

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA GURU DI SEKOLAH INKLUSI**



Oleh:

JENNIFER DORCAS ESTHERINA SIMANGUNSONG

1801621131

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA GURU DI SEKOLAH INKLUSI**



Oleh:

Jennifer Dorcas Estherina Simangunsong

1801621131

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

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

“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis
pada Guru di Sekolah Inklusi”

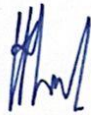
Nama Mahasiswa : Jennifer Dorcas Estherina Simangunsong

NIM : 1801621131

Program Studi : Psikologi

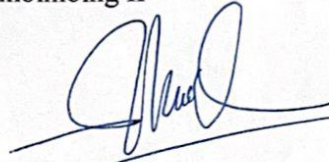
Tanggal Ujian : 24 Juni 2025

Pembimbing I



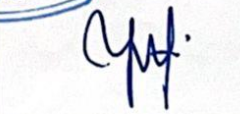
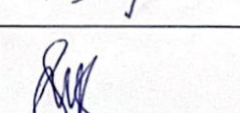
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 198107262008122003

Pembimbing II



Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog
NIP. 198708182019032012

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		21/7 2025
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Ketua Penguji)***		28/7 2025
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog (Anggota)****		2 Juli 2025
Salsabila Mayang Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog (Anggota)		2 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Jennifer Dorcas Estherina Simangunsong

NIM : 1801621131

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Sekolah Inklusi” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Juni 2025.
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, 20 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a yellow rectangular stamp. The stamp features the Indonesian national emblem (Garuda Pancasila) and the text "10.000", "METERAI TEMPEL", and a serial number "16AMX137126601".

Jennifer Dorcas Estherina S.

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“I can do all things through Christ who strengthens me”

Persembahan

Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua yang selalu memberikan doa dan berbagai bentuk dukungan yang tiada henti, kepada teman-teman yang selalu menguatkan dalam tiap tantangan, kepada kedua dosen pembimbing dan berbagai pihak yang membantu penyusunan skripsi ini, kepada diri sendiri yang mau tetap bertahan dan selalu berproses, serta yang terpenting, kepada Tuhan sebagai bentuk ungkapan syukur atas penyertaan-Nya selama ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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 : Jennifer Dorcas Estherina Simangunsong
NIM : 1801621131
Fakultas/Prodi : Psikologi / Psikologi
Alamat email : jenifrdsth@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 Kesejahteraan Psikologis pada Guru
di Sekolah Inklusi

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

Penulis

(Jennifer Dorcas E.S.)
nama dan tanda tangan

JENNIFER DORCAS ESTHERINA SIMANGUNSONG

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA GURU DI SEKOLAH INKLUSI**

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis uji regresi linear berganda. Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen Emotion Regulation Questionnaire oleh Gross dan John (2003) dan Psychological Well-Being Scale oleh Ryff (1989). Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* dengan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data. Data yang diperoleh berjumlah sebanyak 91 responden yang merupakan guru sekolah di DKI Jakarta yang sedang mengajar Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) di kelas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi. Adapun secara terpisah, hanya salah satu strategi dari regulasi emosi yang berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi, yaitu *expressive suppression*, dengan arah pengaruh negatif, sedangkan *cognitive reappraisal* tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada guru di sekolah inklusi. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemahaman mengenai strategi regulasi emosi bagi guru di lingkungan inklusif.

Kata Kunci: regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, guru, sekolah inklusi

JENNIFER DORCAS ESTHERINA SIMANGUNSONG

**THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION ON THE
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF TEACHERS IN
INCLUSIVE SCHOOLS**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Psychology

State University of Jakarta

2025

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of emotion regulation on the psychological well-being of teachers in inclusive schools. A quantitative method was used, employing multiple linear regression analysis. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire by Gross and John (2003) and the Psychological Well-Being Scale by Ryff (1989). The sampling technique used was non-probability sampling, specifically purposive sampling, with questionnaires distributed to gather data. A total of 91 respondents participated, consisting of teachers in DKI Jakarta who are currently teaching children with special needs (in the classroom). The results showed that emotion regulation has an influence on the psychological well-being of teachers in inclusive schools. However, when analyzed separately, only one emotion regulation strategy, expressive suppression, had a significant influence, and it was negative. On the other hand, cognitive reappraisal did not significantly affect psychological well-being. These findings highlight the importance of understanding and applying adaptive emotion regulation strategies among teachers working in inclusive educational environments.

Keywords: emotion regulation, psychological well-being, teachers, inclusive school

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus karena anugerah, berkat, dan tolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dari awal hingga akhir proses penulisan. Meskipun menghadapi berbagai macam tantangan, hanya dengan kuasa-Nya penulis dapat berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Sekolah Inklusi”, yang merupakan salah satu bentuk pemenuhan syarat untuk meraih gelar sarjana psikologi di Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa adanya bantuan dari berbagai pihak sangat membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis menghargai setinggi-tingginya dan berterima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang berkontribusi, yaitu:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F.R., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih banyak atas kesabaran, arahan, dan dukungan yang Ibu Ririn berikan selama penyusunan skripsi ini. Masukan dan motivasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikannya.
5. Mbak Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih banyak atas kesabaran, arahan, dan dukungan yang Mbak Santi berikan selama penyusunan skripsi ini. Masukan dan motivasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikannya.
6. Pak Teguh dan juga Pak Alvin selaku staff administrasi prodi S1 Psikologi. Terima kasih banyak atas segala jasa dan bantuannya selama

proses administrasi pengambilan data skripsi dan pemberkasan skripsi lainnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

7. Papa dan Mama penulis. Terima kasih banyak atas doa, kasih sayang, serta dukungan emosional dan material yang selalu menjadi penyemangat dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu menguatkan dan menemani penulis selama menyusun skripsi.
8. Kedua adik penulis. Terima kasih telah menjadi inspirasi bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi dan meraih gelar sarjana Psikologi.
9. Bibi dari penulis, Tante Sondang. Terima kasih atas doa serta berbagai bantuan dan dukungan yang selama ini diberikan selama penulis menyusun skripsi.
10. Kayla Aurelia, teman seperjuangan penulis dari tahap paling awal hingga paling akhir proses menyusun skripsi. Terima kasih banyak telah berjuang bersama penulis setiap harinya dalam menyelesaikan skripsi.
11. Teman-teman yang selalu ada dan mendukung penulis selama proses penyusunan, antara lain Susan, Moniq, Naya, Enzel, Bintang, Yulia, Sylvi, Bia, Bilqis, Jovin, Sanas, Tiara, Charles, Nabil, Arip, Dayat, Klodi, dan teman-teman penulis lainnya yang tentunya spesial namun belum dapat penulis sebutkan namanya satu per satu. Terima kasih banyak atas bantuan dan motivasi yang telah diberikan selama ini.
12. Abang penjual lekker Halimun, Ibu penjual ayam madura kantin blok m, dan Mbak Ayu penjual warteg. Terima kasih sudah menjual makanan penyemangat penulis saat menyusun skripsi, juga telah menjadi makanan favorit penulis selama menjalani kuliah. Terima kasih juga atas doa dan dukungan yang diberikan abang lekker dan mbak ayu saat penulis menyusun skripsi.
13. Diri sendiri. Terima kasih banyak sudah tetap bertahan dan bekerja keras.

Jakarta, 19 Juni 2025

Jennifer Dorcas Estherina S.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kesejahteraan Psikologis.....	8
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis	8
2.1.2 Faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis	9
2.1.3 Aspek Kesejahteraan Psikologis	11
2.2 Regulasi Emosi.....	14
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	14
2.2.2 Aspek Regulasi Emosi	14
2.2.3 Strategi Regulasi Emosi.....	16
2.3 Guru di Sekolah Inklusi.....	18
2.3.1 Guru	18
2.3.2 Sekolah Inklusi	18

2.3.3 Guru di Sekolah Inklusi	19
2.4 Dinamika Antar Variabel	20
2.5 Kerangka Konseptual	21
2.6 Hipotesis Penelitian	22
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	22
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian	26
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1 Definisi Konseptual	26
3.2.2 Definisi Operasional	27
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1 Populasi	27
3.3.2 Sampel	27
3.3.3 Teknik Sampling	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	28
3.4.2 Instrumen Variabel Kesejahteraan Psikologis	29
3.4.3 Instrumen Variabel Regulasi Emosi	31
3.5 Uji Coba Instrumen	34
3.5.1 Uji Validitas Instrumen	34
3.5.2 Uji Reliabilitas Instrumen	34
3.5.3 Uji Diskriminan Item	36
3.6 Analisis Data	38
3.6.1 Analisis Deskriptif	38
3.6.2 Uji Asumsi	38
3.6.4 Uji Hipotesis	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Jenis Kelamin Subjek	41
4.1.2 Gambaran Usia Subjek	41
4.1.3 Gambaran Jenjang Sekolah Tempat Subjek Mengajar	42
4.1.4 Gambaran Kota/Kabupaten Sekolah Tempat Subjek Mengajar	42
4.1.5 Gambaran Lama Mengajar Subjek	43
4.1.6 Gambaran Jenis ABK yang Diajar Subjek	43

4.2 Prosedur Penelitian.....	44
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	44
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	46
4.3.1 Data Deskriptif.....	46
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	49
4.3.3 Hasil Uji Korelasi	52
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis.....	53
4.4 Pembahasan	56
4.5 Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Implikasi	61
5.3 Saran dan Rekomendasi	62
5.3.1 Bagi Guru.....	62
5.3.2 Bagi Sekolah.....	62
5.3.3 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Kesejahteraan Psikologis	30
Tabel 3.2 Skor Item Kesejahteraan Psikologis	31
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Regulasi Emosi	32
Tabel 3.4 Skor Item Regulasi Emosi	33
Tabel 3.5 Acuan Reliabilitas	35
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis	35
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas Regulasi Emosi	36
Tabel 3.8 Acuan Diskriminan Item	36
Tabel 3.9 Uji Diskriminan Item Kesejahteraan Psikologis	37
Tabel 3. 10 Uji Diskriminan Item Regulasi Emosi	38
Tabel 4.1 Gambaran Jenis Kelamin Subjek	41
Tabel 4.2 Gambaran Usia Subjek	42
Tabel 4.3 Gambaran Jenjang Sekolah Tempat Subjek Mengajar	42
Tabel 4.4 Gambaran Kota/Kabupaten Sekolah Tempat Subjek Mengajar	43
Tabel 4.5 Gambaran Lama Mengajar Subjek	43
Tabel 4.6 Gambaran Jenis ABK yang Diajar Subjek	44
Tabel 4.7 Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis	46
Tabel 4.8 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	47
Tabel 4.9 Data Deskriptif Regulasi Emosi	48
Tabel 4.10 Kategorisasi Regulasi Emosi	49
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Cognitive Reappraisal dan Kesejahteraan Psikologis	51
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Expressive Suppression dan Kesejahteraan Psikologis	51
Tabel 4.14 Hasil Uji Heteroskedastisitas	51
Tabel 4.15 Hasil Uji Multikolinearitas	52
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi Cognitive Reappraisal dan Kesejahteraan Psikologis	53
Tabel 4.17 Hasil Uji Korelasi Expressive Suppression dan Kesejahteraan Psikologis	53
Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis	54
Tabel 4.19 Hasil Uji t (Parsial) dan Koefisien Regresi (B)	55
Tabel 4.20 Hasil Koefisien Determinasi (R square)	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	22
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	71
Lampiran 2 Hasil Uji Reliabilitas dan Diskriminan Item Instrumen	75
Lampiran 3 Hasil Analisis Data	78
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	84
Lampiran 5 Surel dengan Penulis Artikel Asli.....	88
Lampiran 6 Link Data Mentah Penelitian.....	89
Lampiran 7 Validasi Instrumen Expert Judgement	90

