

# **PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REGULASI EMOSI REMAJA**



Oleh:

**MOCHAMAD FAHREZA HERMAWAN**

**1125163053**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar

**Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2020**

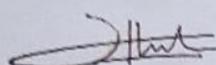
# Lembar Persetujuan Pembimbing dan Pengesahan Panitia Sidang Skripsi

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Remaja

Nama : Mochamad Fahreza Hermawan  
NIM : 1125163053  
Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : Kamis, 6 Agustus 2020

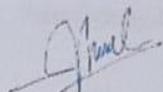
Pembimbing I



Herdiyan Maulana, Ph.D

NIP. 198212302009121003

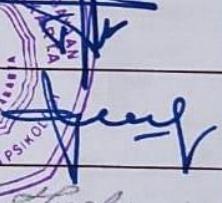
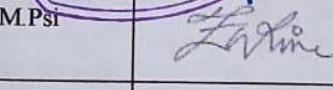
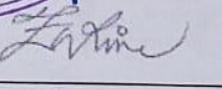
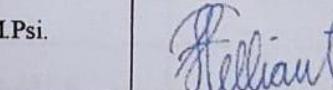
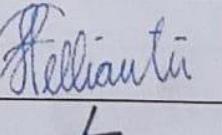
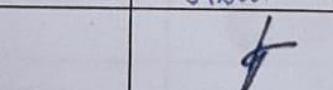
Pembimbing II



Santi Yudhistira, M.Psi

NIP. 198708182019032012

### Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*	 	25/08/2020
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**	 	25/08/2020
Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***	 	21 Agustus 2020
Fellianti Muzdalifah, M.Psi. (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 : Mochamad Fahreza Hermawan

Nim : 1125163053

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Remaja" adalah:

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

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

Bekasi, 4 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Mochamad Fahreza Hermawan



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 : Mochamad Fahreza Hermawan

NIM : 1125163053

Fakultas/Prodi : FPPsi / Psikologi

Alamat email : fahrezah67@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 Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Remaja

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, 3 September 2020

Penulis


( Mochamad Fahreza Hermawan )

## **LEMBAR MOTTO PERSEMPAHAN**

“Cobaan yang Dirasakan Sekarang akan Lebih Ringan dan Indah  
Jika Disyukuri “

Bekasi, 1 Agustus 2020

Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu, Ayah, Adik serta orang-orang yang pernah hadir di kehidupan saya karena mereka yang mendukung dan membantu saya untuk bangkit kembali. Mereka memotivasi saya untuk tetap berusaha menjadi seseorang yang lebih baik dan lebih berguna dari sebelumnya.

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

**MOCHAMAD FAHREZA HERMAWAN**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REGULASI EMOSI**  
**REMAJA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta (2020)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi pada remaja. Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah remaja berusia 11 hingga 20 tahun. Sampel penelitian menggunakan sampel terpakai dengan jumlah responden adalah 160 orang remaja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari teori Gross dan skala *Interpersonal Support Evaluation List* (ISEL) dari teori Cohen dan Hoberman untuk dukungan sosial. Metode analisis data menggunakan analisis manova. Hasil analisis manova adalah  $p > 0,05$  pada regulasi emosi dimensi *surpression* dan reappraisal yang mengindikasikan tidak terdapat adanya hubungan antara tingkat dukungan sosial terhadap strategi regulasi emosi reappraisal maupun *surpression* secara bersamaan.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, Remaja

**MOCHAMAD FAHREZA HERMAWAN**

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT TO ADOLESCENT EMOTION**  
**REGULATIONS**

Jakarta : Study of Psychology, Faculty of Education Psychology

Universitas Negeri Jakarta (2020)

This study aims to look at the effect of social support on emotional regulation in adolescents. This research approach is a quantitative approach. The population in this study were teenagers aged 11 to 20 years. The study sample used a sample with 160 respondents as respondents. The instruments used in this study were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale from Gross theory and the Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) scale from Cohen's and Hoberman's theories for social support. Data analysis method uses manova analysis. The results of the manova analysis are  $p > 0.05$  on emotion regulation in the dimensions of suppression and reappraisal which indicates that there is no relationship between the level of social support to the strategy of regulation of reappraisal and suppression emotions simultaneously.

Keywords: Social Support, Emotion Regulation, adolescent

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Kuasa-Nya kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada :

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si, selaku Wakil Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku dosen pembimbing pertama dalam penyelesaian skripsi ini yang telah membimbing, memberikan petunjuk, dan membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini, serta telah meluangkan waktu, tenaga serta pikiran selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Santi Yudhistira, M. Psi selaku dosen pembimbing kedua dalam menyelesaikan skripsi ini, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu yang bermanfaat bagi penyelesaian skripsi ini
6. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan peneliti.
7. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dorongan semangat, dan doa terbaik untuk menjalankan dan menyelesaikan penelitian, serta memberikan motivasi tiada henti untuk menyelesaikan skripsi ini, berkat doa kedua orang tua peneliti dapat berjuang sampai saat ini.

9. Sahabat-sahabat terbaik peneliti yaitu Wira dan Septi yang telah memberikan semangat, bantuan dan doa hingga skripsi ini selesai.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan peneliti selama perkuliahan, keluarga besar angkatan 2016 yang telah memberikan semangat secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti serta mendukung peneliti hingga skripsi selesai.
11. Semua pihak yang tanpa disadari telah berjasa dan berkontribusi selama perkuliahan dan penelitian ini.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata penulis mohon maaf apabila terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang psikologi dan bagi pembaca pada umumnya. Amin.

Jakarta, 3 Agustus 2020

Penyusun,

Mochamad Fahreza Hermawan

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
Lembar Persetujuan Publikasi.....	iii
LEMBAR MOTTO PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Regulasi Emosi.....	8
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	8
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	9
2.1.3 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	11

2.1.4 Tahap-Tahap Regulasi Emosi.....	12
2.1.5 Instrumen Regulasi Emosi.....	13
2.2 Dukungan Sosial.....	14
2.2.1 Pengertian Dukungan Sosial.....	14
2.2.2 Tujuan Dukungan Sosial.....	15
2.2.3 Bentuk Dukungan Sosial.....	15
2.2.4 Sumber Dukungan Sosial.....	16
2.2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	17
2.2.6 Instrumen Dukungan Sosial.....	17
2.3 Remaja.....	18
2.3.1 Pengertian Remaja.....	18
2.4 Hubungan Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi.....	19
2.5 Kerangka Pemikiran.....	20
2.6 Hipotesis.....	21
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	24
3.1 Tipe Penelitian.....	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel Penelitian.....	24
3.2.2 Definisi Operasional.....	24
3.3 Subjek Penelitian.....	25
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 Sampel.....	26

3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.4.1 Pembuat dan Asal Instrumen.....	27
3.4.2 Tujuan Penggunaan Instrumen.....	28
3.4.3 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.3.1 Regulasi Emosi.....	28
3.4.3.2 Dukungan Sosial.....	29
3.4.4 Adopsi Instrumen.....	30
3.4.5 Validitas dan Reliabilitas Data.....	31
3.5 Analisis Data.....	33
3.5.1 Perumusan Hipotesis.....	33
3.5.2 Uji Normalitas.....	34
3.5.3 Uji Linearitas.....	34
3.5.4 Uji Hipotesis.....	34
3.5.5 Analisis Manova.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	36
4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia.....	36
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
4.2 Prosedur Penelitian.....	37
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	37
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	37
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	38
4.3.1 Data Statistika Deskriptif.....	39

4.3.1.1 Data Deskriptif Dukungan Sosial.....	39
4.3.1.2 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial.....	40
4.3.2 Data Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi Surpression.....	41
4.3.2.1 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi Surpression.....	41
4.3.3 Data Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi Reappraisal.....	42
4.3.3.1 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimesi Reappraisal.....	43
4.3.4 Uji Normalitas.....	44
4.3.5 Uji Linearitas.....	44
4.3.5.1 Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi Dimensi Surpression.....	45
4.3.5 Uji Hipotesis.....	45
4.3.6 Uji Manova.....	47
4.4 Pembahasan.....	48
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	49
5.1 Kesimpulan.....	51
5.2 Implikasi.....	51
5.3 Saran.....	51
5.3.1 Peneliti Selanjutnya.....	51
5.3.2 Remaja.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel, Dimensi, dan Indikator, Instrumen Regulasi Emosi .....	28
Tabel 3.2 Blueprint Instrumen Regulasi Emosi.....	29
Tabel 3.3 Variabel, Dimensi, dan Indikator, Instrumen Regulasi Emosi.....	29
Tabel 3.4 Blueprint Instrumen Dukungan Sosial.....	30
Tabel 3.5 Kategori Skor Instrumen Regulasi Emosi.....	30
Tabel 3.6 Kategori Skor Instrumen Dukungan Sosial.....	31
Tabel 3.7 Reliabilitas Regulasi Emosi Dimensi <i>Reappraisal</i> dan <i>Surpression</i> .....	32
Tabel 3.8 Reliabilitas Variabel Dukungan Sosial.....	33
Tabel 4.1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4.3 Deskriptif Dukungan Sosial.....	39
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial.....	41
Tabel 4.5 Tabel Deskriptif Regulasi Emosi Surpression.....	41
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi Surpression.....	42
Tabel 4.7 Data Deskriptif Dimensi Reappraisal.....	43
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi Dimensi Reappraisal.....	44
Tabel 4.9 Uji Normalitas Dimensi Reappraisal dan Surpression.....	44
Tabel 4.10 Uji Linearitas dengan Dimens Surpression.....	45
Tabel 4.11 Uji Korelasi Dukungan Sosial terhadap Dimensi Regulasi Emosi Reappraisal.....	45
Tabel 4.12 Uji Hipotesis Dimensi Reappraisal.....	46
Tabel 4.13 Tabel Uji Korelasi Dukungan Sosial dengan Surpression.....	46

Tabel 4.14 Uji Hipotesis Dimensi Surpression.....47

Tabel 4.15 Hasil Uji Manova.....47



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	37
Gambar 4.2 Gambaran Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Gambar 4.3 Distribusi Deskriptif Dukungan Sosial.....	40

