



**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN MOTIVASI INTRINSIK
TERHADAP KETERAMPILAN INTERPERSONAL DI
KALANGAN MAHASISWA GENERASI Z DI UNIVERSITAS
MERCU BUANA JAKARTA**

SKRIPSI

NAMA: LISANI

NIM:46120120061

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025



**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN MOTIVASI INTRINSIK
TERHADAP KETERAMPILAN INTERPERSONAL DI
KALANGAN MAHASISWA GENERASI Z DI UNIVERSITAS
MERCU BUANA JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

LISANI

46120120061

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lisani
NIM : 46120120034
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi dan Motivasi
Intrinsik terhadap Keterampilan Interpersonal
di kalangan Mahasiswa Generasi Z di
Universitas Mercu Buana 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, 21 Juli 2025



Lisani

UNIVERSITA
MERCU BUANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Lisani

NIM : 46120120061

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Dan Motivasi Intrinsik Terhadap Keterampilan Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Mercu Buana 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 : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315099102

()

Ketua Penguji : Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0324068701

()

Penguji I : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327048904

()

Jakarta, 21 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Mellyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Dan Motivasi Intrinsik Terhadap Keterampilan Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Mercu Buana Jakarta ” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Strata satu (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih serta penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. Andi Andriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta
2. Laila Meiliandri Indah W.Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta
4. Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan penulis, memberikan saran, serta mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Merupakan suatu kehormatan dan kebanggaan bagi penulis dapat menjadi mahasiswi bimbingan Bapak.
5. Raden Ahmad Idham, S.Sos., S.Th.I., A.Md., MM dan Rizki Dawanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan selama masa studi penulis.
6. Fatma Nur Aqmarina, M.Psi., Psikolog, dan Zeni Afrilya, M.Psi., Psikolog, selaku *expert judgement* yang telah meluangkan waktu untuk memberikan penilaian dan masukan terhadap alat ukur yang digunakan dalam penelitian.

7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta atas dedikasi dan ketulusannya dalam memberikan ilmu kepada penulis selama menjadi mahasiswa.
8. Diri penulis, Lisani. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini dan tetap memilih untuk selalu berusaha meskipun selalu ingin menyerah terlebih dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih karena selalu berusaha atas semua mimpi-mimpi hebatmu. Walaupun dalam mengerjakan Skripsi sambil mengurus anak dan suami dan mengurus pekerjaan rumah tangga Selalu ingat bahwa dirimu begitu hebat dengan segala perjuangan mu
9. Bapak yang selalu mendoakan penulis tanpa henti, sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih impian-impianmu.
10. Rahardyan Yudhistira Subagio, S.Psi, M.H. selaku Suami penulis atas semua waktu, semua kasih sayang, dukungan, tenaga untuk membantu mengurus anak saat penulis sedang Bimbingan Tugas Akhir dan semua kejutan yang diberikan kepada penulis selama masa studi dalam pengerjaan skripsi ini.
11. Yhara Ilona Subagio dan Shanum Aluna Subagio selaku kedua Anak dari Penulis yang selalu memberikan support terhadap penulis dan selalu menjadi anak-anak yang penurut jika penulis sedang mengerjakan tugas skripsi ataupun bimbingan. Terimakasih kepada kedua anak-anak ku karena Kalian berdua selalu memahami diri umi.
12. Keluarga dari Penulis Aa Arko, Aka, Teteh Uci, Teteh Dini dan Teteh Dewi yang selalu memberikan dukungan bagi penulis dan selalu meluangkan waktu ditengah kesibukannya masing-masing untuk tetap memberikan kabar dan memberikan do'a untuk penulis.
13. Terakhir, Terimakasih kepada seluruh responden penelitian yang telah berpartisipasi untuk meluangkan waktunya dalam penelitian ini.

Akhir kata, skripsi ini merupakan karya terbaik bagi penulis, meskipun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun diharapkan untuk menjadi evaluasi di masa yang akan datang.

Jakarta, 21 Juli 2025

Lisani



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini , sebagai bagian dari komunitas akademik Universitas Mercu Buana:

Nama : Lisani

NIM : 46120120061

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : “Pengaruh Regulasi Emosi dan Motivasi Intrinsik terhadap Keterampilan Interpersonal di Kalangan Mahasiswa di Universitas Mercu Buana Jakarta”

Untuk kepentingan pengembangan ilmu pengetahuan , saya memberikan wewenang kepada Universitas Mercu Buana berupa Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah saya tersebut diatas berikut dengan seluruh komponennya (bila diperlukan).

Dengan pemberian hak ini, Universitas Mercu Buana memiliki wewenang untuk menyimpan , mengaloihformatkan , mengelola dalam database , merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan pemegang Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya

Jakarta, 21 Juli 2025

Yang menyatakan,



Lisani

UNIVERSIT
MERCU BUANA

ABSTRAK

Nama : Lisani
NIM : 46120120061
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Dan Motivasi Intrinsik Terhadap Keterampilan Interpersonal Di Kalangan Mahasiswa Generasi Z Di Universitas Mercu Buana Jakarta
Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan motivasi intrinsik terhadap keterampilan interpersonal mahasiswa Generasi Z di Universitas Mercu Buana Jakarta. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya keterampilan interpersonal dalam menghadapi dinamika akademik dan sosial yang kompleks. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik survei terhadap 104 mahasiswa aktif yang tergolong dalam Generasi Z. Instrumen yang digunakan terdiri dari Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Intrinsic Motivation Inventory (IMI), dan Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ). Analisis data dilakukan dengan regresi linear berganda menggunakan SPSS versi 15.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, regulasi emosi dan motivasi intrinsik berpengaruh signifikan terhadap keterampilan interpersonal. Secara parsial, regulasi emosi berkontribusi sebesar 78,5% ($\beta = 0,785$; $p = 0,000$), dan motivasi intrinsik berkontribusi sebesar 14,4% ($\beta = 0,144$; $p = 0,040$). Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan interpersonal mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi, tetapi juga oleh dorongan internal untuk berinteraksi dan berkembang. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program soft skills di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya melalui integrasi pendekatan afektif dan kognitif secara holistik.

Kata kunci: regulasi emosi, motivasi intrinsik, keterampilan interpersonal, Generasi Z, mahasiswa

ABSTRACT

Name : Lisani

NIM : 46120120061

Study Program : Psychology

Title Thesis : The Influence of Emotional Regulation and Intrinsic Motivation on Interpersonal Skills Among Generation Z Students at Mercu Buana University, Jakarta

Counsellor : Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

This study aims to determine the effect of emotion regulation and intrinsic motivation on the interpersonal skills of Generation Z students at Universitas Mercu Buana Jakarta. The background of the study is based on the importance of interpersonal competence in navigating complex academic and social dynamics. The research employed a quantitative approach with a survey method involving 104 active Generation Z students. Instruments used were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), Intrinsic Motivation Inventory (IMI), and the Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ). Data were analyzed using multiple linear regression via SPSS version 15.

The results show that simultaneously, emotion regulation and intrinsic motivation have a significant influence on interpersonal skills. Partially, emotion regulation contributes 78.5% ($\beta = 0.785$; $p = 0.000$), while intrinsic motivation contributes 14.4% ($\beta = 0.144$; $p = 0.040$) to the development of interpersonal competence. These findings suggest that students' interpersonal skills are shaped not only by their emotional management abilities but also by their internal drive to interact and grow. This research contributes to the design of effective soft skill development programs in higher education by integrating both affective and cognitive psychological components

Keywords: *emotion regulation, intrinsic motivation, interpersonal skills, Generation Z, university students*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II.....	11

TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Keterampilan Interpersonal	11
2.2.1 Pengertian Keterampilan Interpersonal	11
2.2.2 Dimensi Keterampilan Interpersonal.....	11
2.2.3 Faktor-Faktor Keterampilan Interpersonal.....	12
2.2 Regulasi Emosi.....	13
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	13
2.1.2 Dimensi Regulasi Emosi	14
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	14
2.3 Motivasi Instrinsik.....	15
2.2.1 Pengertian Motivasi Instrinsik	15
2.2.2 Dimensi Motivasi Instrinsik.....	16
2.2.3 Faktor-Faktor Motivasi Instrinsik.....	16
2.3 Dinamika Penelitian	17
2.4 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	19
2.1 Kerangka Berpikir	21
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	22
BAB III.....	23
METODOLOGI PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian	23
3.1.1 Pendekatan	23
3.1.2 Metode Penelitian	23

3.1.3 Identifikasi	23
3.2 Populasi dan Sampel	24
3.2.1 Populasi	24
3.2.2 Sampel	24
3.3 Definisi Operasional Variabel	26
3.4 Instrumen Penelitian	27
Tabel 3.1 Blue Print Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	27
Table 3.2 Skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	28
Tabel 3.3 Blue Print Intrinsic Motivation Inventory (IMI)	28
Table 3.4 Skala Intrinsic Motivation Inventory (IMI)	30
Tabel 3.5 Blue Print Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ)	31
Table 3.6 Skala Intrinsic Motivation Inventory (IMI)	32
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	32
3.6 Teknik Analisis Data	33
Tabel 3.7 Validitas Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	33
Tabel 3.8 Hasil Validasi Isi Skala Motivasi Intrinsik oleh Ahli	35
Tabel 3.9 Validitas Intrinsic Motivation Inventory (IMI)	35
Tabel 3.10 Hasil Penilaian Validitas Isi Skala Interpersonal Competence Questionnaire ICQ oleh Ahli	36
Tabel 3.11 Reliabilitas Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	37
Tabel 3.12 Reliabilitas Intrinsic Motivation Inventory	38
Tabel 3.13 Reliabilitas Interpersonal Competence Questionnaire	39

BAB IV	42
HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Gambaran Umum Responden	42
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden	42
4.2 Analisa Deskriptif Responden.....	44
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif.....	44
4.2.1 Kategori Skor Variabel Penelitian	45
Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Penelitian.....	45
Tabel 4.4 Kategorisasi Hipotetik Variabel Regulasi Emosi.....	45
Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik Variabel Motivasi Intrinsik	46
Tabel 4.6 Kategorisasi Hipotetik Variabel Keterampilan Interpersonal.....	47
4.3 Analisis Data	47
4.3.1 Uji Normalitas	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	48
4.3.4 Uji Multikolinearitas	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinearitas	48
4.3.5 Uji Linearitas	49
Tabel 4.9 Uji Linearitas.....	49
4.3.6 Uji Heterokedastitas	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Heterokedastistas	50
4.3.7 Uji Korelasi.....	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	50

4.3.8 Uji F.....	51
Tabel 4.12 Hasil Uji F.....	51
Tabel 4.13 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	51
4.3.10 Koefisien Determinasi.....	52
Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi	53
4.3.11 Uji t	53
Tabel 4.15 Hasil Uji t.....	53
4.4 Pembahasan	54
BAB V.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Keterbatasan Penelitian	58
5.3 Saran.....	59
5.3.1 Saran Teoritis.....	59
5.3.2 Saran Praktis	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	19
Tabel 3.1 Blue Print Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	27
Table 3.2 Skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ).....	28
Tabel 3.3 Blue Print Intrinsic Motivation Inventory (IMI)	28
Table 3.4 Skala Intrinsic Motivation Inventory (IMI).....	30
Tabel 3.5 Blue Print Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ).....	31
Table 3.6 Skala Intrinsic Motivation Inventory (IMI).....	32
Tabel 3.7 Validitas Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	33
Tabel 3.8 Hasil Validasi Isi Skala Motivasi Intrinsik oleh Ahli.....	35
Tabel 3.9 Validitas Intrinsic Motivation Inventory (IMI)	35
Tabel 3.10 Hasil Penilaian Validitas Isi Skala Interpersonal Competence Questionnaire ICQ oleh Ahli	36
Tabel 3.11 Reliabilitas Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	37
Tabel 3.12 Reliabilitas Intrinsic Motivation Inventory	38
Tabel 3.13 Reliabilitas Interpersonal Competence Questionnaire	39
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden	42
Tabel 4.2 Analisis Deskriptif.....	44
Tabel 4.3 Kategori Skor Variabel Penelitian.....	45
Tabel 4.4 Kategorisasi Hipotetik Variabel Regulasi Emosi.....	45
Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik Variabel Motivasi Intrinsik	46

Tabel 4.6 Kategorisasi Hipotetik Variabel Keterampilan Interpersonal.....	47
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinearitas	48
Tabel 4.9 Uji Linearitas	49
Tabel 4.10 Hasil Uji Heterokedastistas	50
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	50
Tabel 4.12 Hasil Uji F	51
Tabel 4.13 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda.....	51
Tabel 4.14 Hasil Koefisien Determinasi	53
Tabel 4.15 Hasil Uji t.....	53



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	21
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Expert Judgement Oleh Ahli.....	65
Lampiran Olah Data Penelitian.....	124
Lampiran Wawancara.....	131
Lampiran Pernyataan <i>Similarity Check</i>	134

