

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI  
ATLET FUTSAL SMA SEDERAJAT DI JAKARTA**



*Intelligentia - Dignitas*

**Oleh:**

**BAGAS ACIJDITYO PANGESTU**

**1106620082**

**SKRIPSI**

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

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2026**

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

Judul : Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Atlet  
Futsal SMA Di Jakarta

Nama Mahasiswa : Bagas Acijdityo Pangestu

Nomor Induk Mahasiswa : 1106620082

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 19 Januari 2026

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

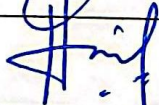
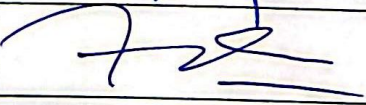


Dr. Dewi Justitia, M.Pd  
197203252001122003



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.  
197211231998022001

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi**

| Nama                                                              | Tandatangan                                                                         | Tanggal    |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Dr. Aip Badrujaman, M.Pd<br>(Penanggungjawab)*                    |  | 11-02-2026 |
| Karta Sasmita, S.Pd, M.Si.,<br>Ph.D (Wakil<br>Penanggungjawab)**  |  | 11-02-2026 |
| Prof. Dede Rachmat Hidayat,<br>M.Psi.,Ph.D. (Ketua<br>Penguji)*** |  | 10-02-2026 |
| Dr. Happy Karlina Marjo.,<br>M.Pd.,Kons. (Anggota) ****           |  | 09-02-2026 |
| Hilma Fitriyani, M.Pd.<br>(Anggota) *****                         |  | 09-02-2026 |

Catatan: \* Dekan FIP

\*\* Wakil Dekan 1

\*\*\* Koordinator Program Studi

\*\*\*\* Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI ATLET  
FUTSAL SMA SEDERAJAT DI JAKARTA**

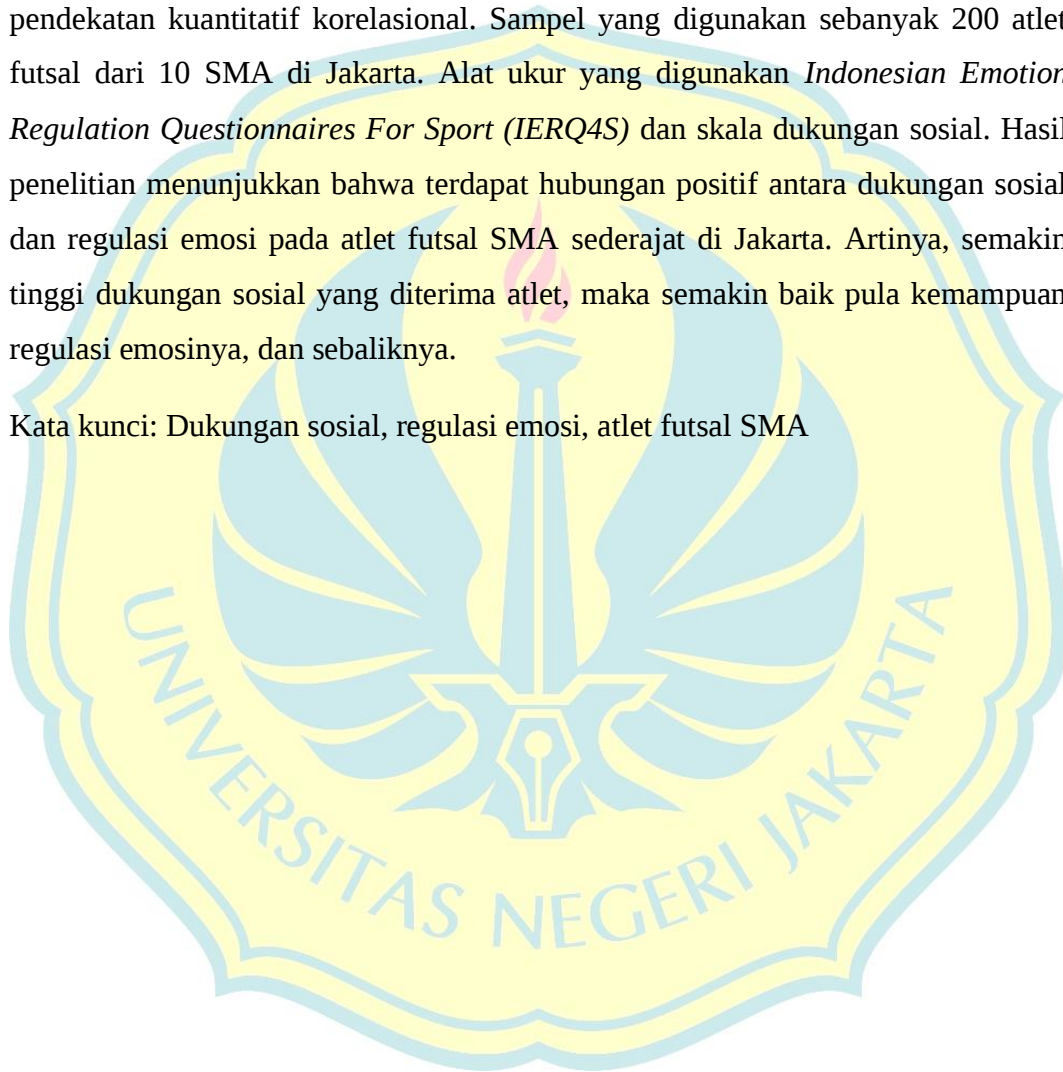
**(2026)**

**BAGAS ACIJDITYO PANGESTU**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi pada atlet futsal SMA sederajat di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan sebanyak 200 atlet futsal dari 10 SMA di Jakarta. Alat ukur yang digunakan *Indonesian Emotion Regulation Questionnaires For Sport (IERQ4S)* dan skala dukungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan regulasi emosi pada atlet futsal SMA sederajat di Jakarta. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima atlet, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosinya, dan sebaliknya.

Kata kunci: Dukungan sosial, regulasi emosi, atlet futsal SMA



**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND EMOTION  
REGULATION AMONG SENIOR HIGH SCHOOL FUTSAL ATHLETES IN  
JAKARTA**

**(2026)**

**BAGAS AJICDITYO PANGESTU**

**ABSTRACT**

*This study aims to examine the relationship between social support and emotion regulation among senior high school futsal athletes in Jakarta. This research employed a quantitative correlational approach. The sample consisted of 200 futsal athletes from 10 senior high schools in Jakarta. The instruments used in this study were the Indonesian Emotion Regulation Questionnaire for Sport (IERQ4S) and a social support scale. The results indicated a positive relationship between social support and emotion regulation among senior high school futsal athletes in Jakarta. This means that the higher the social support received by athletes, the better their emotion regulation abilities, and vice versa.*

*Keywords: social support, emotion regulation, senior high school futsal athletes*



## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Bagus Acijdityo Pangestu  
No. Registrasi : 1106620082  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

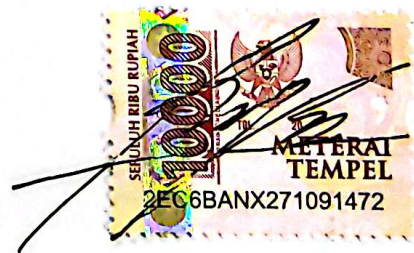
Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA Sederajat Di Jakarta”** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sejak Ferbruari 2025 hingga Desember 2025
2. Hasil ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis milik orang lain.

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

Jakarta, 10 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Bagus Acijdityo Pangestu

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Belajarlah untuk mengerti, bahwa segala sesuatu yang baik untukmu tidak akan Allah izinkan pergi kecuali akan diganti dengan yang lebih baik lagi”

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk sosok terdekat peneliti yang berperan dalam hidup peneliti:

1. Terima kasih kepada Allah Swt. atas izin dan karunianya saya diberikan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Terima kasih kepada kedua orang tua saya yang selalu meridhoi segala langkah yang diambil anaknya dan tak luput juga doa yang selalu dipanjatkan agar langkah anaknya dipermudah.
3. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah mau bertahan, berjuang, dan bertanggung jawab hingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Terima kasih Untuk seluruh dosen prodi bimbingan dan konseling Universitas Negeri Jakarta. Terkhusus Bu Dr. Dewi Justitia, M.Pd.,Kons., dan Mba Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., selaku dosen pembimbing saya. Terima kasih banyak telah memberikan banyak sekali ilmu, pelajaran, serta pengalaman selama masa perkuliahan ini. Senang sekali pernah menjadi bagian dalam keluarga BK UNJ, karena disini saya mampu belajar banyak hal, terima kasih Bapak, Ibu, Mba dosen sekalian yang selalu berbaik hati dan memanusiakan mahasiswanya, semoga senantiasa diberi kesehatan dan kebahagiaan.
5. Terima kasih juga kepada teman-teman yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan khususnya prodi BK yang telah turut hadir dalam dinamika kehidupan saya selama di kampus tercinta.
6. Terima kasih kepada seluruh teman, kerabat, dan saudara, yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu-persatu.



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](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 : Bagas Acijdityo Pangestu  
NIM : 110660082  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : bagasacij@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 :

Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA Sederajat Di Jakarta

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, 10 Februari 2026

Penulis

( Bagas Acijdityo Pangestu )

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita serta tidak lupa pula peneliti mengucapkan sholawat kepada Rasulullah SAW sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA Sederajat Di Jakarta”.

Pada penyelesaian studi dan penulisan skripsi peneliti banyak mendapatkan bantuan baik itu pengetahuan, pengajaran, arahan, dan bimbingan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi. Dengan demikian penulis menyampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M. Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan.
2. Dr. Karsih, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling.
3. Dr. Dewi Justitia, M.Pd.,Kons., selaku dosen pembimbing skripsi I yang selalu membantu peneliti dengan memberikan pengetahuan, arahan, dan bimbingan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dalam penulisan skripsi.
4. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., selaku dosen penasihat akademik yang selalu membantu peneliti dengan memberikan arahan dan bimbingan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan selama perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi.
5. Dosen-dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu kepada peneliti sehingga peneliti dapat pada tahap menyelesaikan skripsi.

Peneliti menyadari adanya keterbatasan skripsi yang peneliti tulis sehingga terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun.

Jakarta, 10 Februari 2026  
Peneliti

Bagas Acijdityo Pangestu

## DAFTAR ISI

|                                                                                                  |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI .....</b>           | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                             | <b>ii</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                            | <b>iii</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>                                                   | <b>iv</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                       | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                           | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                        | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                                                         | <b>xi</b>   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                                                                   | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                                                                   | 1           |
| B. Identifikasi Masalah.....                                                                     | 8           |
| C. Pembatasan Masalah .....                                                                      | 9           |
| D. Perumusan Masalah .....                                                                       | 9           |
| E. Tujuan Umum Penelitian .....                                                                  | 9           |
| F. Kegunaan Penelitian.....                                                                      | 9           |
| 1. Secara Teoritis.....                                                                          | 9           |
| 2. Secara Praktis .....                                                                          | 9           |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>                                                                | <b>11</b>   |
| A. Regulasi Emosi.....                                                                           | 11          |
| 1. Pengertian Regulasi Emosi.....                                                                | 11          |
| 2. Faktor- Faktor Regulasi Emosi.....                                                            | 12          |
| 3. Aspek- Aspek Regulasi Emosi .....                                                             | 13          |
| 4. Bentuk Regulasi Emosi .....                                                                   | 14          |
| 5. Dampak Regulasi Emosi .....                                                                   | 15          |
| B. Dukungan Sosial .....                                                                         | 15          |
| 1. Definisi Dukungan Sosial.....                                                                 | 15          |
| 2. Aspek Dukungan Sosial .....                                                                   | 17          |
| 3. Faktor Dukungan Sosial .....                                                                  | 18          |
| C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Atlet Futsal SMA Sederajat di Jakarta..... | 18          |
| D. Penelitian Relevan.....                                                                       | 21          |

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| E. Kerangka Berfikir.....                                 | 24        |
| H. Hipotesis Penelitian .....                             | 25        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                    | <b>26</b> |
| A. Tujuan Khusus Penelitian .....                         | 26        |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                      | 26        |
| C. Metode Penelitian.....                                 | 26        |
| D. Populasi dan Sampel .....                              | 27        |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....                           | 27        |
| F. Teknik Analisis Data.....                              | 34        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>        | <b>35</b> |
| A. Deskripsi Data.....                                    | 35        |
| 1. Gambaran Umum Responden Penelitian .....               | 35        |
| 2. Deskripsi Data Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial..... | 36        |
| B. Uji Prasyarat.....                                     | 39        |
| 1. Uji Normalitas.....                                    | 39        |
| 2. Uji Linearitas.....                                    | 39        |
| C. Pengujian Hipotesis.....                               | 39        |
| D. Pembahasan Hasil .....                                 | 40        |
| E. Keterbatasan Penelitian.....                           | 43        |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>       | <b>44</b> |
| A. Kesimpulan .....                                       | 44        |
| B. Implikasi.....                                         | 44        |
| C. Saran.....                                             | 45        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                | <b>47</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                      | <b>53</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir ..... | 25 |
|------------------------------------|----|



## DAFTAR TABEL

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Table 3.1 Indikator Skala Regulasi Emosi.....              | 29 |
| Table 3.2 Indikator skala Dukungan Sosial .....            | 29 |
| Table 3.3 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi .....         | 30 |
| Table 3.4 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial .....        | 31 |
| Table 3.5 Jumlah item yang digunakan.....                  | 33 |
| Table 3.6 Hasil Uji reliabilitas Instrumen.....            | 33 |
| Tabel 4.1 Gambaran responden berdasarkan usia.....         | 35 |
| Tabel 4.2 Gambaran responden berdasarkan asal sekolah..... | 35 |
| Tabel 4.3 Rumus Standar Kategorisasi Variabel .....        | 36 |
| Tabel 4.4 Standar Kategorisasi Variabel.....               | 36 |
| Tabel 4.5 Deskriptif Dukungan Sosial.....                  | 37 |
| Tabel 4.6 Deskriptif Regulasi Emosi .....                  | 37 |
| Tabel 4.7 Deskriptif Aspek Regulasi Emosi .....            | 37 |
| Tabel 4.8 Deskriptif Aspek Dukungan sosial .....           | 38 |

