

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI**



SKRIPSI

Alexandra Caroline Lusiana

21.E1.0300

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI EMOSI
PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

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:
Alexandra Caroline Lusiana

21.E1.0300



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

Hubungan Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

*(The Relationship Between Social Support and Emotional Regulation in
Final Year Students in Writing Their Theses)*

Alexandra Caroline Lusiana, Maria Bramanwidyantari
Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola pikiran, perilaku, dan respons emosional, baik secara sadar maupun tidak sadar, saat menghadapi berbagai emosi. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi sering menghadapi tekanan akademik dan emosional yang tinggi, sehingga mereka membutuhkan dukungan sosial untuk membantu mereka mengatur emosi secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasi kuantitatif dengan total 284 mahasiswa aktif yang sedang menulis skripsi sebagai responden. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Dukungan Sosial yang disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011) dan Kuesioner Regulasi Emosi (ERQ) oleh Gross dan John (2003). Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai $r = 0.314$ ($p \leq 0.05$), yang berarti terdapat hubungan positif dengan tingkat korelasi rendah antara dukungan sosial dan regulasi emosi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur emosi selama proses penulisan skripsi. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola emosi mereka selama proses penulisan skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi lingkungan mahasiswa dalam menciptakan dukungan yang efektif, sehingga dapat mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama tahap akhir studi mereka. Hipotesis yang diajukan diterima, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang rendah namun signifikan antara dukungan sosial dan regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menulis skripsi

Kata kunci: Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, Mahasiswa Tingkat Akhir, Skripsi.

Abstract

Emotional regulation is an individual's ability to manage thoughts, behaviours, and emotional responses, both consciously and unconsciously, when facing various emotions. Final-year students who are writing their theses often face high academic and emotional pressure, so they need social support to help them regulate their emotions adaptively. This study aims to determine the relationship between social support and emotional regulation in final-year students who are writing their theses. The research method used was quantitative correlation with a total of 284 active students who were writing their thesis as respondents. The measuring instruments used were the Social Support Scale compiled based on the theory of Sarafino and Smith (2011) and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross and John (2003). The results of Spearman's rho correlation test showed a value of $r = 0.314$ ($p \leq 0.05$), which means that there is a positive relationship with a low correlation level between social support and emotional regulation. Thus, it can be concluded that the higher the social support received by students, the better their ability to regulate their emotions during the thesis writing process. This study is useful for providing an understanding of the importance of social support in helping final-year students manage their emotions during the thesis writing process. The results of this study are expected to form the basis for the students' environment in creating effective support, thereby reducing emotional pressure and improving psychological well-being during the final stage of their studies. The hypothesis proposed was accepted, and it can be concluded that there is a low but significant positive relationship between social support and emotional regulation in students writing their thesis.

Keywords: Social Support, Emotional Regulation, Final Year Students, Thesis.

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan tugas akhir yang wajib diselesaikan mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar akademik (Baba, 2019). Skripsi menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menuangkan gagasan ilmiah dalam bentuk tulisan sekaligus melatih kemampuan menyelesaikan masalah secara sistematis dan ilmiah sesuai bidang minatnya (Sobari, 2023). Pengerjaan skripsi yang dilakukan secara individual memerlukan tingkat kemandirian, kedisiplinan, dan kemampuan mengatur waktu yang baik (Baba, 2019). Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa seringkali dihadapkan pada situasi yang memicu emosi negatif, seperti kesulitan dalam memenuhi revisi dari dosen pembimbing atau tekanan dari tenggat waktu (Thahirah & Insan, 2020). Pada tahap akhir perkuliahan, mahasiswa sering mengalami stres, yang jika tidak ditangani dengan baik, bisa berdampak buruk pada proses penyusunan skripsi (Krisdianto & Mulyanti, 2016). Menurut Rahmawati dkk. (2015), kondisi tersebut