



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**“PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP RUMINASI PADA
DEWASA AWAL DI JABODETABEK”**

TUGAS AKHIR

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1) Program Studi Psikologi**

Disusun Oleh :

Mochamad Fajar Riski Hafis

46119010042

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir ini:

Judul : “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Ruminasi pada Dewasa Awal di Jabodetabek”

Nama : Mochamad Fajar Riski Hafis

NIM : 46119010042

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 18 September 2023

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahan yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 18 September 2023



(Mochamad Fajar Riski Hafis)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Mochamad Fajar Riski Hafis
NIM : 46119010042
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Ruminasi pada Dewasa Awal di Jabodetabek

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 1021118602
Ketua Penguji : Popi Avati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315028801
Penguji : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702



Jakarta, 18 September 2023

Mengetahui,

Dekan



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji dan Syukur kita panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena atas pertolongan, kemudahan dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Ruminasi Pada Dewasa Awal di Jabodetabek”.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis bertujuan untuk mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah SWT memberikan balasan terbaik kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Kharisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog dan Bapak Dhani Irmawan, S. Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Universitas Mercu Buana
5. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang senantiasa memberikan bantuan dan arahan
6. Ibu Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa membimbing, memberikan arahan serta saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik
7. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog dan Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji dalam Sidang Tugas Akhir
8. Kedua orang tua penulis, ucapan terimakasih kepada Papah dan Mamah yang selalu memberikan kepercayaan, doa, nasehat, kesabaran yang luar biasa, dan dukungan khususnya dukungan materil dalam kehidupan penulis. Penulis juga megucapkan terimakasih kepada kedua adik tersayang yang selalu menghibur penulis dikala jenuh mengerjakan tugas akhir

9. Pemilik NIM 46119010046 yang telah menemani penulis sepanjang proses pembelajaran, terimakasih telah berkenan menjadi tempat bertukar pikiran, ide, pengetahuan dan bersedia menjadi tempat untuk merayakan segala hal
10. Sahabat dekat Faisal Aprianto, Chernaldy Aulia, Singgih Purnomo, Hardiansyah dan Shelly Eliza yang telah berperan dalam membantu penulis selama proses perkuliahan serta kehidupan penulis
11. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi mengisi kuesioner penelitian ini
12. Seluruh pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah ikhlas memberikan bantuan doa dan motivasi sehingga penelitian serta proses perkuliahan ini dapat terselesaikan.

Akhir kata penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis meminta maaf sedalam-dalamnya atas kesalahan yang dilakukan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembacanya dan dapat menjadi bahan referensi bagi penelitian selanjutnya.


UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 29 Agustus 2023



(Mochamad Fajar Riski Hafis)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Mochamad Fajar Riski Hafis
NIM : 46119010042
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Ruminasi pada Dewasa Awal di Jabodetabek

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 menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebaga pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 September 2023

Yang menyatakan,



(Mochamad Fajar Riski Hafis)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1. Ruminasi.....	8
2.1.1. Definisi Ruminasi	8
2.1.2. Dimensi Ruminasi.....	10
2.1.3. Tahapan Ruminasi.....	11
2.1.4. Efek Ruminasi	12
2.2. Regulasi Emosi.....	15
2.2.1. Definisi Regulasi Emosi.....	15
2.2.2. Dimensi Regulasi Emosi	18

2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	19
2.2.4. Tipe-tipe Strategi Regulasi Emosi	20
2.3. Dewasa Awal	23
2.4. Penelitian Terdahulu	26
2.5. Dinamika Penelitian	30
2.6. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Subjek Penelitian	33
3.2.1 Populasi Penelitian	33
3.2.2 Sampel dan Teknik Sampling	33
3.3 Variabel Penelitian	34
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	34
3.3.2 Definisi Operasional Variabel.....	34
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data Penelitian	35
3.4.1 <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	35
3.4.1.1 Deskripsi Alat Ukur.....	35
3.4.1.2 Validitas <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	36
3.4.1.3 Reliabilitas <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	36
3.4.1.4 Skoring <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	37
3.4.1.5 Adaptasi <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	38
3.4.2 <i>Ruminative Responses Scale (RRS)</i>	39
3.4.2.1 Deskripsi Alat Ukur	39
3.4.2.2 Validitas <i>Ruminative Responses Scale (RRS)</i>	40
3.4.2.3 Reliabilitas <i>Ruminative Responses Scale (RRS)</i>	40
3.4.2.4 Skoring <i>Ruminative Responses Scale (RRS)</i>	41
3.4.2.5 Adaptasi <i>Ruminative Responses Scale (RRS)</i>	41

3.5	Teknik Analisis Data	44
3.5.1	Analisis Deskriptif	44
3.5.2	Uji Asumsi Klasik.....	44
3.5.3	Uji Hipotesis	45
3.5.4	Analisa tambahan.....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1	Gambaran Umum.....	47
4.2	Analisis Deskriptif	51
4.2.1	Hasil Analisis Deskriptif.....	51
4.2.2	Hasil Kategorisasi	52
4.3	Hasil Uji Asumsi Klasik	54
4.3.1	Hasil Uji Normalitas	54
4.3.2	Hasil Uji Homogenitas.....	55
4.3.3	Hasil Uji Linearitas	55
4.4	Hasil Uji hipotesis	56
4.4.1	Hasil Uji Korelasi.....	56
4.4.2	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	56
4.5	Hasil Uji Tambahan	57
4.5.1	Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi.....	57
4.5.2	Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Usia	58
4.5.3	Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
4.5.4	Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Status Perkawinan.....	60
4.5.5	Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Domisili	61
4.5.6	Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	62
4.5.7	Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Pekerjaan.....	63
4.5.8	Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Suku	64

4.6 Pembahasan	66
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN	72
5.1 Kesimpulan.....	72
5.2 Saran.....	72
5.2.1 Saran Teoritis	72
5.2.2 Saran Praktis	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	82



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Penelitian Terdahulu	26
Tabel 3.1 Tabel Dimensi <i>Emotional Regulation Questionnaire</i>	36
Tabel 3.2 Tabel Skoring <i>Emotional Regulation Questionnaire</i>	37
Tabel 3.3 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)</i>	38
Tabel 3.4 Tabel Dimensi <i>Ruminative Response Scale</i>	39
Tabel 3.5 Tabel Skoring <i>Ruminative Response Scale</i>	41
Tabel 3. 6 Tabel Uji Validitas Alat Ukur	42
Tabel 3. 7 Tabel Penilaian Kuantitatif oleh <i>Expert Judgement</i>	42
Tabel 3. 8 Tabel Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Ruminative Responses Scale (RRS)</i>	43
Tabel 3. 9 Tabel Hasil Uji Analisis Item oleh <i>Expert Judgement</i>	44
Tabel 4. 1 Tabel Gambaran Umum Jenis Kelamin Responden	47
Tabel 4. 2 Tabel Gambaran Umum Usia Responden	47
Tabel 4. 3 Tabel Gambaran Umum Domisili Responden	48
Tabel 4. 4 Tabel Gambaran Umum Status Perkawinan Responden	49
Tabel 4. 5 Tabel Gambaran Umum Pendidikan Terakhir Responden	49
Tabel 4. 6 Tabel Gambaran Umum Pekerjaan Responden	50
Tabel 4. 7 Tabel Gambaran Umum Suku Responden	50
Tabel 4. 8 Tabel Hasil Analisis Deskriptif	51
Tabel 4. 9 Tabel Hasil Kategorisasi	53
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas	55
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linearitas	56
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi	56
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	57
Tabel 4. 15 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	57
Tabel 4. 16 Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Usia	59
Tabel 4. 17 Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Jenis Kelamin	60

Tabel 4. 18 Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Status Perkawinan.....	61
Tabel 4. 19 Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Domisili	62
Tabel 4. 20 Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Pendidikan Terakhir	63
Tabel 4. 21 Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Pekerjaan	64
Tabel 4. 22 Hasil Uji Tambahan Berdasarkan Suku	65



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Online.....	82
Lampiran 2 <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi	87
Lampiran 3 <i>Blue Print</i> Ruminasi	87
Lampiran 4 Hasil <i>Expert Judgement</i> Ibu Nurul Adiningtyas.....	88
Lampiran 6 Hasil <i>Expert Judgement</i> Ibu Setiawati Intan Savitri.....	91
Lampiran 7 Hasil G Power.....	93
Lampiran 8 Reliabilitas Regulasi Emosi.....	93
Lampiran 9 <i>Item Corrected</i> Regulasi Emosi.....	94
Lampiran 10 Reliabilitas Ruminasi.....	94
Lampiran 11 <i>Item Corrected</i> Ruminasi.....	94
Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi.....	95
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas Ruminasi	95
Lampiran 14 Hasil <i>Homogenitas Regulasi Emosi dan Ruminasi</i>	95
Lampiran 15 Hasil Uji Linieritas.....	95
Lampiran 16 Hasil Uji Korelasi	96
Lampiran 17 Hasil Uji Regresi Linier.....	96
Lampiran 18 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	96
Lampiran 19 Hasil Uji Tambah Regulasi Emosi Terhadap Kelompok Usia	99
Lampiran 20 Hasil Uji Tambahan Ruminasi Terhadap Kelompok Usia	99
Lampiran 21 Hasil Uji Tambahan Regulasi Emosi Terhadap Jenis Kelamin.....	99
Lampiran 22 Hasil Uji Tambahan Ruminasi Terhadap Jenis Kelamin.....	100
Lampiran 23 Uji Tambahan Regulasi Emosi Terhadap Status Pernikahan	100
Lampiran 24 Hasil Uji Tambahan Ruminasi Terhadap Status Pernikahan.....	100
Lampiran 25 Hasil Uji Tambahan Regulasi Emosi Terhadap Domisili	101
Lampiran 26 Hasil Uji Tambahan Ruminasi Terhadap Domisili	101
Lampiran 27 Hasil Uji Tambahan Regulasi Emosi Terhadap Pendidikan Terakhir	102
Lampiran 28 Hasil Uji Tambahan Ruminasi Terhadap Pendidikan Terakhir.....	102
Lampiran 29 Hasil Uji Tambahan Regulasi Emosi Terhadap Pekerjaan.....	102
Lampiran 30 Hasil Uji Tambahan Ruminasi Terhadap Pekerjaan.....	103
Lampiran 31 Hasil Uji Tambahan Regulasi Emosi Terhadap Suku	103

Lampiran 32 Hasil Uji Tambahan Ruminasi Terhadap Suku	104
Lampiran 33 Hasil Uji Hipotetik Regulasi Emosi	104
Lampiran 34 Hasil Uji Hipotetik Ruminasi	104
Lampiran 35 Hasil Uji Empirik Regulasi Emosi	105
Lampiran 36 Hasil Uji Empirik Ruminasi	105
Lampiran 37 Hasil Skoring Regulasi Emosi.....	107
Lampiran 38 Hasil Skoring Ruminasi.....	113



UNIVERSITAS
MERCU BUANA