

**PERANAN REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh:

Oktafia Dwi Sinta Uli B

2010914220020

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Juni, 2024

Skripsi

**PERANAN REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN**

dipersiapkan dan disusun oleh

Oktafia Dwi Sinta Uli B

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 24 Juni 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

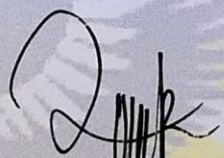
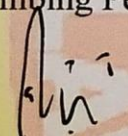
Anggota Dewan Penguji Lain



Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
NIPPK. 199105202023212044

Rahmi Fauzia, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197712222008122001

Pembimbing Pendamping



Dr. Emma Yuniarramah, S.Psi., M.A
NIP. 197706042005012002

Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog
NIP. 198711242014041001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 7 Juni 2024



Oktafia Dwi Sinta Uli B
NIM. 2010914220020

ABSTRAK

PERANAN REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA DI KALIMANTAN SELATAN

Oktafia Dwi Sinta Uli B

Kesejahteraan psikologis merupakan hal penting yang dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa dan regulasi emosi menjadi salah satu komponen penting yang dapat memberikan peranan pada kesejahteraan psikologis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat peranan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Kalimantan Selatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah 178 orang mahasiswa di Kalimantan Selatan dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Data penelitian regulasi emosi diukur menggunakan skala *Emotional Regulation Questioner* (ERQ) sedangkan kesejahteraan psikologis menggunakan skala *Ryff's Scales of Psychological Well-Being Ryff* (1995) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Savitri & Listiyani (2017). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan peranan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 5,8% sedangkan 94,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar yang telah ditetapkan pada penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi sehingga menghasilkan tingkat kesejahteraan psikologis yang cenderung sedang hingga tinggi.

Kata kunci: regulasi emosi, kesejahteraan psikologis, mahasiswa

ABSTRACT

THE ROLE OF EMOTIONAL REGULATION IN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENTS IN SOUTH KALIMANTAN

Oktafia Dwi Sinta Uli B

Psychological well-being is a crucial aspect that can affect students' lives, and emotional regulation is one of the important components playing a role in psychological well-being. The purpose of this study was to investigate the role of emotional regulation in psychological well-being among students in South Kalimantan. A quantitative method with a cross-sectional design was employed in the study. The sample of this study was 178 students in South Kalimantan, selected using the accidental sampling technique. The research data on emotional regulation were measured using the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) scale while psychological well-being using the Ryff's Scales of Psychological Well-Being Ryff (1995) which was adapted into Indonesian by Savitri & Listiyani (2017). The results of the simple linear regression analysis showed the role of emotional regulation in psychological well-being was 5.8%, while 94.2% was influenced by other factors not examined in this study. The results of the study indicated that the students had a high level of emotional regulation and, as a result, they had a moderate to high level of psychological well-being.

Keywords: emotion regulation, psychological well-being, students

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peranan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa di Kalimantan Selatan” dengan baik. Selama perjalanan menulis skripsi ini terdapat banyak pihak yang turut berkontribusi dan memberikan dukungan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog atas ilmu dan kesempatan yang diberikan serta izin kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
3. Dosen Pembimbing Utama Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi,Psikolog yang telah memberikan waktu bimbingan, masukan, bantuan dan dukungan untuk penulis dalam penyusunan proposal skripsi.
4. Dosen Penguji Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi, MA., Psikolog dan Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan saran dan arahan untuk penulisan skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Dosen Pembimbing Akademik Ibu Dr. Emma Yuniarrahmah, S.Psi., M.A sekaligus dosen pembimbing pendamping dan seluruh dosen Program Studi

Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan pengajaran dan ilmu bermanfaat kepada penulis selama menempuh masa pendidikan.

6. Kedua orang tua penulis, yaitu Bapak Juriman Batubara dan Ibu Herlina Situmorang yang telah memberikan cinta, kasih sayang, doa restu dan dukungan secara moril dan materiil kepada penulis agar semangat menjalani kehidupan dan menyelesaikan pendidikan.
7. Saudara laki-laki penulis, yaitu Abang Chando yang telah memberikan dukungan secara moril dan materiil tiada henti untuk menyelesaikan pendidikan dari awal hingga titik ini.
8. Diri penulis sendiri, Oktviadsub yang telah kuat bertahan sampai di titik ini, selalu berusaha keras dan mengapresiasi diri sendiri.
9. Rekan sepayung penulis Arimatea, Karena Rebica Suin, dan Zahra Shafa Hamidah yang sudah membersamai dan memberikan dukungan dalam proses pengerjaan skripsi.
10. Serta semua teman-teman Penulis, yaitu Rey, Tiwi, Ipit, Dini, Helma, Laila, Ari, dan Lia yang telah membantu dan memberikan dukungan selama menjalani masa pendidikan sarjana Psikologi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan ULM dalam keadaan suka maupun duka.
11. Grup *boyband* favorit penulis, yaitu *Seventeen* dan *NCT* yang telah menemani proses perkuliahan hingga titik ini melalui konten hiburan serta karya indah dan luar biasa.

12. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan upaya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan yang tidak disadari dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan senang hati penulis menerima kritikan dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini dimasa yang akan datang. Akhirnya tanpa henti penulis bersyukur kepada Tuhan Yesus karena atas kehendak-Nya skripsi ini dapat diselesaikan dan semoga dapat bermanfaat bagi semuanya.Amin.

Banjarbaru, 8 Februari 2024

Oktafia Dwi Sinta Uli B

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| <i>ABSTRACT</i> | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 10 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 10 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 10 |
| 1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian | 11 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 17 |
| 2.1 Kesejahteraan Psikologis..... | 17 |
| 2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well-Being</i>)..... | 17 |
| 2.1.2 Aspek- Aspek Kesejahteraan Psikologis | 18 |
| 2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis | 20 |
| 2.2 Regulasi Emosi..... | 23 |
| 2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi | 23 |
| 2.2.2 Aspek Regulasi Emosi | 25 |
| 2.2.3 Proses Regulasi Emosi..... | 27 |
| 2.2.4 Strategi Regulasi Emosi..... | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2.5 Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi | 30 |
| 2.3 Peranan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa..... | 32 |
| 2.4 Landasan Teori..... | 34 |
| 2.5 Hipotesis..... | 37 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 38 |
| 3.1 Rancangan Penelitian | 38 |
| 3.2 Identifikasi, Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian | 39 |
| 3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian | 39 |
| 3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian | 39 |
| 3.3 Subjek dan Tempat Penelitian..... | 40 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan Data | 43 |
| 3.4.1 Instrumen Penelitian | 43 |
| 3.4.2 Adaptasi Alat Ukur | 46 |
| 3.4.3 Seleksi Item, Validitas dan Realibilitas | 50 |
| 3.5 Analisis Data | 55 |
| 3.5.1 Uji Asumsi Dasar..... | 55 |
| 3.5.2 Uji Hipotesis | 56 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 57 |
| 4.1 Gambaran Subjek Penelitian | 57 |
| 4.2 Pelaksanaan Penelitian | 60 |
| 4.3 Hasil Penelitian | 61 |
| 4.3.1 Deskripsi Data Penelitian..... | 61 |
| 4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian | 65 |
| 4.4 Pembahasan..... | 69 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 76 |
| 5.1 Kesimpulan..... | 76 |
| 5.2 Saran..... | 76 |
| 5.2.1 Bagi Mahasiswa..... | 76 |
| 5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya..... | 77 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| 5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan..... | 77 |
| DAFTAR PUSTAKA | 78 |
| LAMPIRAN | 85 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi..... | 44 |
| Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis..... | 45 |
| Tabel 3.3 Alpha Cronbach's | 51 |
| Tabel 3.4 Hasil Seleksi Aitem Skala Regulasi Emosi | 53 |
| Tabel 3.5 Hasil Seleksi Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis | 54 |
| Tabel 4.1 Rangkuman Subjek Berdasarkan Usia | 56 |
| Tabel 4.2 Rangkuman Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 57 |
| Tabel 4.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Perguruan Tinggi | 58 |
| Tabel 4.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Asal Kabupaten /Kota | 58 |
| Tabel 4.5 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian | 61 |
| Tabel 4.6 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik..... | 62 |
| Tabel 4.7 Rumusan Norma Kategorisasi | 62 |
| Tabel 4.8 Norma Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi | 63 |
| Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis | 63 |
| Tabel 4.10 Rumusan Kategori Variabel | 63 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Residual Kolmogorov Smirnov..... | 65 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian | 66 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana | 67 |
| Tabel 4.14 Nilai Koefisien Determinasi Regresi..... | 68 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2.1 Skema peranan regulasi emosi terhadap <i>psychological well-being</i> ... | 37 |
| Gambar 4.2 Analisis Grafik Histogram..... | 63 |
| Gambar 4.3 Analisis Normal Plot | 63 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| A. Material Penelitian | 84 |
| A.1 Skala Asli Regulasi Emosi | 84 |
| A.2 Skala Adaptasi Regulasi Emosi..... | 85 |
| A.3 Skala Asli Kesejahteraan Psikologis | 86 |
| A.4 Skala Adaptasi Kesejahteraan Psikologis | 87 |
| A.5 Bukti Izin Menggunakan Skala Regulasi Emosi..... | 90 |
| A.6 Bukti Izin Menggunakan Skala Adaptasi Kesejahteraan Psikologis..... | 91 |
| B. Hasil Uji Expert Judgement | 92 |
| C. Laporan Adaptasi Alat Ukur..... | 98 |
| C.1 Surat Pernyataan Penerjemah..... | 98 |
| C.2 Surat Pernyataan Expert Judgement..... | 102 |
| C.3 Tabel Adaptasi Skala Regulasi Emosi..... | 104 |
| C.4 Dokumentasi Sintesis | 110 |
| C.5 Sertifikat TOEFL Penerjemah..... | 111 |
| C.6 Sertifikat TOEFL Backtranslator | 112 |
| D. Hasil Uji Keterbacaan | 113 |
| D.1 Hasil Uji Keterbacaan Skala Regulasi Emosi | 113 |
| D.2 Hasil Uji Keterbacaan Skala Kesejahteraan Psikologis | 114 |
| E. Kuesioner Penelitian..... | 115 |
| F. Uji Sampel Size G*Power | 116 |
| G. Hasil Uji Coba | 117 |

| | |
|---|-----|
| G.1 Uji Coba Skala Regulasi Emosi | 117 |
| G.2 Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis | 118 |
| H. Data Hasil Penelitian | 119 |
| H.1 Variabel Regulasi Emosi..... | 119 |
| H.2 Variabel Kesejahteraan Psikologis | 124 |
| I. Hasil Uji Asumsi | 127 |
| I.1 Hasil Uji Normalitas..... | 127 |
| I.2 Hasil Uji Linearitas | 127 |
| I.3 Hasil Uji Hipotesis | 128 |
| J. Lembar Surat Pernyataan Kesiapan Membimbing..... | 129 |
| K. Kartu Bimbingan Skripsi..... | 130 |
| L. Uji Plagiasi | 131 |
| M. Surat Keterangan Kelayakan Etik | 132 |
| N. Uji Referensi | 139 |
| O. Surat Izin Penelitian | 143 |
| P. Hasil Uji Format dan Cek Tata Tulis..... | 144 |