



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PERBANDINGAN REGULASI EMOSI BERDASARKAN JENIS
KELAMIN, USIA DAN SUKU PADA MAHASISWA REGULER
DUA DI UNIVERISTAS MERCU BUANA**

Disusun oleh:

Kenny Josiah

46116110042

Dosen Pengampu:

Dr. Arie Sucyana Sriyanto, S.Si., M.Si

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

2020

Abstraksi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, usia dan juga suku. Dengan landasan teori James J Gross (1998, 1999, 2002, 2003) yang terdapat dua dimensi yaitu dimensi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Jika berdasarkan Gross (2003), jika *cognitive reappraisal* lebih tinggi maka individu tersebut akan mengalami emosi yang lebih positif yang artinya *reappraisal* lebih mengekspresikan lebih banyak emosi positif dengan sikap-sikap optimis dan lebih cenderung untuk memperbaiki suasana hati yang buruk dibandingkan dengan menekan emosi. Dalam hal kesejahteraan, penilai ulang memiliki lebih sedikit gejala depresi, dan harga diri yang lebih besar, kepuasan hidup, dan setiap jenis kesejahteraan lain. Dalam penelitian ini terdapat hipotesis (1) ada perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin; (2) ada perbedaan regulasi emosi berdasarkan usia (3) ada perbedaan regulasi emosi berdasarkan suku. Metode yang digunakan adalah kuesioner *online* dengan *google form*. Kuesioner yang digunakan adalah ERQ yang diadaptasi dari kuesioner yang dikonstruksi oleh Gross dan John (2003) digunakan di sini. Partisipan berjumlah 191 orang pada Universitas Mercu Buana. Penelitian ini menghasilkan adanya perbedaan regulasi emosi berdasarkan suku.

Kata kunci: regulasi emosi, jenis kelamin, usia, suku, mahasiswa



Abstract

This study aims to determine differences in emotional regulation based on gender, age and ethnicity. Based on the theoretical basis of James J Gross (1998, 1999, 2002, 2003), there are two dimensions, namely cognitive reappraisal and expressive suppression dimensions. If based on Gross (2003), if the cognitive reappraisal is higher, the individual will experience more positive emotions, which means that the reappraisal expresses more positive emotions with optimistic attitudes and is more likely to improve a bad mood than suppress emotions. In terms of well-being, reviewers had fewer depressive symptoms, and greater self-esteem, life satisfaction, and any other types of well-being. In this study there are hypotheses (1) there are differences in emotional regulation based on gender; (2) there are differences in emotional regulation based on age (3) there are differences in emotional regulation based on ethnicity. The method used is an online questionnaire with google form. The questionnaire used is the ERQ which was adapted from the questionnaire constructed by Gross and John (2003) used here. There were 191 participants at the University of Mercu Buana. This study resulted in differences in emotional regulation based on ethnicity.

Keyword: emotion regulation, gender, age, ethnicity, college student



LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir Yang Berjudul **“Perbandingan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Suku Pada Mahasiswa Reguler Dua di Universitas Mercu Buana”** telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 3 September 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 3 September 2020



Sidang Tugas Akhir

Penguji I



Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi., Psikolog

Penguji II



Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

Pembimbing



Dr. Arie Suciyanas, S.Si, M.Si

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Perbandingan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia
dan Suku Pada Mahasiswa Reguler Dua di Universitas Mercu
Buana

Nama : Kenny Josiah

NIM : 46116110042

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 3 September 2020

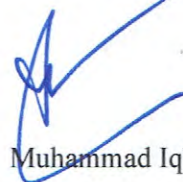
Pembimbing,

Dr. Arie Suciyana S,Si, M.Si

MERCU BUANA

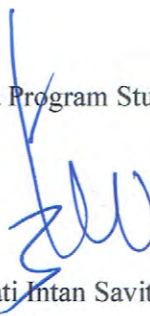
Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Tugas akhir tidak terdapat karya yang pernah dipublikasikan oleh peneliti lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, kecuali secara tertulis mengacu dalam naskah yang disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada falsifikasi-an dalam pernyataan diatas, maka dengan ini saya dapat mempertanggungjawabkan sepenuhnya.



Jakarta, 03 September 2020



UNIVERSITAS
Kenny Josiah
MERCU BUANA
46116110042

DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
<i>Abstract</i>	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pernyataan	iv
Lembar Pengesahan	v
Daftar Isi	vi
Kata Pengantar.....	viii
BAB I	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
BAB II Tinjauan Pustaka	
2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	10
2.2 Dimensi Regulasi Emosi.....	11
2.2.1 Usia	17
2.2.2 Kebudayaan.....	20
2.2.3 Gender.....	21
2.3 Dinamika Umur, kebudayaan dan regulasi emosi.....	22
2.4 Kerangka Hipotesis.....	23
BAB III Metode Penelitian	
3.1 Populasi Sampel dan Teknik Sampling.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.3.1 Uji Validitas	28
3.3.2 Uji Reliabilitas	28
3.4 Teknik Analisa Data	30
3.5 Persiapan Penelitian.....	30
3.5.1 Pelaksanaan Penelitian.....	31
3.6 Uji Asumsi Klasik.....	31

3.6.1 Uji Homogenitas	31
 BAB IV Hasil Penelitian	
4.1 Karakteristik Sample	32
4.2 Hasil Penelitian	33
4.2.1 Statistik Deskripsi ERQ	33
4.2.1.1 Katerogori ERQ/ Norma	34
4.2.2 Data Statistik <i>Cognitive Reappraisal</i>	36
4.2.2.1 Kategori <i>Cognitive Reappraisal</i> / Norma.....	36
4.2.3 Data Statistik <i>Expressive Suppression</i>	38
4.2.3.1 Kategori <i>Expressive Suppression</i> / Norma	39
4.3 Uji Komparatif	41
4.3.1 Uji Sampel One Way Anova Berdasarkan Jenis Kelamin	41
4.3.2 Uji Sampel One Way Anova Berdasarkan Umur/ Usia	43
4.3.3 Uji Sampel One Way Anova Berdasarkan Suku.....	44
4.4 Pengujian Sampel Univariat Anova Keseluruhan	46
4.5 Analisis Dimensi	50
4.5.1 Uji Dimensi Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.5.2 Uji Dimensi Berdasarkan Umur/ Usia	49
4.5.3 Uji Dimensi Berdasarkan Suku	51
4.6 Pembahasan.....	52
 BAB V Kesimpulan	
5.1 Diskusi.....	56
5.2 Kesimpulan	58
5.3 Keterbatasan Penelitian	58
5.4 Saran.....	59
 Daftar Pustaka.....	 60
Lampiran.....	63

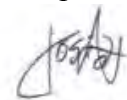
Kata Pengantar

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena anugerah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Regulasi Emosi berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan suku pada Mahasiswa Reguler Dua di Universitas Mercu Buana”. Selama penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang terlibat dalam pembuatan tugas akhir ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan syukur kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi penulis pengetahuan selama membuat tugas akhir.
2. Bapak Muhammad Iqbal, PhD selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Setiawati Intan Savitri M.Si selaku kepala Program studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Yenny, M.Psi., Psi selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
5. Ibu Dr. Arie Sucyana Sriyanto, S.Si., M.Si selaku pembimbing skripsi
6. Bapak Surya Kurniawan Suhairi S.Psi., M.IDP selaku dosen expert judgement
7. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi, M.Psi.Psi selaku penguji I
8. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi,M.Sc selaku penguji II
9. Kedua orang tua penulis yang memberikan dorongan dan dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Teman-teman satu Angkatan yang telah membantu proses dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.

Penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena terbatasnya pengalaman dan pengetahuan penulis. Oleh karena itu penulis terbuka akan segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan dapat bisa menjadi refrensi bagi yang membacanya.

Jakarta, 18 September 2020



Kenny Josiah