

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *SELF-ESTEEM*  
PADA MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA**



Disusun oleh:

Aprita Sari Widyanti

1125165027

Psikologi

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Fakultas Pendidikan Psikologi**

**Universitas Negeri Jakarta**

**2020**

**APRITA SARI WIDYANTI**  
**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *SELF-ESTEEM***  
**PADA MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Skripsi

**Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan**

**Psikologi Universitas Negeri Jakarta**

2020

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *self-esteem* mahasiswa akhir di Universitas Negeri Jakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah 182 mahasiswa akhir di Universitas Negeri Jakarta pada angkatan tahun 2014 sampai tahun 2016. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan instrumen penelitian berupa kuesioner yang dianalisa dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dari Gross dan John (2003) dengan jumlah butir yang digunakan sebanyak 9 dari 10 butir pada skala tersebut dan skala *self-esteem* dari Rosenberg (1965). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 29,8% terhadap *self-esteem* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Jakarta.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Self-Esteem*, Mahasiswa

**APRITA SARI WIDYANTI**

**THE EFFECT OF EMOTION REGULATION ON SELF-ESTEEM IN  
FINAL COLLEGE STUDENTS AT STATE UNIVERSITY OF  
JAKARTA**

*Undergraduate Thesis*

**Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of  
Psychology Education State University Of Jakarta**

**2020**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of emotional regulation on the self-esteem of final students at State University of Jakarta. The sample in this study was 182 final students at the State University of Jakarta in the class of 2014 to 2016. The method in this study was quantitative with a research instrument in the form of a questionnaire that was analyzed using simple regression analysis. This research measuring instrument uses the scale of emotional regulation from Gross and John (2003) with the number of items used as many as 9 items out of 10 items on that scale and the self-esteem scale from Rosenberg (1965). The analysis results showed that the significance ( $p$ ) of 0,000 ( $p < 0,05$ ). Based on these results, it can be conclude that the hypothesis of this study has been accepted, which stated that there is a significant influence of emotional regulation having an effect of 29.8% on self-esteem in the final students at State University of Jakarta.*

**Keywords:** Emotion Regulation, *Self-Esteem*, Students

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Self-esteem Pada Mahasiswa Akhir Universitas  
Negeri Jakarta”

Nama Mahasiswa : Aprita Sari Widyanti  
Nomor Regristasi : 1125165027  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 5 Agustus 2020

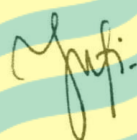
Pembimbing I



(Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D)

NIP. 197512162006042001

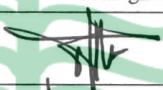

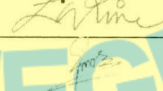


Pembimbing II



(Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi)

NIP. 196402171986102001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		21/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Irma Rosalinda, M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Erik, M.Si (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain Pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama: Aprita Sari Widyanti

Nomor Registrasi : 1125165027

Program Studi: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Self-esteem* Pada Mahasiswa Akhir Universitas Negeri Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian saya pada bulan Juni 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi / karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 20 Juli 2020  
Yang membuat pernyataan



Aprita Sari Widyanti



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aprita Sari Widyanti  
NIM : 1125165027  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/ Psikologi  
Alamat email : apritasw@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :  
Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Self-Esteem* Pada Mahasiswa Akhir  
Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 September 2020

Penulis

(Aprita Sari Widyanti)  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena dengan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi). Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya selama proses penyusunan. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung, antara lain:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi.
2. Ibu Zarina Akbar, Dr. phil. M.Psi selaku ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing I yang telah banyak berperan memberikan waktu, pemikiran, dukungan semangat dan doa kepada peneliti serta tidak ada hentinya memberikan motivasi dalam penyelesaian penelitian skripsi.
4. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk berdiskusi memberikan masukan dalam skripsi ini.
5. Ayah dan Ibu yang senantiasa memberikan dukungan dan doanya serta selalu meningkatkan peneliti untuk jangan menyerah dalam pengerjaan skripsi.
6. Pacar saya, Jaja yang selalu ada untuk menemani dan selalu mendukung langkah saya kedepan.
7. Sahabat saya Reza, Annisa, Asyifa, Daariin, Ishmah, Rafa, dan Siti yang selalu memberikan saya semangat dan tempat untuk menghilangkan kepenataan saat mengerjakan skripsi.
8. Teman-teman kelas E Psikologi UNJ 2016 yang telah menemani selama empat tahun perkuliahan.

9. Teman-teman satu variabel saya yakni Siti Nur, Adinda Anindita, dan Rafa Afifah terimakasih atas masukan dan saran selama proses pengerjaan skripsi.

10. Staff tata usaha yang telah membantu administrasi selama penyusunan skripsi ini.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain, ilmu pengetahuan, khususnya psikologi, pembaca dan masyarakat umum.

Jakarta, Juli 2020

Penulis





## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah .....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1. Hakikat Variabel <i>Self-esteem</i> .....	7
2.1.1. Pengertian <i>Self-esteem</i> .....	7
2.1.2. Pembentukan <i>Self-esteem</i> .....	8
2.1.3. Aspek-Aspek <i>Self-esteem</i> .....	9
2.1.4. Karakteristik <i>Self-esteem</i> .....	11
2.1.5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-esteem</i> .....	12
2.1.6. Cara Pengukuran <i>Self-esteem</i> .....	15
2.2. Hakikat Variabel Regulasi Emosi .....	15

2.2.1. Pengertian Regulasi Emosi .....	15
2.2.2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi .....	16
2.2.3. Bentuk-Bentuk Regulasi Emosi .....	17
2.2.4. Strategi Regulasi Emosi .....	19
2.2.5. Cara Pengukuran Regulasi Emosi .....	19
2.3. Mahasiswa Akhir .....	20
2.3.1. Pengertian Mahasiswa .....	20
2.3.2. Mahasiswa Tingkat Akhir .....	20
2.4. Hubungan Antara <i>Self-esteem</i> dan Regulasi Emosi .....	21
2.5. Kerangka Berfikir .....	22
2.6. Hipotesis Penelitian .....	24
2.7. Hasil Penelitian yan Relevan .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1. Tipe Penelitian.....	26
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	26
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	26
3.2.2. Definisi Konseptual.....	27
3.2.2.1. Definisi konseptual <i>self-esteem</i> .....	27
3.2.2.1. Definisi konseptual regulasi emosi .....	27
3.2.3. Definisi Operasional.....	27
3.2.3.1. Definisi operasional <i>self-esteem</i> .....	27
3.2.3.2 Definisi operasional regulasi emosi.....	27
3.3. Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1. Populasi .....	28
3.3.2. Sampel .....	28
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1. Instrumen <i>Self-esteem</i> .....	29
3.4.2. Instrumen Regulasi Emosi.....	30
3.5. Uji Coba Instrumen .....	32
3.5.1. Uji Validitas .....	32
3.5.1.1. Uji Validitas Skala <i>Self-esteem</i> .....	33
3.5.1.2. Uji Validitas Skala Regulasi Emosi.....	33

3.5.2. Uji Reliabilitas .....	34
3.5.2.1. Uji Reliabilitas Skala <i>Self-esteem</i> .....	34
3.5.2.2. Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	35
3.5.3. Hasil Uji Instumen Penelitian .....	35
3.5.3.1. Hasil Uji Instumen Skala <i>Self-esteem</i> .....	35
3.5.3.2. Hasil Uji Instumen Skala Regulasi Emosi .....	35
3.6. Analisis Data .....	36
3.6.1. Uji Statistik .....	36
3.6.1.1. Uji Normalitas .....	36
3.6.1.2. Uji linearitas .....	36
3.6.1.3. Uji Analisis Regresi.....	36
3.6.2. Uji Hipotesis .....	37
3.6.2.1. Perumusan Hipotesis.....	37
3.6.2.2. Hipotesis Penelitian .....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
4.1. Gambaran Responden.....	38
4.1.1. Gambaran Responden Menurut Jenis Kelamin .....	38
4.1.2. Gambaran Responden Menurut Fakultas .....	38
4.2. Prosedur Penelirian.....	39
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	39
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....	40
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	40
4.3.1. Statistik Deskriptif .....	40
4.3.1.1. Deskriptif Variabel <i>Self-esteem</i> .....	40
4.3.1.2. Deskriptif Variabel Regulasi Emosi .....	43
4.3.2. Uji Normalitas.....	46
4.3.3. Uji Linearitas .....	46
4.3.4. Uji Hipotesis .....	47
4.4. Pembahasan.....	49
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
5.1. Kesimpulan .....	53

5.2. Implikasi .....	53
5.3. Saran .....	53
5.3.1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir .....	54
5.3.2. Bagi Penelitian Selanjutnya .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55
LAMPIRAN .....	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	80



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Skala Rosenberg Self-esteem Sebelum Uji Coba .....	30
Tabel 3.2. Skor Alternatif Jawaban Rosenberg Self-esteem Scale.....	30
Tabel 3.3. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi (ERQ) Sebelum Uji Coba .....	31
Tabel 3.4. Skor Alternatif Jawaban Emotion Regulation Questionnaire (ERQ).....	31
Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Skala Self-esteem .....	33
Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi .....	33
Tabel 3.7. Koefisien Reliabilitas Guilford .....	34
Tabel 3.8. Hasil Uji Skala Reliabilitas Skala Self-esteem .....	34
Tabel 3.9. Hasil Uji Skala Reliabilitas Regulasi Emosi.....	35
Tabel 3.10. <i>Blueprint</i> Final Skala Rosenberg Self-esteem .....	35
Tabel 3.11. <i>Blueprint</i> Final Skala Regulasi Emosi (ERQ).....	36
Tabel 4.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4.2. Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas.....	38
Tabel 4.3. Data Deskriptif Variabel Self-esteem.....	41
Tabel 4.4. Kategorisasi Skor Self-esteem .....	42
Tabel 4.5. Kategorisasi Self-esteem Berdasarkan Jenis Kelamin .....	42
Tabel 4.6. Kategorisasi Self-esteem Berdasarkan Fakultas .....	43
Tabel 4.7. Data Deskriptif Variabel Regulasi Emosi.....	43
Tabel 4.8. Kategorisasi Skor Regulasi Emosi .....	43
Tabel 4.9. Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
Tabel 4.10. Kategorisasi Regulasi Emosi Berdasarkan Fakultas .....	45
Tabel 4.11. Uji Normalitas .....	46
Tabel 4.12. Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.13. Hasil Uji Signifikansi Keseluruhan.....	47
Tabel 4.14. Model Summary .....	48
Tabel 4.15. Uji Persamaan Regresi.....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	23
Gambar 4.1. Data Deskriptif Variabel Self-esteem .....	41
Gambar 4.2. Data Deskriptif Variabel Regulasi Emosi .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Uji Coba.....	64
Lampiran 2. Uji Validitas.....	69
Lampiran 3. Uji Reliabilitas.....	70
Lampiran 4. Instrumen Final Penelitian.....	71
Lampiran 5. Uji Normalitas.....	76
Lampiran 6. Uji Linearitas.....	76
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	77
Lampiran 8. Surat Validasi Instrumen.....	78

