

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang Indekos

Anif Fatul Rohmah¹, Abdurrohim²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
abdurrohim@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA yang Indekos. Desain penelitian kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan metode pengumpulan teknik cluster random sampling, dengan perolehan 75 sampel. Pengumpulan data menggunakan dua alat ukur, yaitu skala dukungan sosial yang berjumlah 40 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,936, serta skala regulasi emosi yang berjumlah 40 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,813. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi pearson product moment dengan bantuan program SPSS versi 27.0. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi mahasiswa fakultas psikologi unissula yang indekos. Hasil analisis korelasi pearson product moment menunjukkan perolehan koefisien sebesar r_{xy} 0,210 dan taraf signifikansi 0,071 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak dan tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Regulasi Emosi

Abstract

This study aims to examine the relationship between social support and emotional regulation of boarding students at the Faculty of Psychology, UNISSULA. A quantitative research design was used in this study with a cluster random sampling technique, with 75 samples obtained. Data collection used two measuring instruments, namely a social support scale consisting of 40 items with a reliability coefficient of 0.936, and an emotional regulation scale consisting of 40 items with a reliability coefficient of 0.813. The analysis technique used was the Pearson product moment correlation with the help of the SPSS program version 27.0. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between social support and emotional regulation of boarding students at the Faculty of Psychology, UNISSULA. The results of the Pearson product moment correlation analysis showed a coefficient of r_{xy} of 0.210 and a significance level of 0.071 ($p > 0.05$). This indicates that the hypothesis is rejected and there is no relationship between social support and emotional regulation on students at the Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang

Keywords: Social Support, Emotional Regulation

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Fase ini dihadapkan pada kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengelola beban akademik, serta membangun relasi sosial yang lebih kompleks (Santrock, 2012). Kondisi tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis yang menuntut kemampuan regulasi emosi yang stabil.

Mahasiswa yang tinggal di kos, asrama atau jauh dari keluarga dituntut untuk hidup mandiri, termasuk dalam pengelolaan waktu, keuangan, dan pengambilan keputusan tanpa pengawasan langsung dari keluarga. Ketidakmampuan mengelola tuntutan tersebut dapat menjadi sumber stres yang berdampak pada kesehatan mental. Selain itu, mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal sering menghadapi tantangan adaptasi sosial akibat perbedaan latar belakang budaya dan sosial yang beragam, sehingga memperumit proses penyesuaian selama perkuliahan (Halim & Dariyo, 2016).

Monks, F.J. (1982) mengatakan bahwa banyak individu pergi ke sekolah di luar kota untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik daripada di kota tempat individu tinggal. Mahasiswa yang tinggal di kos-kosan, asrama, atau rumah kontrakan. Individu tersebut dikatakan "pelajar luar kota", dan yang dimaksud dengan "pelajar luar kota" di sini adalah individu yang bepergian ke luar kota untuk mendapatkan pendidikan.

Mahasiswa yang tinggal di rumah-rumah kos, asrama, atau rumah kontrakan menghadapi berbagai tantangan dan adaptasi yang tidak dialami oleh mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Pertimbangan yang matang untuk menempuh pendidikan yang lebih baik dari kota asalnya, jauh dari tempat tinggal, berpisah dengan keluarga, Individu dituntut untuk mandiri dalam menjalani dinamika perkuliahan, tekanan akademik, adaptasi sosial hingga tekanan emosional. Kondisi ini banyak dialami mahasiswa perantau yang dapat memicu perasaan emosional yang negatif jika tidak dikelola dengan baik dan tentunya perasaan tersebut muncul karena hasil dari kemampuan regulasi emosi.

Erikson (1968) mengungkapkan dalam teori perkembangan psikososial bahwa tahapan dewasa awal berada pada tahap *intimacy vs isolation*. Tahap ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membangun hubungan interpersonal yang intim, hangat, dan bermakna dengan orang lain. Keberhasilan dalam tahap ini ditandai dengan kemampuan menjalin kedekatan emosional dan komitmen dalam relasi sosial, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan perasaan kesepian dan isolasi sosial. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, proses pembentukan relasi sosial menjadi sangat penting karena dukungan sosial dari teman sebaya, lingkungan kampus, maupun lingkungan tempat tinggal indekos berperan sebagai sumber kekuatan psikologis. Kemampuan regulasi emosi menjadi dasar agar mahasiswa mampu mengelola konflik, tekanan akademik, serta dinamika relasi sosial secara adaptif.

Regulasi emosi merupakan upaya merespons emosi secara adaptif, tanpa bergantung pada tingkat intensitas atau reaktivitas emosi tersebut, termasuk menerima emosi, mengendalikan perilaku saat menghadapi tekanan emosional. serta

memanfaatkan emosi sebagai sumber informasi (Gratz dan Roemer, 2004). Regulasi emosi diartikan sebagai kemampuan untuk memantau, mengenali, dan mengevaluasi emosi guna mencapai tujuan tertentu.

Thompson (2011) menyatakan bahwa individu memiliki regulasi emosi yang baik yakni apabila mampu mengelola emosi yang muncul secara efektif. Kemampuan regulasi emosi tercermin dalam lima keterampilan yang dikemukakan oleh Goleman (Rusmaladewi dkk., 2020) yaitu: pengendalian diri dalam mengelola emosi dan impuls negatif, memiliki hubungan interpersonal yang baik, cermat, mudah beradaptasi, toleransi terhadap frustrasi, berpandangan positif terhadap diri serta lingkungan sosial seperti orang tua, saudara, dan teman sebaya.

Pengelolaan regulasi emosi baik perasaan emosi positif maupun negatif dibutuhkan adanya dukungan sosial baik pihak dari internal maupun pihak eksternal untuk membantu pengelolaan regulasi emosi mahasiswa rantau yang tinggal di rumah kos, jauh dari keluarga mampu merasakan dan mengelola perasaan emosionalnya dengan baik dan lebih stabil. Rasa nyaman, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang didapat dan dirasakan oleh individu yang diterima dari orang lain maupun kelompoknya berasal dari dukungan sosial. Sehingga individu merasakan kenyamanan, dicintai, dibantu, dan dihargai oleh orang lain maupun kelompok karena adanya dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Perasaan nyaman, dikhawatirkan, diperhatikan, dan perasaan terobati yang dilakukan oleh individu atau orang lain termasuk dukungan sosial (Lestari, 2021).

Regulasi emosi adalah upaya individu untuk mengendalikan atau mempengaruhi jenis emosi yang dialami, kapan emosi negatif muncul, dan bagaimana individu harus mengekspresikan emosinya. mengelola, mengalami, dan mengekspresikan emosi Gross (2014). Thompson (2011) menjelaskan bahwa keterlibatan proses intrinsik dan ekstrinsik yang berfungsi memantau, menilai, dan mengubah respon emosional, khususnya intensitas serta bentuk respon emosi. Gross (2014) menyatakan strategi regulasi emosi terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* dilakukan sebelum respon emosi muncul, yaitu dengan menilai kembali situasi pemicu emosi. *Expressive suppression* merupakan upaya mengurangi ekspresi perilaku yang dimunculkan setelah emosi dirasakan (Gross, 2014).

Kemampuan individu untuk mengelola dan menyesuaikan emosi yang muncul sehingga tetap berada pada kestabilan dalam mencapai tujuan tertentu dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi yang efektif juga mencakup kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional agar sesuai dengan situasi saat ini (Shaffer, 2005). Proses mengevaluasi dan mengubah reaksi emosional untuk bertindak saat ini juga dikenal sebagai regulasi emosi (Mayangsari dan Ranakusuma, 2014).

Berdasarkan pengertian Regulasi emosi yang dijelaskan oleh beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional (baik positif maupun negatif) secara sadar ataupun tidak sadar terhadap reaksi emosionalnya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi menurut Sari dan Hayati (2015), sebagai berikut: 1). Ketidakmampuan membuka diri. Terbuka dengan keadaan yang dialami individu dapat mengurangi beban psikologis individu. 2). Dukungan Sosial. Pengaruh regulasi emosi individu didapatkan karena dukungan sosial individu yang dapat diungkapkan dalam situasi tertentu dan lebih stabil dalam mengatur emosi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi yakni Ketidakmampuan membuka diri, Dukungan Sosial, Faktor Lingkungan, Faktor Pengalaman, Pola Asuh Orang Tua, Pengalaman Traumatik, Jenis Kelamin, Usia, Perubahan Jasmani, Religiusitas, dan Kepribadian. Penelitian ini faktor yang ingin dilihat pengaruhnya terhadap regulasi emosi adalah dukungan sosial.

Dukungan sosial merujuk pada perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan serta bantuan yang diterima dan dirasakan oleh individu dari orang lain maupun kelompoknya. Melalui dukungan sosial individu merasakan kenyamanan, dicintai, dibantu, dan dihargai (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial dapat diwujudkan melalui pemberian dukungan emosional, dukungan apresiasi, dukungan instrumental, dukungan informasi atau jejaring sosial (Sarafino & Smith, 2011). Taylor (2018) menyatakan dukungan sosial merupakan informasi yang diperoleh dari orang yang memberikan kasih sayang, perhatian, rasa hormat, serta terjalin dalam hubungan dan tanggung jawab bersama.

Hartanto (Eni, 2018) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat diberikan dalam beberapa cara. Pertama, cinta, kasih sayang, dan empati dapat diberikan. Kedua, secara langsung memberikan bantuan. Ketiga, memberikan informasi tentang situasi stres. Empat, apabila sesuai dengan penilaian diri dapat memberikan informasi yang membantu. Perasaan nyaman, perhatian, dan penyembuhan yang dicari oleh individu atau kelompok disebut dengan dukungan sosial (Lestari, 2021).

Dukungan sosial yang didapatkan oleh orang yang dicintai atau orang terdekat individu akan lebih bermanfaat daripada dukungan sosial yang didapatkan dari orang asing atau orang yang memiliki hubungan yang berjarak jauh. Amalia & Maulida (2023) mengungkapkan dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang-orang yang paling dekat dengan seseorang, seperti teman, pasangan romantis, keluarga, atau orang tua Diana,dkk (2023).

Berdasarkan berbagai definisi dukungan sosial yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah perasaan nyaman, kepedulian, perhatian, dan penyembuhan yang diberikan oleh individu atau kelompok, yang memungkinkan individu merasa dicintai, didukung, dan dihargai oleh orang lain atau kelompok. Dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat berupa informasi, nasihat, perhatian, dan bantuan. Teman, pasangan, guru, dan anggota keluarga termasuk di antara orang-orang yang memberikan dukungan sosial tersebut. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan verbal maupun nonverbal.

Gratz dan Roemer (2004), menyebutkan terdapat 4 aspek yaitu, sebagai berikut: 1). *Awareness and Understanding of Emotions*. menyadari, menyatakan dan memahami emosi yang dirasakan, Kesadaran melibatkan pengawasan, evaluasi pengalaman emosi sebagai cara untuk memodifikasi emosi dan perilaku. 2). *Acceptance of Emotions*. Kemampuan individu menerima situasi dalam emosi negatif atau tekanan emosional, individu berfokus menerima emosi daripada mengontrol respon emosi yang timbul. 3). *The Ability to Engage in Goal Behavior, and Refrain Impulsive Behavior, When Experiencing Negative Emotions*. Kemampuan individu fokus berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan mampu mengendalikan diri agar tidak berlebihan ketika mengalami emosi negatif. 4). *Access to Emotion Regulation Strategies Perceived as Affective*.

Kemampuan individu merespon emosi melalui penggunaan strategi regulasi emosi yang efektif, dan mampu menyesuaikan respon emosional sesuai tujuan dan situasi tertentu. Berdasarkan dari aspek-aspek yang dikemukakan dapat disimpulkan yakni: Peneliti mengambil aspek Regulasi Emosi oleh Gratz dan Roemer (2004), yakni: *Awareness and Understanding of Emotions, Acceptance of Emotions, The Ability to Engage in Goal Behavior, and Refrain Impulsive Behavior, When Experiencing Negative Emotions.*

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan, banyak dari mahasiswa rantau yang tinggal di rumah kos menjadi lebih semangat, merasa tidak kesepian, tidak mudah marah, emosionalnya stabil, apabila sudah mendapatkan dukungan sosial dari orang tua, keluarga, teman dan orang-orang disekitarnya. Gottlieb (Hanapi dan Agung, 2018) mengungkapkan bahwa saran baik verbal dan non verbal, pertolongan, atau tindakan yang dilakukan saat berada di dekat orang lain juga memiliki efek perilaku dan emosional pada individu yang menerima perlakuannya. Berdasarkan uraian di atas hal ini selaras bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dibagi menjadi faktor internal yaitu regulasi emosi adalah kemampuan mengontrol rangsangan emosi, kepribadian dan ketidakmampuan membuka diri, Faktor eksternalnya yaitu dari keluarga individu, orang tua, dukungan sosial dan lingkungan sekitar.

Hasil penelitian terdahulu berguna sebagai inspirasi peneliti dalam mengkaji lebih dalam untuk mengidentifikasi celah penelitian serta menghasilkan penelitian terbaru dengan kontribusi dan kebermanfaatan bagi pengembangan ilmu psikologi. Penelitian yang dilakukan oleh Lisa Rizkiana,dkk (2018) berjudul “Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi pada siswa kelas VII MTSN bawu jepara” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi emosi pada siswa kelas VIII MTsN Bawu Jepara. Perbedaan penelitian sebelumnya terletak pada variabel bebas dukungan sosial teman sebaya dan subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang indekos.

Penelitian lain dilakukan pada tahun 2020 berjudul "Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Migran Tahun Pertama di Jakarta" ditulis oleh Weldina Siswandi dkk. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam dua strategi: strategi regulasi emosi penekanan ekspresif dan strategi penilaian ulang kognitif yang menunjukkan bahwa jika orang mendapatkan dukungan dari teman sekelas individu, individu lebih cenderung untuk mengungkapkan perasaan individu kepada orang lain.

Berdasarkan beberapa pernyataan yang telah dijelaskan sebelumnya serta temuan penelitian terdahulu, diperlukan kajian mendalam mengenai dukungan sosial dan regulasi emosi, terutama untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA yang indekos.

2. METODE

Metode pengumpulan data yang dilakukan sebagai alat ukur pada penelitian ini menggunakan metode skala. Skala diisi dengan pertanyaan maupun pernyataan tertulis yang diberikan oleh peneliti mengenai hal yang diteliti dengan bentuk pertanyaan

maupun pernyataan. Azwar (2017) mengatakan skala merupakan kumpulan pertanyaan yang dibuat peneliti untuk mengungkap atribut melalui respon terhadap pertanyaan tersebut. Skala yang dipakai telah dan divalidasi untuk mengukur variabel penelitian. Adapun untuk mengumpulkan data penelitian, skala-skala tersebut disebarkan kepada para subjek penelitian. Pengisian skala dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa UNISSULA yang Indekos.

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala regulasi emosi dan skala dukungan sosial. Metode penskalaan yang digunakan oleh peneliti yaitu menggunakan 4 kategori jawaban yang dapat dipilih, meliputi: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang terbagi menjadi 3 angkatan dengan jumlah 400 mahasiswa. Sampel yang digunakan melalui pengundian atau *cluster random sampling*, dari pengundian tersebut didapatkan mahasiswa dari kelas A,B,C,D dari Angkatan 2022, 2024, dan 2025 sebanyak 157 mahasiswa sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan metode pengumpulan data menggunakan skala yaitu skala dukungan sosial dan regulasi emosi. Sedangkan untuk menghitung uji daya beda aitem menggunakan *SPSS versi 27.0*. dan pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment dari Pearson*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang Indekos. Hasil analisis telah dilakukan terhadap 75 responden. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan korelasi *pearson product moment* menunjukkan perolehan koefisien sebesar $r_{xy} 0,210$ dan taraf signifikansi 0,071. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak dan tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA. Meskipun tingkat dukungan sosial dan regulasi emosi memiliki kategori sama-sama tinggi, Kedua variabel tersebut tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Koefisien *r square* dari variabel dukungan sosial dengan regulasi emosi sebesar 0,340 yang artinya 34%. Variasi dalam Regulasi Emosi dapat dijelaskan dengan Dukungan Sosial.

Regulasi Emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali, merasakan, mengubah, memahami, mengelola, menyikapi, menyadari dan mengevaluasi reaksi emosionalnya (baik positif maupun negatif) agar sesuai dengan situasi dan kondisi yang dialami individu, proses ini terjadi secara sadar maupun tidak sadar. Thompson (2011) mengemukakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengawasi, mengevaluasi, dan memodifikasi respon dari emosi individu, terutama intensitas dan bentuk respon tersebut. Dukungan Sosial merupakan tindakan yang diterima individu dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang merasa dicintai, diperhatikan, dihargai, dipedulikan dan dihormati. Hal tersebut membuat setiap individu membutuhkan validasi, dukungan secara langsung maupun tidak langsung dari orang lain terhadap individu yang dapat berpengaruh pada regulasi emosi individu

agar terpenuhinya rasa diterima dan diperhatikan. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki rasa aman dan mempunyai rasa empati dalam menyikapi respon emosi yang muncul dari dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dukungan sosial terkategori tinggi yaitu 62,7% dengan jumlah 47 mahasiswa Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 104,5 dan *mean* hipotetik 90. Dapat diketahui sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki dukungan sosial yang tinggi. Tingginya dukungan sosial diperoleh karena adanya penilaian baik yang dilakukan diri sendiri dan perlakuan orang lain terhadap individu yang positif. Deskripsi data hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa regulasi emosi terkategori sedang yaitu 48% dengan jumlah 36 mahasiswa Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 67,15 dan *mean* hipotetik sejumlah 60. Dapat diketahui sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung memiliki regulasi emosi yang tinggi. Tingginya regulasi emosi diperoleh adanya dukungan sosial yang didapatkan dari intrinsik maupun ekstrinsik melalui pengalaman individu itu sendiri. Hal tersebut mendukung hasil temuan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh (Fadillah,dkk, 2024) Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui bagaimana Pengaruh dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal berusia 18-40 tahun. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa: dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, dukungan sosial dan regulasi emosi tidak berpengaruh terhadap *quarter life crisis* sebesar 0.754% dengan nilai F sebesar 1.76 ($p > 0.001$).

Temuan selanjutnya oleh (Damayanti,dkk 2025). Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain korelasional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini, yaitu remaja usia 10–19 tahun dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.766 ($p > 0.05$), artinya tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap regulasi emosi remaja dengan orang tua bercerai. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja dengan orang tua bercerai tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh besarnya tingkat dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant other*.

Hal ini disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,210 dengan taraf signifikansi 0,071 ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis ditolak yaitu tidak ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial maka tidak harus pula semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ditolak, dikarenakan data yang didapatkan di lapangan tidak mendukung teori yang diasumsikan dan tidak ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dimana semakin tinggi dukungan sosial belum tentu semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka tidak harus pula semakin rendah regulasi emosi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ditolak yaitu tidak terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial tidak harus semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dimiliki, maka tidak harus pula semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang Indekos mempunyai dukungan sosial dan regulasi emosi yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Maulida, R., Jamain, R. R., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap homesickness yang dialami mahasiswa rantau. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 6(4), 193–203.
- Amri, T. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan dukungan teman sebaya dengan stress akademik siswa (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).
- Azwar S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dariyo, A. (2004). Psikologi perkembangan remaja. Bogor Selatan: Ghalia Indonesia.
- Damayanti, A. R. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dengan burnout pada guru di masa pandemi [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung]. Repositori UNISSULA.
- Damayanti, T., dkk. (2020). Dukungan sosial dan regulasi emosi sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(1), 45-56
- Diana, R., & Nurwianti, F. (2020). Regulasi emosi remaja: Peran pola asuh dan dukungan teman sebaya. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 123-135
- Erikson, Erik H. (Erik Homburger), 1902-1994. (1968). Identity, youth, and crisis. New York. W. W. Norton,
- Fadilah, L. (2021). Regulasi emosi pada pengguna media sosial santri Pondok Pesantren Mahasiswa Darussalam di Pucangan, Kartasura, Sukoharjo [Skripsi, UIN Raden Mas Said Surakarta]. Repositori UIN Said.
- Gottlieb, B. H. (1983). Social support strategies: Guidelines for mental health practice. Sage Publications.
- Gratz, K.L. and Roemer, L. (2004) *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale (journal of psychopathology and behavioral assessment* (2004) 26, (41-54) DOI: 10.102. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315.

- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects*. 1–26.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.
- Hartanto, E. (2018). Psikologi Kesehatan: Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Individu. Pustaka Lestari.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau (*relationship between psychological well-being and loneliness among overseas student*). Jurnal Psikogenesis, 4(2), 170–181
- Lestari, S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dengan Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Belajar Daring di Masa Pandemi [Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung]. Laman Repositori UNISSULA.
- Mayangsari, S., & Ranakusuma, O. J. (2014). Adaptasi alat ukur emotion regulation questionnaire (ERQ). Jurnal Psikologi, 10(2), 69–76. doi.org [1]
- Monks, F.J., Knoers, A. M. P., Hadinoto, S.R. (1982), Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Putri, S. D., & Coralina, F. (2019). Hubungan dukungan sosial dengan regulasi emosi pada siswa korban bullying di SMP N “x” kota Bandung. Prosiding Psikologi, 5(1), 134-140.
- Riskiana, L., & dkk. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan regulasi emosi pada mahasiswa. Jurnal Psikologi, 10(2), 120–130.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi emosi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring program studi PG-PAUD FKIP UPR. Pintar Harati, 16(2), 33-46.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Sarafino, E., P., & Smith, T., W. (2011). *Health psychology. biopsychosocial interactions. 7th edition. united states of america. library of congress cataloging. USA: Wiley*.
- Sari, M. D. I., Hayati, E. N. (2015). Regulasi Emosi Pada Penderita HIV/AIDS. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 03 (1), 278-302.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development perkembangan masa hidup* Jilid II L. (B. Widiasinta, Penerjemah.) Jakarta: Penerbit Erlangga
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. Jurnal Psikogenesis, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development* (5th ed.). Wadsworth/Thomson Learning
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology*. New York: Mc Graw Hill Companies.
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. Emotion Review, 3(1), 53–61.