

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REGULASI
EMOSI PADA *EMERGING ADULTHOOD* YANG MENGALAMI PUTUS
CINTA**



Oleh:

ADINDA PUTRI WARSANA

1801620124

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2024

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

“Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi Pada *Emerging Adulthood* yang
Mengalami Putus Cinta”

Nama Mahasiswa : Adinda Putri Warsana

NIM : 1801620124

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 16 Juli 2024

Pembimbing I

Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog

NIP. 197101282005012001

Pembimbing II

Mauna, M.Psi., Psikolog

NIP. 198410142015042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7-2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		31/7-2024
Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D (Ketua Penguji)***		26 Juli 2024
Mira Ariyani, Ph. D (Anggota)****		26 Juli 2024
Hermeilia Megawati, M.A. (Anggota)		29 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Adinda Putri Warsana
NIM : 1801620124
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Regulasi Emosi Pada *Emerging Adulthood* Yang Mengalami Putus Cinta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan.2. sampai dengan bulan.7. 2024.
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 dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 5 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Adinda Putri Warsana)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : ADINDA PUTRI WARSANA
NIM : 1801620129
Fakultas/Prodi : FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI
Alamat email : warsana.dinda22@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 PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REGULASI EMOSI PADA
EMERGENSI ADULTHOOD YANG MENALAMI PUTUS CINTA

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



(Adinda Putri Warsana)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“But don't burn out, even if you scream and shout. It'll come back to you.”

(One Direction)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya terlebih dahulu, karena telah mampu bertahan untuk melewati semua proses yang sulit sampai terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Saya juga ingin mempersembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang telah memberikan doa dan dukungan kepada saya, serta mendampingi saya selama proses pengerjaan skripsi ini, yaitu mama, ayah, kedua abang saya dan teman-teman saya.

ADINDA PUTRI WARSANA

**PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP REGULASI
EMOSI PADA *EMERGING ADULTHOOD* YANG MENGALAMI PUTUS
CINTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2024

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) oleh Zimet, dkk. (1988), untuk variabel persepsi dukungan sosial dan alat ukur *The Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Gross & John (2003), untuk variabel regulasi emosi. Sampel pada penelitian ini yaitu 125 individu *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 26.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara persepsi dukungan sosial dengan regulasi emosi *reappraisal* sebesar 16,1% dan regulasi emosi *suppression* sebesar 4,3% pada *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.

Kata Kunci: persepsi dukungan sosial, regulasi emosi, *emerging adulthood* yang mengalami putus cinta.

ADINDA PUTRI WARSANA

**THE INFLUENCE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON EMOTION
REGULATION IN EMERGING ADULTHOOD EXPERIENCING A BREAKUP**

Thesis

Jakarta Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

Jakarta State University

2024

ABSTRACT

This study was conducted to see the effect of perceived social support and emotion regulation on emerging adulthood who experienced a breakup. This study uses quantitative research methods. The measuring instrument used is The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) by Zimet, dkk., (1988), for perceived social support variables and The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross & John (2003), for emotion regulation variables. The sample in this study was 125 emerging adulthood individuals who experienced a breakup using purposive sampling technique. The data processing method uses the SPSS 26.0 application. The results showed that there was an influence between perceived social support and reappraisal emotion regulation by 16.1% and suppression emotion regulation by 4.3% in emerging adulthood who experienced a breakup.

Keywords: perceived social support, emotion regulation, emerging adulthood who experienced break up.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, ridho dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi pada *Emerging Adulthood* Yang Mengalami Putus Cinta” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih belum sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan, dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam mengerjakan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini peneliti bermaksud menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Si., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M. Si., selaku Wakil Dekan I, Bapak Herdian Maulana, Ph. D., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph. D., selaku Wakil Dekan III, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si, selaku Kepala Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri.
4. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan masukan, memberikan wawasan baru, mendukung, dan mendoakan saya untuk lulus.
5. Ibu Mauna, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing 2 yang sudah mengarahkan, memberikan wawasan baru dan memberi semangat pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Penasehat Akademik yang selalu menasehati, memberikan masukan dan semangat pada peneliti selama proses perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu dosen dari Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan ilmu selama masa perkuliahan.
8. Staf dan jajarannya dari tata usaha dan administrasi yang selalu bersedia membantu untuk keperluan administrasi selama perkuliahan.
9. Orang tuaku, Ayah dan Mama, terima kasih atas kasih sayang, doa dan dukungannya yang selalu diberikan dari awal masuk perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini.
10. Abangku, Deni Pratama dan Aditya Maulana, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
11. Seluruh responden yang sudah berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian ini, beserta seluruh rekan yang bersedia membantu menyebarkan kuesioner.
12. Alya, Shafa, Uci, Fara, Ica, Dellia dan Zahra yang selalu menemani, menghibur dan mendengarkan keluh kesah peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih selalu ada saat peneliti membutuhkan teman untuk menjadi tempat bersenda gurau.
13. Eca, Kirana, Rissa, Muti, Haifa, Fathia, Metul, dan Hasya yang menjadi teman selama diperkuliahan ini, senang membantu sama lain dan selalu memberikan semangat untuk lulus bersama.
14. Api, yang selalu ada kapanpun untuk memberikan dukungan, menemani dalam mengerjakan skripsi dan mendengarkan keluh kesah segala hal serta selalu menjadi penyemangat selama proses penyelesaian skripsi ini.
15. Kepada seluruh anggota BTS, terutama Jeon Jungkook yang selalu menghibur dan membantu peneliti melewati hari yang terasa berat menjadi menyenangkan selama proses penyelesaian skripsi.
16. Diri saya sendiri, terima kasih sudah mau berjuang untuk melawan rasa malas dalam mengerjakan skripsi dan berhasil bertahan sampai akhir penyelesaian skripsi ini. Terima kasih sudah selalu sehat dan tidak

menyerah apapun rintangannya. Good job, Dinda! *I'm so proud of you.*
Selamat beristirahat sejenak!

Dengan demikian, peneliti sangat menerima kritik dan saran yang membangun, sehingga bermandaat bagi peneliti selanjutnya.

Jakarta, Juli 2024

Peneliti,

Adinda Putri Warsana



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	8
1.3. Pembatasan Masalah	8
1.4. Rumusan Masalah	8
1.5. Tujuan Penelitian	9
1.6. Manfaat Penelitian	9
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2. Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Regulasi Emosi	10
2.1.1. Definisi Regulasi Emosi	10
2.1.2. Dimensi Regulasi Emosi.....	11
2.1.3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi	12
2.1.4. Proses Regulasi Emosi.....	14
2.2. Persepsi Dukungan Sosial.....	15
2.2.1. Definisi Persepsi Dukungan Sosial.....	15
2.2.2. Dimensi Persepsi Dukungan Sosial	16
2.2.3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Persepsi Dukungan Sosial	18

2.3.	<i>Emerging Adulthood</i>	20
2.3.1.	Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.4.	Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi pada <i>Emerging Adulthood</i> yang Mengalami Putus Cinta.....	21
2.5.	Kerangka Pemikiran.....	23
2.6.	Hipotesis	24
2.7.	Hasil Penelitian Yang Relevan	24
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1.	Tipe Penelitian	26
3.2.	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	26
3.2.1.	Definisi Konseptual	26
3.2.2.	Definisi Operasional	27
3.3.	Populasi dan Sampel	27
3.3.1.	Populasi.....	27
3.3.2.	Sampel	27
3.4.	Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.4.1.	Alat Ukur Persepsi Dukungan Sosial.....	29
3.4.2.	Alat Ukur Regulasi Emosi	31
3.5.	Uji Coba Instrumen.....	32
3.5.1.	Uji Coba Instrumen Persepsi Dukungan Sosial.....	33
3.5.2.	Uji Coba Instrumen Regulasi Emosi	35
3.6.	Analisis Data.....	38
3.6.1.	Analisa Deskriptif	38
3.6.2.	Uji Normalitas.....	38
3.6.3.	Uji Linearitas	38
3.6.4.	Uji Korelasi.....	39
3.6.5.	Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		40
4.1.	Gambaran Partisipan Penelitian	40
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	41
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	42
4.1.4.	Gambaran Responden Berdasarkan Urutan Kelahiran	43
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Status Anak.....	44

4.1.6.	Gambaran Responden Berdasarkan Bersama Siapa Subjek Tinggal	45
4.1.7.	Gambaran Responden Berdasarkan Waktu Terakhir Putus Hubungan.....	46
4.1.8.	Gambaran Responden Berdasarkan Durasi Hubungan Romantis	47
4.1.9.	Gambaran Responden Berdasarkan Status Hubungan Romantis Saat Ini	48
4.2.	Prosedur Penelitian	49
4.2.1.	Persiapan Penelitian.....	49
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian	50
4.3.1.	Data Deskriptif Persepsi Dukungan Sosial.....	50
4.3.2.	Data Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi <i>Reappraisal</i>	53
4.3.3.	Data Deskriptif Regulasi Emosi Dimensi <i>Suppression</i>	55
4.3.4.	Uji Normalitas.....	57
4.3.5.	Uji Linearitas	57
4.3.6.	Uji Korelasi.....	59
4.3.7.	Uji Hipotesis	60
4.4.	Pembahasan.....	63
4.5.	Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		70
5.1.	Kesimpulan	70
5.2.	Implikasi	70
5.3.	Saran	70
5.3.1.	Bagi Responden	70
5.3.2.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	71
DAFTAR PUSTAKA		72
LAMPIRAN.....		79
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		106