

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikan-Nya, sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA MAHASISWA ATLET”** ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Strata Satu pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Banten.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

1. Tuhan Yesus yang merupakan sumber kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini,
2. Oma, Papa, Mama, Ai Nova, Cece Ivana, Adik Jesenia dan keluarga lainnya yang setia mendengarkan keluh kesah peneliti, mendukung, dan selalu mendoakan penulis hingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini,
3. Ibu Connie Rasilim, S.S., B.Ed., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan yang selalu mendoakan kesuksesan mahasiswanya,
4. Bapak Yonathan Aditya, Ph.D., selaku *Associate Dean* dan Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan,

5. Bapak David Matahari, S.Psi, M.Sc., selaku Penasihat Akademik peneliti yang selalu setia memberikan dukungan, kepercayaan, memberikan masukan kepada penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan,
6. Ibu Nurtaty Sinaga, S.Psi, M.Si, selaku Dosen Pembimbing pertama yang selalu dengan sabar dan banyak menyediakan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan mengenai Tugas Akhir, memberikan dukungan dan kepercayaan agar penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan baik, bersama peneliti melalui masa-masa sulit hingga terselesaikannya Tugas Akhir,
7. Ibu Krishervina Rani Lidiawati, M.Psi., selaku Dosen Penguji yang telah menguji serta banyak memberikan masukan kepada penulis, memberikan dukungan, serta telah menyediakan waktu memberikan bimbingan untuk meningkatkan kualitas skripsi penulis,
8. Ibu Gabriella Prillycia Mantiri, M.Psi., selaku Dosen Penguji yang telah menguji serta banyak memberikan masukan kepada penulis untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas Tugas Akhir ini menjadi lebih baik,
9. Semua dosen yang telah mengajarkan penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan,
10. *Department Sport* yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan pengambilan data penelitian ini. Terkhusus kepada Coach Met, Ci Vera, Ci Lanie, Ci Imay, Ka Juwindy, Ka Illa, Ka Cesar, dan Ka Fajar yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini,

11. Staff Fakultas Psikologi: Pak Nana, Ci Erika, dan staff *Johannes Oentoro Library* yang telah membantu penulis dalam berbagai hal dan kegiatan administratif,
12. Profesor James J. Gross yang telah memberikan izin terkait penggunaan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire*,
13. Profesor Carolyn Cutrona yang telah memberikan izin terkait penggunaan alat ukur *The Social Provision Scale*,
14. Kakak-kakak tingkat di Fakultas Psikologi, khususnya kepada Julian Adrian, Ko Vincent yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam pengerjaan Tugas Akhir. Lalu kepada Ci Michelle yang merupakan mentor peneliti yang membantu dalam berbagai hal selama perkuliahan dan proses pengerjaan Tugas Akhir,
15. Rekan-rekan seperjuangan dan sahabat-sahabat penulis di Fakultas Psikologi yang setia mendoakan dan bersedia menjadi *support system* penulis selama proses pengerjaan skripsi, Ricky Patabang, Irene Angela, Loveilia Geovani, Wulan Puspa Indah, Euodia,
16. Teman-teman Psikologi Angkatan 2015, khususnya kelas B, yang senantiasa memberi dukungan dan berjalan bersama-sama dengan peneliti hingga berakhirnya pengerjaan Tugas Akhir,
17. Sahabat peneliti dari "*Eagles Badminton*" yaitu Angelica Caroline, Lidya Kumala Dewi, Michelle Tania, Yuanda Hemi, Ravenska Adyfta yang telah memberikan dukungan dan doa kepada penulis baik di dalam dan di luar lapangan hingga selesainya Tugas Akhir ini,

18. Teman-teman asrama peneliti “*Sport-Dorm*” yang menemani, menghibur, memberikan dukungan semangat dan mendoakan penulis dari awal masuk perkuliahan hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini,
19. Teman-teman komsel “*Glow Club Friday*” dan yang menjadi keluarga kedua peneliti di Tangerang, yang setia mendengar keluhan penulis, mendukung dan mendoakan yang terbaik untuk peneliti selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan,
20. Seluruh partisipan mahasiswa atlet “*Eagles*” di Universitas Pelita Harapan dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam penyelesaian Tugas Akhir ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

Tangerang, 25 Februari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

halaman

### HALAMAN JUDUL

### PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

### PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

### PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

**ABSTRAK ..... v**

**ABSTRACT ..... vi**

**DAFTAR ISI..... xi**

**DAFTAR DIAGRAM ..... xiv**

**DAFTAR TABEL ..... xv**

**DAFTAR LAMPIRAN ..... xvi**

**BAB I PENDAHULUAN..... 1**

1.1 Latar Belakang ..... 1

1.2 Rumusan Masalah..... 14

1.3 Tujuan Penelitian ..... 14

1.4 Manfaat Penelitian ..... 14

1.4.1 Manfaat Teoretis ..... 14

1.4.2 Manfaat Praktis ..... 15

**BAB II LANDASAN TEORI ..... 16**

2.1. Regulasi Emosi ..... 16

2.1.1 Definisi Emosi..... 16

2.1.2 Karakteristik Emosi..... 17

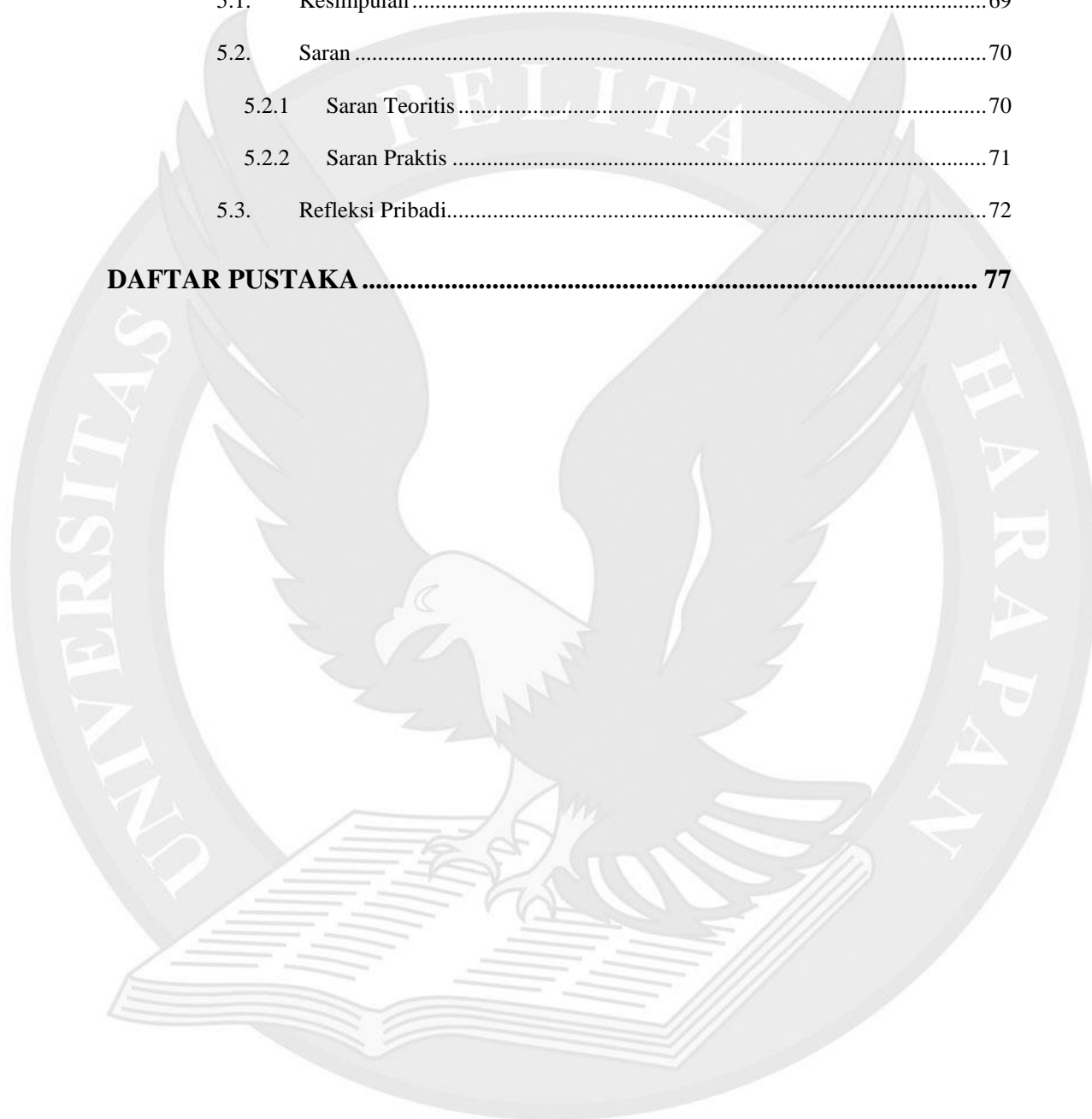
2.1.3 Definisi Regulasi Emosi..... 17

2.1.4 Fungsi Regulasi Emosi..... 18

2.1.5 Aspek-aspek Kemampuan Regulasi Emosi..... 18

2.1.6	Proses Regulasi Emosi .....	20
2.1.7	Strategi Regulasi Emosi .....	21
2.1.8	Fakor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi .....	23
2.2	Dukungan Sosial .....	26
2.2.1	Definisi Dukungan Sosial .....	26
2.2.2	Sumber-sumber Dukungan Sosial .....	27
2.2.3	Komponen Dukungan Sosial.....	28
2.2.4	Dampak Dukungan Sosial .....	29
2.3	Mahasiswa Atlet .....	31
2.3.1	Definisi Mahasiswa Atlet.....	31
2.3.2	Tantangan dan Kesempatan menjadi Mahasiswa Atlet.....	31
2.4	<i>Emerging Adulthood</i> .....	32
2.5	Kerangka Berpikir.....	34
2.6	Hipotesis .....	42
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>43</b>
3.1	Desain Penelitian .....	43
3.2	Populasi dan Sampel .....	43
3.3	Definisi Operasional .....	44
3.4	Prosedur Penelitian .....	45
3.5	Pengolahan Data .....	47
3.6	Instrumen Penelitian .....	48
3.7	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Data <i>Try Out</i> .....	51
<b>BAB IV ANALISIS DAN DISKUSI .....</b>		<b>53</b>
4.1	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
4.2	Hasil Analisis Data .....	53
4.1.1	Analisis Data Demografis dan Deskriptif Variabel.....	54
4.1.2.	Analisis Uji Asumsi .....	57
4.1.3	Uji Hipotesis .....	58

4.1.4	Analisis Data Tambahan .....	58
4.2.	Diskusi .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>69</b>
5.1.	Kesimpulan .....	69
5.2.	Saran .....	70
5.2.1	Saran Teoritis .....	70
5.2.2	Saran Praktis .....	71
5.3.	Refleksi Pribadi.....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>77</b>



## DAFTAR DIAGRAM

halaman

Diagram 2.1 Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial .....34





## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint Emotion Regulation Questionnaire</i> .....	49
Tabel 3.2 <i>Blueprint Social Provisions Scale Questionnaire</i> .....	50
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> .....	51
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur <i>The Social Provision Scale</i> .....	51
Tabel 4.1 Rangkuman Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
Tabel 4.2 Karakteristik Partisipan dan Analisis Deskriptif Variabel .....	54
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Uji Normalitas Variabel .....	57
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis.....	58
Tabel 4.5 Hasil Analisis Korelasi <i>Reappraisal, Suppression</i> dengan Total Skor Dukungan Sosial (Per-Cabang Olahraga) .....	59
Tabel 4.6 Hasil Analisis Korelasi <i>Reappraisal, Suppression</i> dengan Komponen Dukungan Sosial (Cabang Olahraga Basket) .....	60
Tabel 4.7 Hasil Analisis Korelasi <i>Reappraisal, Suppression</i> dengan Komponen Dukungan Sosial (Cabang Olahraga Soccer) .....	60
Tabel 4.8 Hasil Uji Beda <i>Mean</i> Angkatan Partisipan .....	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Beda <i>Mean</i> Cabang Olahraga Partisipan .....	61