



**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REGULASI
EMOSI PADA MAHASISWA PERANTAU DI WILAYAH
JAKARTA**

SKRIPSI

JIHAN AZHAR NOVIANA

46119210029

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

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

2023



**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PERANTAU DI
WILAYAH JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

JIHAN AZHAR NOVIANA

46119210029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
BEKASI
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jihan Azhar Noviana

NIM : 46119210029

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi
Pada Mahasiswa Perantau di Wilayah Jakarta

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

Jakarta, 17 Juli 2023



Jihan Azhar Noviana

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

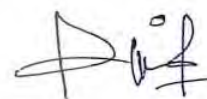
Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Jihan Azhar Noviana
NIM : 46119210029
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi
Pada Mahasiswa Perantau di Wilayah Jakarta

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:

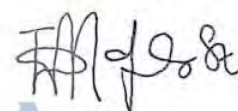
Pembimbing : Maria Ulfah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 312038501



Ketua Penguji : Merly Erlina, S.Psi., M.E.Sy., M.Si
NIDN : 314057502



Penguji : Erna Multahada, S.H.I., S.Psi., M.Si
NIDN : 315038002



MERCU BUANA

Jakarta, 17 Juli 2023

Mengetahui,

Dekan



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

KATA PENGANTAR

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

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Maria Ulfah, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Merly Erlina, S.Psi., M.E.Sy., M.Si selaku Ketua Sidang yang telah memberi saran maupun kritik dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Erna Multahada, S.H.I., S.Psi., M.Si selaku Dosen penguji yang telah membimbing serta memberikan arahan maupun saran terhadap penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen pengajar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan dukungan baik dari segi finansial, waktu, tenaga, dan juga moril selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
9. Para responden yang telah bersedia mengisi kuesioner untuk kepentingan penelitian.
10. Farah, Almira dan Vrindah selaku rekan kelas jurusan Psikologi 2019 yang telah membantu, menghibur serta menjadi support system selama proses penyusunan skripsi ini.

11. Niken Permata selaku teman yang telah memberikan dukungan sekaligus menghibur apabila penulis mengalami kesulitan, serta memberikan saran maupun kritik sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman seperjuangan jurusan Psikologi 2019 kampus Kranggan yang selalu memberikan dukungan, ilmu, bantuan, saran hingga kritikan yang membangun untuk penulis dalam proses penyusunan skripsi.
13. Kepada diri sendiri karena telah bekerja keras selama proses penyusunan skripsi dari awal sampai akhir.
14. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut membantu serta ikut andil dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir 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, 17 Juli 2023



Penulis



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Jihan Azhar Noviana
NIM : 46119210029
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Perantau di Wilayah 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 Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 17 Juli 2023
Yang menyatakan,



METERAL TEMAPIL
5BAKX485795667

Jihan Azhar Noviana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
KARYA ILMIAH	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Regulasi Emosi	8
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	8
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi	9
2.1.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi	10
2.1.4 Strategi Regulasi Emosi	10
2.1.5 Proses Regulasi Emosi	11
2.1.6 Manfaat Regulasi Emosi	12
2.2 Dukungan Sosial	13
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial	13
2.2.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial	14

2.2.3	Faktor-Faktor Dukungan Sosial	14
2.2.4	Manfaat Dukungan Sosial	14
2.3	Penelitian Terdahulu	15
2.4	Kerangka Pemikiran	28
2.5	Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN		32
3.1	Desain Penelitian	32
3.2	Populasi dan Sampel	32
3.2.1	Populasi Penelitian	32
3.2.2	Sampel Penelitian	33
3.3	Variabel dan Definisi Operasional Variabel	34
3.3.1	Identifikasi Variabel	34
3.3.2	Definisi Operasional Variabel DV	34
3.3.3	Definisi Operasional Variabel IV	35
3.4	Proses Pengumpulan Data	35
3.4.1	Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.2	Alat Ukur Dukungan Sosial	36
3.4.3	Alat Ukur Regulasi Emosi	37
3.5	Teknik Analisis Data	40
3.5.1	Uji Normalitas	40
3.5.2	Uji Validitas	40
3.5.3	Uji Reliabilitas	41
3.5.4	Uji Heterokedastisitas	41
3.5.5	Uji Linearitas	41
3.5.6	Uji Korelasi	42
3.5.7	Uji T	42
3.5.8	Uji Regresi Linear Sederhana	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	44
4.1.1	Data Jenis Kelamin Responden	44
4.1.2	Data Usia Responden	45
4.1.3	Data Semester Responden	45

4.2 Analisis Deskriptif	46
4.3 Validitas dan Reliabilitas	49
4.3.1 Uji Validitas	49
4.3.2 Uji Reliabilitas	52
4.4 Uji Asumsi Klasik	53
4.4.1 Uji Normalitas	53
4.4.2 Uji Heterokedastisitas	54
4.4.3 Uji Linearitas	55
4.4.4 Uji Korelasi	56
4.5 Uji Hipotesis	57
4.5.1 Analisis Regresi Linear Sederhana	57
4.6 Pembahasan.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Keterbatasan Penelitian	62
5.3 Saran	62
5.3.1 Saran Teoritis	63
5.3.2 Saran Praktis	63
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	73



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 3.1 Skoring dan Norma Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi	36
Tabel 3.2 Blue Print Skala Dukungan Sosial	37
Tabel 3.3 Blue Print Regulasi Emosi	38
Tabel 4.1 Data Jenis Kelamin Responden.....	44
Tabel 4.2 Data Usia Responden	45
Tabel 4.3 Data Semester Responden	45
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif	46
Tabel 4.5 Panduan Kategori Tingkatan	47
Tabel 4.6 Kategori Tingkatan Variabel Dukungan Sosial.....	47
Tabel 4.7 Kategori Tingkatan Variabel Regulasi Emosi	48
Tabel 4.8 Hasil Try Out Validitas Instrumen Dukungan Sosial	50
Tabel 4.9 Hasil Try Out Validitas Instrumen Regulasi Emosi	51
Tabel 4.10 Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	53
Tabel 4.11 Uji Normalitas	54
Tabel 4.12 Uji Heterokedastisitas	55
Tabel 4.13 Uji Linearitas	55
Tabel 4.14 Uji Korelasi	56
Tabel 4.15 Uji Regresi Linear Sederhana	57
Tabel 4.16 Uji T	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Penelitian	31
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I	72
Lampiran II	77
Lampiran III	79
Lampiran IV	83

