul Adiningtyas, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
5. Dosen Penguji selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas koreksi dan arahan serta masukannya.
6. Ibu Arie Koesmiran yang telah mendukung melalui doa,
7. Tim psikolog Legawa Mental Healthcare yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

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

Jakarta, 21 Agustus 2026



Eric Aulia Arsand

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN

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

Nama : Eric Aulia Arsand
NIM : 461122110027
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi. : Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kesehatan Mental
Metalheads Usia Dewasa Awal di Kota Kudus

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 Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Eric Aulia Arsand

Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesehatan Mental *Metalheads* Usia Dewasa Awal di Kota Kudus

Eric Aulia Arsand
Nurul Adiningtyas, S. Psi., M. Psi., Psikolog
Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Metalheads dalam sejumlah kajian dilaporkan cenderung menghadapi berbagai tantangan psikologis. Di sisi lain, musik metal dapat berperan sebagai salah satu sarana regulasi emosi bagi pendengarnya. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk melihat adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kesehatan mental pada *metalheads* usia dewasa awal di kota Kudus. Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan dengan cara mengukur regulasi emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dengan dua dimensi yaitu *Cognitive reappraisal* dan *Expressive suppression*. Sedangkan untuk kesehatan mental dilakukan pengukuran dengan menggunakan *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF). Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik *snowball sampling* untuk pengambilan sampel dengan responden berjumlah 100 *metalheads* yang berdomisili di kota Kudus dengan rentang usia 18-40 tahun. Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan kesehatan mental ($p < 0,05$), serta terdapat hubungan positif dan signifikan antara *expressive suppression* dengan kesehatan mental ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi emosi baik melalui *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression* berhubungan dengan tingkat kesehatan mental yang baik pada *metalheads* usia dewasa awal di kota Kudus.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kesehatan Mental, *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*, *Metalheads*, MHC-SF, ERQ.

The Correlation Between Emotion Regulation and Mental Health Among Early Adult Metalheads in Kudus

Eric Aulia Arsand
Nurul Adiningtyas, S. Psi., M. Psi., Psychologist
Mercu Buana University

ABSTRACT

Metalheads has been reported in several studies to be associated with various psychological challenges. On the other hand, metal music may serve as a means of emotion regulation for its listeners. Therefore, this study aimed to examine the relationship between emotion regulation and mental health among emerging adult metalheads in Kudus. Emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), which consists of two dimensions: cognitive reappraisal and expressive suppression. Mental health was measured using the Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF). This study employed a quantitative correlational design. Participants were recruited using snowball sampling techniques, resulting in a sample of 100 metalheads residing in Kudus, aged between 18 and 40 years. The results indicated a positive and significant relationship between cognitive reappraisal and mental health ($p < 0.05$). In addition, a positive and significant relationship was found between expressive suppression and mental health ($p < 0.05$). These findings indicate that both dimensions of emotion regulation, namely cognitive reappraisal and expressive suppression, are positively associated with better mental health among metalheads in early adulthood in Kudus.

Keywords: Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Mental Health, Metalheads, MHC-SF, SRQ.

MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN SURAT KETERANGAN HASIL UJI TURNITIN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Kesehatan Mental.....	5
2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental.....	5
2.1.2 Dimensi Kesehatan Mental	6
2.1.3 Faktor-faktor Kesehatan Mental	6
2.2 Regulasi Emosi	7
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi	7
2.2.2. Dimensi Regulasi Emosi.....	7
2.5 Penelitian Terdahulu	9
2.3 Dinamika Penelitian.....	14
2.4 Kerangka Pemikiran.....	15
2.5 Hipotesis.....	16

BAB III METODE PENELITIAN.....	17
3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Identifikasi Variabel.....	17
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	17
3.3.1 Populasi	17
3.3.2 Sampel.....	18
3.3.3 Teknik Pengambilan sampel	19
3.4. Definisi Operasional.....	19
3.4.1 Variabel Y (Kesehatan Mental)	19
3.4.2 Variabel X	19
3.5 Metode Pengumpulan Data	20
3.5.1 Kuesioner	20
3.6 Uji Instrumen	22
3.6.1 Uji Validitas	22
3.6.2 Uji Reliabilitas	24
3.7 Metode Analisis Data.....	25
3.7.1. Uji Normalitas	25
3.7.2 Uji Korelasi	25
BAB IV HASIL PENELITIAN	26
4.1 Persiapan Penelitian	26
4.2 Gambaran Umum Subjek.....	26
4.3 Analisis Statistika.....	27
4.3.1. Analisis Deskriptif dan Kategoriasi	27
4.3.2 Uji Normalitas	29
4.4 Uji Korelasi	30
4.5 Uji Antar Dimensi	30
4.6 Uji Beda	31
4.6.1 Uji beda kategori jenis kelamin.....	31
4.6.2 Uji Beda Kategori Usia	33
4.7 Pembahasan.....	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	36
5.1 Kesimpulan	36
5.3 Saran.....	37
5.3.1. Saran Teoritis	37
5.4.2 Saran Praktis	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	38



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala ERQ	21
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala MHC-SF	22
Tabel 3.3 Hasil uji Aiken V untuk MHC-SF	23
Tabel 3.4 Hasil uji Aiken V untuk ERQ	23
Tabel 3.5 Uji reliabilitas <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	24
Tabel 3. 6 Uji reliabilitas <i>Mental Health Continuum-Short Form</i>	25
Tabel 4.1 Persentase Jenis Kelamin Subjek.....	26
Tabel 4.2 Persentase Range Umur Subjek	27
Tabel 4.3 Uji Deskriptif	27
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi.....	28
Tabel 4.5 Kategori Tingkat <i>Cognitive Reappraisal</i>	28
Tabel 4.6 Kategori Tingkat <i>Expression Suppression</i>	28
Tabel 4. 7 Kategori Tingkat Kesehatan Mental	29
Tabel 4.8 Uji Normalitas <i>Kormogorov-Smirnov</i>	29
Tabel 4.9 Uji Korelasi Spearman.....	30
Tabel 4.10 Uji Antar Dimensi	31
Tabel 4. 11 Uji Beda Kategori Jenis Kelamin Dengan <i>Cognitive Reappraisal</i>	32
Tabel 4.12 Uji Beda Kategori Jenis Kelamin Dengan <i>Expressive Suppression</i>	32
Tabel 4.13 Uji Beda Kategori Jenis Kelamin Dengan <i>Expressive Suppression</i>	33
Tabel 4.14 Uji Beda Kategori Jenis Kelamin Dengan <i>Cognitive Reappraisal</i> , <i>Expressive Suppression</i> , Dan Kesehatan Mental	33