

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

**DIAN FITRI NUR AZIZAH**

**F 100 170 083**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2022**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh :

**DIAN FITRI NUR AZIZAH**

**F 100 170 083**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI**

Oleh :

**DIAN FITRI NUR AZIZAH**

**F 100 170 083**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:



Pembimbing

**Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si**  
**NIK.NIDN: 689/0625056702**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI**

Yang diajukan oleh :

**DIAN FITRI NUR AZIZAH**  
F 100 170 083

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal  
9 Februari 2022  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

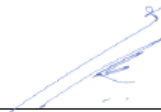
**Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si**

Penguji I

**MB. Sudinadji, S.Psi., M.Si**

Penguji II

**Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si**



Surakarta, 9 Februari 2022

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan,



**Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D**  
NIK/NIDN. 799/0629037

## SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Fitri Nur Azizah

NIM : F 100 170 083

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial dengan Kecemasan di Masa Pandemi

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 24 Januari 2022



Dian Fitri Nur Azizah

## UCAPAN TERIMA KASIH

*Alhamdulillah* atas segala nikmat, karunia, dan kemudahan yang diberikan Allah SWT kepada penulis selama ini. Skripsi ini juga tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari banyak pihak, baik dalam bentuk dukungan, kritik, maupun saran. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Sujarno dan Ibu Sumarsih, kedua kakakku dan pasangannya serta keponakan lucu yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan doa kepada penulis untuk kelancaran menyelesaikan kuliah
2. Bapak Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian
3. Ibu Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si selaku pembimbing skripsi yang selama ini telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis agar dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Seluruh staff pengajar dan staff karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan masa studi selama perkuliahan ini
5. Sahabat-sahabat penulis yang selalu mendengarkan keluh kesah dan memberi dukungan untuk menyelesaikan skripsi Isnaini Aminatun, Cintiya Leadislamiwati, Yudha Pramuditha, Lusi Chandra, Alvenia Hellen, Ferria Nur Khasanah, Arlinda Kumalaningrum, Azalia K.W dan Kasmila Devi
6. Sahabat satu bimbingan penulis Aida Fachrunisa Nuhdi Alwi, Amellia Nur Istiqomah, Ikhsan Refi, Nafisa Karunia Salma, Hildasari Amanda, dan Alfian Fajar, terimakasih atas motivasi, dukungan, dan kebahagiaannya selama ini.
7. Para subjek penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bantuan kepada penulis
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis selama masa studi hingga penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan penulis. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan membawa keberkahan untuk kita semua. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Surakarta, 24 Januari 2022



Dian Fitri Nur Azizah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
Abstrak .....	1
<i>Abstract</i> .....	2
PENDAHULUAN .....	3
METODE PENELITIAN.....	11
Identifikasi Variabel .....	11
Definisi Operasional.....	11
Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	12
Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	14
Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	16
Teknik Analisis Data .....	19
HASIL.....	20
PEMBAHASAN .....	26
KESIMPULAN.....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	33



LAMPIRAN ..... 36

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Responden .....	13
Tabel 2. Skoring .....	14
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan .....	14
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi .....	15
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	15
Tabel 6. <i>Blueprint</i> Skala Kecemasan Setelah Uji Validitas .....	16
Tabel 7. <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas .....	17
Tabel 8. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Validitas .....	18
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas .....	20
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas .....	21
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Berganda .....	21
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis Minor .....	23
Tabel 13. Kategorisasi Kecemasan di Masa Pandemi .....	24
Tabel 14. Kategorisasi Regulasi Emosi .....	24
Tabel 15. Kategorisasi Dukungan Sosial .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> Sebelum Uji Validitas .....	36
Lampiran 2. Skala Sebelum Uji Validitas.....	39
Lampiran 3. Validitas Skala.....	43
Lampiran 4. <i>Blueprint</i> Sesudah Uji Validitas .....	46
Lampiran 5. Skala Sesudah Uji Validitas .....	48
Lampiran 6. Data Responden.....	51
Lampiran 7. Uji Reliabilitas.....	59
Lampiran 8. Hasil Olah Data Uji Asumsi dan Uji Hipotesis .....	62
Lampiran 9. Kategorisasi Data Penelitian.....	70
Lampiran 10. <i>Informed Consent (IC)</i> .....	73
Lampiran 11. Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data .....	74
Lampiran 12. Surat Bukti Uji Turnitin.....	76
Lampiran 13. Surat Balasan Penelitian .....	82
Lampiran 14. Data Jumlah Populasi .....	83
Lampiran 15. Perhitungan Jumlah Sampel .....	84
Lampiran 16. Poster dan Link Kuesioner .....	85
Lampiran 17. Kuesioner <i>Googleform</i> .....	86

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KECEMASAN DI MASA PANDEMI

Dian Fitri Nur Azizah<sup>1</sup>, Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si<sup>2</sup>  
dianfna15@gmail.com<sup>1</sup>, snh147@ums.ac.id<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

### Abstrak

Pada masa pandemi COVID-19 muncul kecemasan pada masyarakat, faktor penyebab kecemasan antara lain emosi yang ditekan karena rendahnya regulasi emosi dan dukungan sosial di lingkungan sekitar individu berupa pengalaman dengan keluarga, teman, sahabat, rekan kerja, dan lainnya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Penelitian ini mengajukan tiga hipotesis, yaitu : (1) Ada hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi; (2) Ada hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi; (3) Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan kecemasan sebagai variabel dependen, serta variabel independen yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial. Populasi penelitian ini adalah masyarakat Kota Surakarta berjumlah 522.364 orang. Sampel sebanyak 100 responden ditentukan dengan teknik *purposive quota sampling*. Pengumpulan data pada penelitian melalui kuesioner *google form*. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi  $R= 0.666$   $sig.p=0.000(p<0.01)$  artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Hasil analisis antara regulasi emosi dengan kecemasan  $r=-0.662$   $sig.p=0.000$  ( $p< 0.01$ ) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecemasan di masa pandemi, untuk dukungan sosial dengan kecemasan  $r=-0.479$   $Sig.p=0.000$  ( $p<0.01$ ) artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan di masa pandemi. Regulasi emosi dan dukungan sosial yang tinggi memiliki dampak untuk menurunkan kecemasan pada masyarakat di masa pandemi dengan cara individu memiliki kemampuan meregulasi emosi yang baik serta memperoleh kenyamanan fisik maupun psikologis.

Kata kunci: dukungan sosial, kecemasan di masa pandemi, regulasi emosi

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND SOCIAL SUPPORT WITH ANXIETY IN PANDEMICS**

Dian Fitri Nur Azizah<sup>1</sup>, Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si<sup>2</sup>  
[dianfna15@gmail.com](mailto:dianfna15@gmail.com)<sup>1</sup>, [snh147@ums.ac.id](mailto:snh147@ums.ac.id)<sup>2</sup>  
Faculty of Psychology Muhammadiyah University of Surakarta

### **Abstract**

*During the COVID-19 pandemic, public anxiety emerged, the factors causing anxiety include suppressed emotions due to low emotional regulation and social support in the environment around individuals in the form of experiences with family, friends, coworkers, and others. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between emotional regulation and social support with anxiety during a pandemic. This study proposes three hypotheses, namely: (1) There is a relationship between emotional regulation and social support with anxiety during a pandemic; (2) There is a negative relationship between emotion regulation and anxiety during a pandemic; (3) There is a negative relationship between social support and anxiety during the pandemic. The research method uses quantitative methods with anxiety as the dependent variable, and the independent variables are emotion regulation and social support. The population of this research is the people of Surakarta City totaling 522,364 people. A sample of 100 respondents was determined by purposive quota sampling technique. Collecting data in the study through a google form questionnaire. The data analysis technique used multiple linear regression. The results of the analysis between emotional regulation and social support with anxiety during the pandemic  $R=0.666$  sig.p=0.000( $p<0.01$ ), meaning that there is a very significant relationship between emotional regulation and social support and anxiety during the pandemic. The results of the analysis between emotion regulation and anxiety  $r = -0.662$  sig.p = 0.000 ( $p < 0.01$ ) meaning that there is a very significant negative relationship between emotion regulation and anxiety during the pandemic, for social support and anxiety  $r = -0.479$  Sig.p = 0.000 ( $p<0.01$ ) means that there is a very significant negative relationship between social support and anxiety during the pandemic. High emotional regulation and social support have an impact on reducing anxiety in society during a pandemic by means of individuals having the ability to regulate emotions well and gain physical and psychological comfort.*

*Keywords: social support, anxiety during a pandemic, emotion regulation*