

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
RANTAU DI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

Oleh:

MALYANATUL HUURIYAH

1106617066

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**


2024

LEMBAR PENGESAHAN


LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

Judul : Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Rantau di Universitas Negeri Jakarta
Nama Mahasiswa : Malyanatul Huuriyah
Nomor Registrasi : 1106617066
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 23 Juli 2024

Pembimbing I


Dr. Karsih, M.Pd.
NIP. 197909052010122002

Pembimbing II


Dr. Susi Irti, M.Si., Kons.
NIP. 197211231998022001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Murni Winarsih, M.Pd. (Penanggung jawab)*		02/08/2024
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung jawab)**		02/08/2024
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Ketua Penguji) ***		29/07/2024
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota)****		31/07/2024
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M. Pd. (Anggota)****		29/07/2024


Catatan:

- * Dekan FIP
- ** Pembantu Dekan I
- *** Koordinator Program Studi
- **** Dosen penguji selain pembimbing dan Koordinator Program Studi

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Judul : Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa rantau di
Universitas Negeri Jakarta
Nama Mahasiswa : Malyanatul Huuriyah
Nomor Registrasi : 1106617066
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

DOSEN PEMBIMBING I



Dr. Karsih, M.Pd
NIP. 197909052010122002

DOSEN PEMBIMBING II



Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons.
NIP. 19721123199802200

Mengetahui :
Koordinator Program Studi
S1-Bimbingan dan Konseling
FIP UNJ



Dr. Karsih, M.Pd
NIP. 197909052010122002

**GAMBARAN KESULITAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA
RANTAU DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
(2024)**

Malyanatul Huuriyah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui Gambaran kesulitan regulasi emosi pada mahasiswa rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode survei. Sampel pada penelitian ini berjumlah 223 orang mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang merantau dari luar daerah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi (JABODETABEK). Sampel dipilih dengan menggunakan Teknik *purposive sampling*. Pengukuran kesulitan regulasi emosi menggunakan instrumen *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang diadaptasi oleh peneliti. Analisis data dilakukan menggunakan statistic deskriptif dengan bantuan *software* SPSS versi 25. Hasil penelitian menggambarkan perolehan rerata skor pada tiap aspek yaitu: pada aspek *NonAcceptance* dengan skor 2.46, pada aspek *Goals* dengan skor 2.49, pada aspek *Impulse* dengan skor 2.44, pada aspek *Awareness* dengan skor sebesar 2.05, pada aspek *Strategies* dengan skor 2.46 dan pada aspek *Clarity* dengan skor sebesar 2.13. Hasil ini dipengaruhi oleh factor demografi lain seperti jenis kelamin, usia, dan wilayah yang berbeda.

Kata kunci: Regulasi emosi, mahasiswa rantau, *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS).

**DESCRIPTION OF DIFFICULTIES IN EMOTIONAL REGULATION
AMONG OUT-OF-TOWN STUDENTS AT FACULTY OF EDUCATION
(2024)**

Malyanatul Huuriyah

ABSTRACT

This research aims to understand the difficulties in emotion regulation among out-of-town students at the Faculty of Education, Universitas Negeri Jakarta. This study uses a survey method. The sample in this study consists of 223 students from the Faculty of Education, Universitas Negeri Jakarta, who are residing outside the Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, and Bekasi (JABODETABEK) area. The sample was selected using purposive sampling technique. The measurement of emotion regulation difficulties used the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) instrument, which was adapted by the researcher. Data analysis was performed using descriptive statistics with the help of SPSS version 25 software. The research results depict the average scores in each aspect as follows: NonAcceptance aspect with a score of 2.46, Goals aspect with a score of 2.49, Impulse aspect with a score of 2.44, Awareness aspect with a score of 2.05, Strategies aspect with a score of 2.46, and Clarity aspect with a score of 2.13. These results are influenced by other demographic factors such as gender, age, and different regions.

Keywords: Emotion regulation, out-of-town students, Difficulties in Emotion Regulation Scale.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Malyanatul Huuriyah
No. Registrasi : 1106617066
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **"Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan"** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan November 2023-Juli 2024
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi 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 timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Malyanatul Huuriyah



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 : Malyanatul Huuriyah
NIM : 1106617066
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : malyanatulhryh@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 :

Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan

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, 13 September 2024

Penulis

(Malyanatul Huuriyah)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Love Yourself”

Puji syukur tercurah kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini, atas rahmatNya telah mengetuk hati pihakpihak untuk turut berperan dalam proses penulisan skripsi ini. Sebagai bentuk rasa syukur peneliti, ucapan persembahan ini disampaikan kepada:

1. Orang tua peneliti atas kasih sayang dan dukungannya kepada peneliti dari awal kuliah hingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Suami peneliti, Kang Muhajir atas segala perhatian dan pengertian yang diberikan dengan tulus kepada peneliti selama proses penulisan skripsi.
3. Keempat saudara kandung peneliti, Aa Haikal, Mba Ais, Mba Indi dan Dede Riv'ah, serta kedua keponakan peneliti Mas Ulwan dan Adik Lulu yang telah menghibur dan menemani disaat-saat terberat pada proses penulisan ini.
4. Dosen pembimbing I Dr. Karsih, S. Pd. dan dosen pembimbing II Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons. Yang telah mengarahkan, memberi masukan dan membimbing peneliti dalam proses penelitian ini.
5. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, dukungan, dan masukan selama proses perkuliahan, maupun ketika peneliti dan teman-teman membutuhkan bimbingan. Terima kasih atas pembelajaran yang diberikan kepada semua mahasiswa.
6. Orang-orang terdekat dan tersayang peneliti, Thalia, Nur, Sarwap, dan Kika yang telah kebersamai, mendukung, mendoakan, dan membantu peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh saudara dan kerabat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu
8. Diri saya sendiri, terima kasih sudah selalu berusaha, berdoa dan terus mengupayakan terselaikannya skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Ilmu Pendidikan**”.

Peneliti sadar bahwa terselesaikannya penelitian ini karena berkat dukungan dari berbagai pihak selama proses penyusunan dari awal hingga akhir. Dalam penyelesaian penelitian ini, penulis banyak mengalami kesulitan, terutama disebabkan oleh kurangnya ilmu pengetahuan yang menunjang. Namun, berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, khususnya pembimbing yang telah mendorong dan membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak.

Pertama, kepada Dr. Karsih, M. Pd selaku pembimbing I dan selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Dr. Susi Fitri, M. Si. Kons. selaku pembimbing II dan Penasihat Akademik. Keduanya telah meluangkan waktu untuk memeriksa dan membimbing peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Kedua, kepada Dr. Murni Winasih, M. Pd. Dan Dr. Wirda Hanim, M. Psi selaku Dekan dan Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan peneliti

Ketiga, kepada rekanrekan mahasiswa dan BEM FIP UNJ yang telah menyediakan waktu untuk membantu mengisi angket pada penelitian ini.

Lebih khusus lagi kepada kedua orang tua tercinta dan saudara-saudara peneliti atas cinta dan dukungannya, dengan penuh kesabaran dan keikhlasan mendoakan peneliti untuk dapat menyelesaikan studi.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terima Kasih.

Jakarta, 24 Januari 2024



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
KAJIAN TEORI	7
A. Regulasi Emosi	7
1. Definisi Regulasi Emosi	7
2. Indikator-indikator Regulasi Emosi	8
3. Tipe Proses Regulasi Emosi	11
B. Mahasiswa Rantau	13
1. Pengertian Mahasiswa Rantau	13
C. Penelitian Relevan	14
D. Kerangka Berpikir	15
BAB III	17
METODE PENELITIAN	17
A. Tujuan Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian	17
C. Metode Penelitian	17
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian	18
E. Teknik Pengumpulan Data	18
1. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	19
a. Definisi Konseptual Regulasi Emosi	19
b. Definisi Operasional Regulasi Emosi	19
2. Instrumen Penelitian	19
a. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	20

b. Prosedur Adaptasi Instrumen	21
3. Pengujian Persyaratan Instrumen	23
a. Uji Validitas	23
b. Reliabilitas	24
F. Teknik Analisis Data	24
BAB IV	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	26
1. Gambaran Umum Responden Penelitian	26
2. Gambaran Regulasi Emosi	27
a. Gambaran Umum Responden	27
B. Pembahasan Hasil	33
C. Keterbatasan Penelitian	36
BAB V	37
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. IMPLIKASI	38
C. SARAN	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	44



DAFTAR TABEL

Table 3.1 Distribusi Item Skala DERS	20
Table 3.2 Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi sebelum diuji coba	20
Table 3.3 Sebaran Instrumen Sebelum Dan Sesudah Uji Validitas	21
Table 3.4 Hasil Uji Reliabilitas	24
Table 4.1 Data Sebaran Responden	26
Table 4.2 Deskripsi Data Keseluruhan.....	27
Table 4.3 Hasil Berdasarkan Dimensi.....	28
Table 4. 5 Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	29
Table 4.6 Regulasi Emosi Berdasarkan Usia	30
Table 4.7 Regulasi Emosi Berdasarkan Wilayah.....	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rata-Rata Regulasi Emosi Berdasarkan Dimensi.....	28
Gambar 2. Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	29
Gambar 3. Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Usia.....	31
Gambar 4. Diagram Regulasi Emosi Berdasarkan Wilayah.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Penelitian	45
Lampiran 2: Instrumen Penelitian yang Sudah Diadaptasi	45
Lampiran 3: Adaptasi Instrumen Penelitian	50
Lampiran 4: Hasil Uji Coba Instrumen Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)	56
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	58
Lampiran 6. Tabulasi Data Instrumen DERS	59
Lampiran 7. Hasil Uji Turnitin	66
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup	75

