

**PERBANDINGAN STRATEGI REGULASI EMOSI
ANTARA SUKU JAWA DAN BATAK**



**Oleh:
Clarisa Zahran
1801621205**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PERBANDINGAN STRATEGI REGULASI EMOSI
ANTARA SUKU JAWA DAN BATAK**



**Clarisa Zahran
1801621205**

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

CLARISA ZAHRAN
PERBANDINGAN STRATEGI REGULASI EMOSI ANTARA SUKU JAWA
DAN BATAK

SKRIPSI

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan strategi regulasi emosi antara suku Jawa dan suku Batak, khususnya dalam penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003), serta tambahan tiga item refleksi diri. Partisipan penelitian berjumlah 224 responden yang terdiri dari individu dewasa awal (usia 18 tahun ke atas) dan berasal dari suku Jawa serta suku Batak. Hasil analisis uji beda Independent Sample t-Test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan strategi *reappraisal* maupun *suppression* antara kedua suku. Temuan ini mengindikasikan bahwa strategi regulasi emosi mungkin tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh latar belakang budaya, melainkan juga oleh faktor individual seperti kapasitas reflektif kognitif. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap kajian psikologi lintas budaya dan menunjukkan pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan personal dalam memahami regulasi emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, *reappraisal*, *suppression*, suku Jawa, suku Batak, psikologi lintas budaya.

CLARISA ZAHRAN

COMPARISON OF EMOTIONAL MANAGEMENT STRATEGIES BETWEEN JAVANESE
AND BATAK TRIBES

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology, Universitas Negeri Jakarta

2025

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in emotion regulation strategies between the Javanese and Batak tribes, especially in the use of cognitive reappraisal and expressive suppression strategies. This study uses a quantitative approach with a comparative design. The data collection technique was carried out by distributing the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) developed by Gross and John (2003), as well as three additional self-reflection items. The study participants were 224 respondents consisting of early adults (aged 18 years and over) and came from the Javanese and Batak tribes. The results of the Independent Sample t-Test analysis showed that there was no significant difference in the use of reappraisal and suppression strategies between the two tribes. This finding suggests that emotion regulation strategies may not be entirely influenced by cultural background, but also by individual factors such as cognitive reflection capacity. This study contributes to the study of cross-cultural psychology and shows the importance of considering cultural and personal factors in understanding emotion regulation.

Keywords: emotion regulation, reappraisal, suppression, Javanese, Batak, cross-cultural psychology.

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

**PERBANDINGAN STRATEGI REGULASI EMOSI ANTARA SUKU JAWA
DAN BATAK**

Nama Mahasiswa : Clarisa Zahran
NIM : 1801621205
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 4 Juli 2025

Pembimbing I

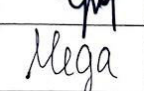
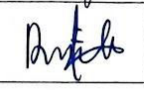
Pembimbing II




Novitasari R. Damanik, M. Si
NIP. 198911272022032005

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

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7 2025
Prof. Yufiarti M.Si (Ketua Sidang)		28/7 2025
Hermeilia Megawati, M.A (Dosen penguji I)		8/7/2025
Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi, M.Si (Dosen Penguji II)		8/7/2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Clarisa Zahran

NIM : 1801621205

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Perbandingan Strategi Regulasi Emosi Antara Suku Jawa dan Batak” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan 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, 27 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Clarisa Zahran



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Clarisa Zahran

NIM : 1801621205

Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/Psikologi

Alamat email : clarisazahran29@gmail.com

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

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

yang berjudul :

“Perbandingan Strategi Regulasi Emosi Antara Suku Jawa dan Batak”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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 Agustus 2025

(Clarisa Zahran)

KATA PENGANTAR

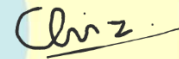
Puji Syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayahnya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Perbandingan Strategi Regulasi Emosi Antara Suku Jawa dan Batak”. Skripsi ini tidak terlepas dari doa dan bantuan dari banyak pihak. Pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar FR, M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Sarjana Psikologi (S1) Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Novitasari R. Damanik, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I, yang telah sangat membantu, membimbing dan membersamai saya dengan sabar dari awal hingga akhir penulisan skripsi, Terima kasih banyak sekali lagi saya ucapkan.
7. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M. Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II, Penulis mengucapkan sangat berterima kasih kepada Bu Ririn sudah membantu dan membimbing saya dari awal hingga akhir penulisan skripsi, Terima kasih banyak sekali lagi saya ucapkan.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah meluangkan waktu serta tenaganya untuk mendidik dan memberikan ilmu kepada peneliti mulai dari awal perkuliahan hingga selesai.
9. Orang tua saya, Bapak Tavip Yudha, dan Ibu Sri Mulyani. Penulis mengucapkan terima kasih yang telah memfasilitasi penulis selama ini dalam perkuliahan dan juga penelitian ini dan juga telah membantu menguatkan dan memberikan dukungan besar bagi penulis sehingga dalam proses perkuliahan dapat berjalan dengan sangat baik dan selesai tepat pada waktunya.

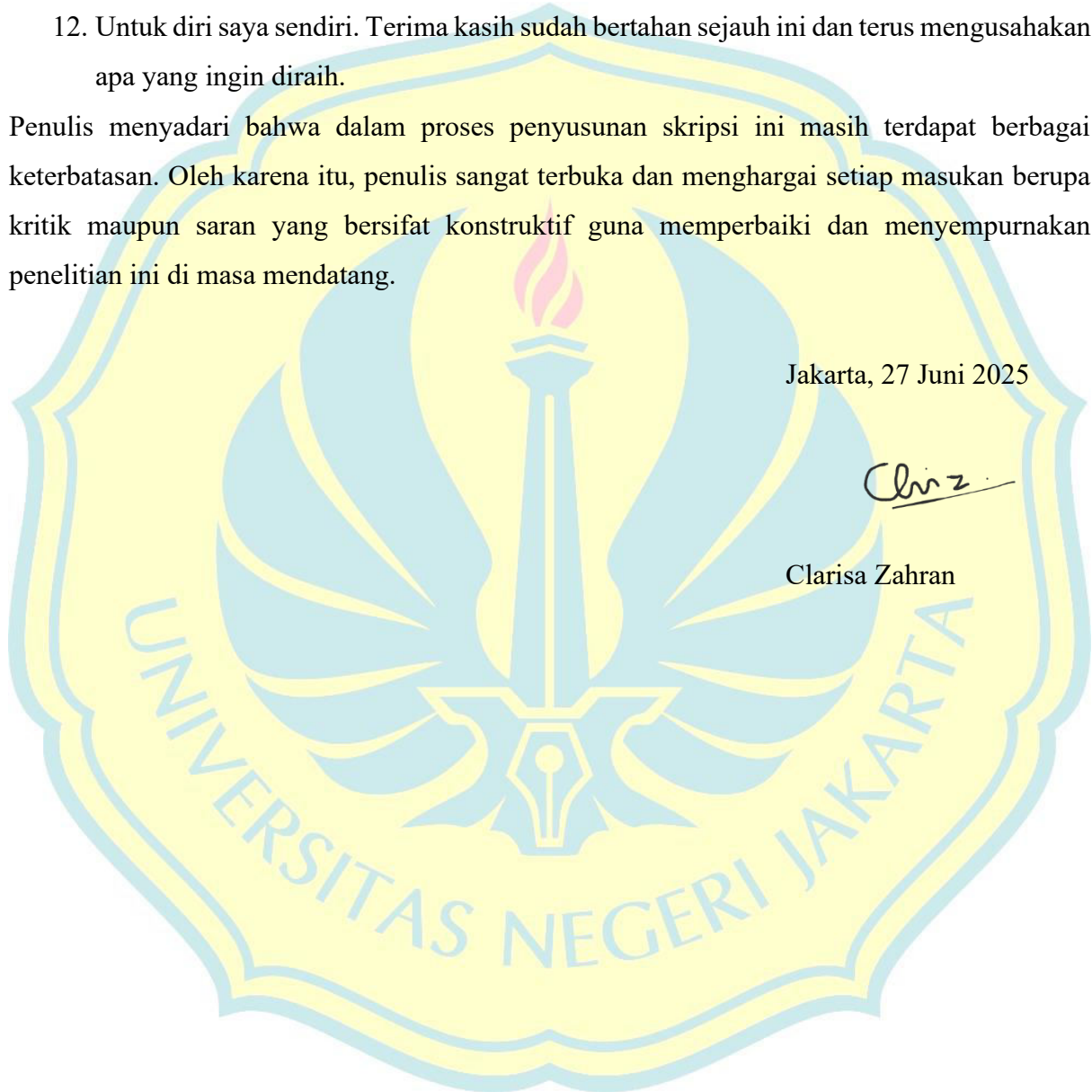
10. Kedua abang dan kakak ipar penulis. Terima kasih telah kebersamaan dan selalu mendukung saya dari awal perkuliahan hingga akhirnya dapat meraih gelar sarjana Psikologi.
11. Teman-teman perkuliahan, teman se-bimbingan dan teman-teman sekolah yang sudah membantu serta mendukung dalam menjalankan perkuliahan saya sampai menyelesaikannya.
12. Untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini dan terus mengusahakan apa yang ingin diraih.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka dan menghargai setiap masukan berupa kritik maupun saran yang bersifat konstruktif guna memperbaiki dan menyempurnakan penelitian ini di masa mendatang.

Jakarta, 27 Juni 2025



Clarisa Zahran



DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan 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	8
2.1 Regulasi Emosi	8
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi	8
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	9
2.1.3 Strategi Regulasi Emosi.....	10
2.2 Budaya	11
2.2.1 Pengertian Budaya	11
2.2.2 Tujuan	12
2.2.3 Individualisme dan Kolektivisme	13
2.3 Suku.....	13
2.3.1 Suku Jawa	13
2.3.2 Suku Batak	15
2.4 Dinamika Antar Variabel.....	15
2.5 Kerangka Konseptual.....	17
2.6 Hipotesis Penelitian	18
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Tipe Penelitian dan Desain Penelitian	21

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	21
3.2.1 Definisi Konseptual	21
3.2.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.3.1 Populasi Penelitian.....	22
3.3.2 Sampel Penelitian.....	22
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	23
3.4.2 Instrumen Penelitian	23
3.4.2.1 Instrumen Variabel.....	23
3.4.2.1.1 Latar belakang instrumen.....	24
3.4.2.1.2. Kisi-kisi instrumen.....	24
3.4.2.1.3 Prosedur Adaptasi Instrumen.....	25
3.5 Analisis Data.....	26
3.6 Uji Coba Instrumen.....	27
3.6.1 Uji Validitas Instrumen.....	27
3.6.2 Uji Reliabilitas Instrumen	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian.....	30
4.1.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	30
4.1.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia.....	30
4.1.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Suku.....	30
4.1.3.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Sub Suku Jawa	30
4.1.3.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Sub Suku Batak	31
4.1.4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Wilayah	31
4.2 Prosedur Penelitian	34
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	35
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	35
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	35
4.3.1 Hasil Uji Asumsi.....	35
4.3.1.1 Uji Normalitas.....	35
4.3.3 Hasil Analisis Pendukung (jika relevan).....	38
4.3.3.1 Hasil Analisis Uji Korelasi	41
4.4 Pembahasan.....	42
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN.....	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Implikasi	44
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	30
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Regulasi Emosi.....	36
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Instrumen ERQ	39
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen Refleksi Diri	39
Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen ERQ	40
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Refleksi Diri.....	40
Tabel 4.1 Data Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4.2 Gambaran Data Usia Partisipan Suku Jawa dan Batak.....	42
Tabel 4.3 Gambaran Data Sub Suku Partisipan Suku Jawa.....	42
Tabel 4.4 Gambaran Data Sub Suku Partisipan Suku Batak	43
Tabel 4.5 Gambaran Data Domisili Partisipan Suku Jawa.....	43
Tabel 4.6 Gambaran Data Domisili Partisipan Suku Batak.....	45
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Skewness dan Kurtosis	46
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas Levene Test.....	47
Tabel 4.9 Hasil Uji Beda (independent sample t test) reappraisal	48
Tabel 4.10 Hasil Uji Beda (independent sample t test) suppression.....	48
Tabel 4.11 Statistic Descriptive General Linear Model (GLM) Dimensi Reappraisal.....	49
Tabel 4.12 Statistic Descriptive Dimensi Suppression.....	50
Tabel 4.13 Statistic Descriptive Dimensi Suppression.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Expert Judgement Dosen Pembimbing 1	60
Lampiran 2 Expert Judgement Dosen Pembimbing 2	61
Lampiran 3 Instrumen Final.....	62
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Instrumen.....	64
Lampiran 5 Hasil Demografi	66
Lampiran 6 Analisis Data	67

