



**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI
UNIVERSITAS X JAKARTA**



SKRIPSI

NADILA ANGGRAINI
46119110102
UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA

2025



**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI
UNIVERSITAS X JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
NADILA ANGGRAINI
46119110102

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

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadila Anggraini

NIM : 46119110102

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta

Menyatakan bahwa 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 Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 14 Mei 2025

Yang menyatakan,



Nadila Anggraini

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nadila Anggraini
NIM : 46119110102
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa kelas karyawan di Universitas X 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 : Erna Multahada, M.Si.
NIDN : 0315038002

()

Ketua Penguji : Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog
NIDN : 0302038003

()

Penguji 1 : Dina Syakina, S.Si., M.Si.
NIDN : 0306099001

()

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 11 Februari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Melliandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

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

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Winy Nila Wisudawati, S.Psi,M.Psi,Psi selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Erna Multahada, S.HI., S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, dan mendukung peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Dearly, M.Psi. Psikolog selaku ketua sidang dalam pelaksanaan sidang skripsi.
7. Ibu Dina Syakina, S.Si., M.Si. selaku dosen penguji dalam pelaksanaan sidang skripsi.
8. Segenap dosen Fakultas Psikologi yang saya hormati dan telah mendidik dan memberikan ilmu selama perkuliahan di Universitas Mercu Buana.
9. Cinta pertama anak perempuannya, ayahanda Ali Abuzar dan pintu surgaku Ibunda Ramiati. Terimakasih atas segala pengorbanan dan kasih sayangnya untuk senantiasa mendukung, memberikan semangat dan

motivasi kepada peneliti selama proses perkuliahan hingga dapat menyelesaikan tugas akhir.

10. Kakak, Abang, Adik dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan, do'a dan motivasi kepada peneliti hingga peneliti dapat bertahan sampai selesai. Terkhusus untuk sepupu peneliti Wangi BZ yang telah banyak membantu peneliti dalam segala proses penyusunan skripsi ini.
11. Shinta F R, Shofi F S, Farid H, Annisa N dan rekan lainnya, mereka teman seperjuangan peneliti yang selalu memberikan semangat dan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Bersama-sama saling mendukung dan memotivasi dalam menyelesaikan perkuliahan hingga selesai di Universitas Mercu Buana.
12. Kepada WHY, teman baik peneliti yang telah membantu, mendo'akan, memotivasi, memberikan masukan dan meluangkan waktu selama proses pengerjaan skripsi ini. Semoga kamu sehat, kuat dan terus menjadi manusia paling baik.
13. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena sudah mampu bertahan dan kuat menjalani proses panjang sampai sejauh ini. Terus berjuang walaupun banyak badai yang datang. Terimakasih sudah bisa menunjukkan bahwa kamu kuat, kamu hebat dan kamu layak.

Jakarta, 11 Februari 2025

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Nadila Anggraini
NIM : 46119110102
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta

Demi mengembangkan 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.

Jakarta, 14 Mei 2025
Yang menyatakan,

Nadila Anggraini

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN DI
UNIVERSITAS X JAKARTA**

Nadila Anggraini

46119110102

Erna Multahada, M.Si.

Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kesehatan mental pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta. Penelitian ini menggunakan analisa kuantitatif regresi sederhana dengan teknik *accidental-sampling*. Terdapat sebanyak 167 responden yang berstatus mahasiswa kelas karyawan dalam penelitian ini. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini diadaptasi dari alat ukur regulasi emosi dari Gross & John (2003) dengan realibilitas 0.810 dan alat ukur kesehatan mental dari Keyes et al., (2008) dengan realibilitas 0.848. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi terhadap kesehatan mental pada mahasiswa kelas karyawan di Universitas X Jakarta. Dengan arah pengaruh pada kedua variabel adalah positif sebesar 10,2% ($R^2 = 0.102$, Sig = 0.000). Yang artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosinya, maka akan semakin sehat secara mental mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosinya, maka akan semakin rendah pula kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci : Kesehatan Mental, Regulasi Emosi, Mahasiswa yang Bekerja

***THE INFLUENCE OF EMOTIONAL REGULATION ON THE MENTAL
HEALTH OF WORKING STUDENTS AT UNIVERSITY X JAKARTA***

Nadila Anggraini

46119110102

Erna Multahada, M.Si.

Faculty of Psychology

Mercu Buana University

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of emotion regulation on mental health in employee class students at X University Jakarta. This study uses a simple quantitative regression analysis with accidental-sampling technique. There are 167 respondents who are employee class students in this study. The measuring instrument used in this study was adapted from the emotion regulation measuring instrument from Gross & John (2003) with a reliability of 0.810 and a mental health measuring instrument from Keyes et al., (2008) with a reliability of 0.848. The results of this study indicate that there is a significant influence between emotional regulation on mental health in employee class students at University X Jakarta. With the direction of influence on both variables is positive by 10.2% ($R^2 = 0.102$, $Sig = 0.000$). Which means, the higher the ability of students to regulate their emotions, the more mentally healthy the students will be. Conversely, the lower the ability of students to regulate their emotions, the lower the mental health condition of students.

Keywords: *Mental Health, Emotional Regulation, Working Students*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Perumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kesehatan Mental.....	6
2.1.1 Pengertian Kesehatan Mental.....	6
2.1.2 Dimensi Kesehatan Mental	6
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental	7

2.2	Regulasi Emosi	8
2.2.1	Pengertian Regulasi Emosi	8
2.2.2	Dimensi Regulasi Emosi.....	9
2.3	Penelitian Terdahulu.....	10
2.4	Dinamika Penelitian.....	14
2.5	Hipotesis Penelitian	16
BAB III		17
METODE PENELITIAN.....		17
3.1	Metode dan Desain Penelitian	17
3.2	Populasi dan Sampel	17
3.2.1.	Populasi.....	17
3.2.2.	Sampel.....	17
3.3	Definisi Operasional	17
3.4	Instrumen Penelitian	18
3.4.1	Alat ukur Regulasi Emosi	18
3.4.2	Alat ukur Kesehatan Mental	20
3.5	Validitas & Reliabilitas	21
3.5.1	Validitas.....	21
3.5.2	Reliabilitas	22
3.6	Analisa Data.....	23
3.6.1	Analisa Deskriptif	23
3.6.2	Analisa Inferensial	23
BAB IV		25
PEMBAHASAN		25
4.1	Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	25

4.1.1	Data Demografi responden	25
4.2	Hasil	27
4.2.1	Analisa Deskriptif	27
4.2.2	Uji Asumsi Klasik	32
4.3	Pembahasan.....	38
BAB V.....		43
KESIMPULAN.....		43
5.1	Kesimpulan	43
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	43
5.3	Saran	43
5.3.1	Saran Teoritis	43
5.3.2	Saran Praktis	43
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN.....		49



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Regulasi Emosi	19
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Demografi	25
Tabel 4. 2 Hasil Analisa Data Deskriptif Regulasi Emosi Dan Kesehatan Mental	27
Tabel 4. 3 Hasil Analisa Data Deskriptif Kesehatan Mental.....	28
Tabel 4. 4 Norma Kategorisasi Kesehatan Mental.....	28
Tabel 4. 5 Norma Kategorisasi Kesehatan Mental.....	29
Tabel 4. 6 Hasil Analisa Deskriptif Standar Deviasi Dimensi Kesehatan Mental	29
Tabel 4. 7 Hasil Analisa Data Deskriptif Regulasi Emosi	30
Tabel 4. 8 Norma Kategorisasi Regulasi Emosi	30
Tabel 4. 9 Norma Kategorisasi Regulasi Emosi	31
Tabel 4. 10 Hasil Analisa Deskriptif Standar Deviasi Dimensi Regulasi Emosi..	31
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov	32
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas	32
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Sederhana	33
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	34
Tabel 4. 15 Hasil Uji Independent T-Test Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	35
Tabel 4. 16 Hasil Uji Anova Regulasi Emosi Berdasarkan Pekerjaan Dan Status Perkawinan	36
Tabel 4. 17 Hasil Uji Independent T-Test Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4. 18 Hasil Uji Anova Kesehatan Mental Berdasarkan Pekerjaan Dan Status Perkawinan	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	16
------------------------------------	----

