

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Jiwo Mahardika Putra
20.E1.0163



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Jiwo Mahardika Putra

20.E1.0163



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA

(The Relationship Between Regulation Emotion with Self Adjustment in College Student)

Jiwo Mahardika Putra, Emilliana Primastuti

Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan secara empiris antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Penyesuaian diri menjadi masalah yang sering dialami oleh mahasiswa baru. Mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru. Penyesuaian diri menjadi aspek penting individu dalam reaksi dan tingkah laku di lingkungan baru, sedangkan regulasi emosi membantu individu dalam mengontrol dan mengekspresikan emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri dari 109 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik Purposive Sampling. Data dikumpulkan dengan kuesioner melalui Google Form yang disebarakan secara daring. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala penyesuaian diri Scheineders yang disusun oleh Maria Ivania terdiri dari 16 item, dan skala regulasi emosi Gross yang disusun oleh Maya Rosari Manurung terdiri dari 16 item. Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan regulasi emosi ($r = 0,778^{**}$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$)). Temuan ini mendukung hipotesis bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka penyesuaian diri juga semakin tinggi, dan sebaliknya. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap penyesuaian diri sebesar 60,53%.

Kata kunci : *penyesuaian diri, regulasi emosi, mahasiswa.*

Abstract

*This study aims to empirically examine the relationship between emotional regulation and self-adjustment among university students. The research hypothesis states that there is a positive relationship between emotional regulation and self-adjustment in students. Self-adjustment is a common issue faced by new students, as they often struggle to adapt to a new environment. Self-adjustment is an important aspect of an individual's reactions and behaviors in a new setting, while emotional regulation helps individuals control and express their emotions. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consists of 109 students selected using purposive sampling. Data were collected through a questionnaire distributed online via Google Forms. The measurement tools used in this study include the Scheineders' self-adjustment scale, compiled by Maria Ivania, consisting of 16 items, and Gross's emotional regulation scale, compiled by Maya Rosari Manurung, also consisting of 16 items. The correlation test results show a significant positive relationship between self-adjustment and emotional regulation ($r = 0.778^{**}$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$)). These findings support the hypothesis that the higher the emotional regulation, the better the self-adjustment, and vice versa. The effective contribution of emotional regulation to self-adjustment is 60.53%.*

Keywords : *self adjustment, regulation emotion, collegger*