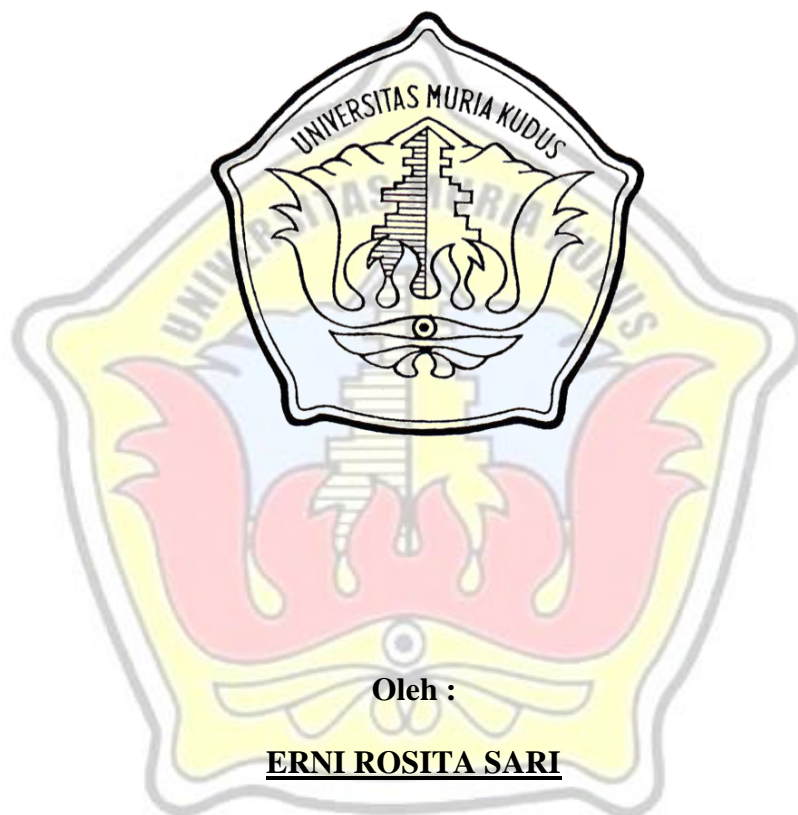


**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN REGULASI DIRI DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA LUAR DAERAH  
SKRIPSI**



Oleh :

**ERNI ROSITA SARI**

**2015-60-051**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2021**

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN REGULASI DIRI DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA LUAR DAERAH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk  
Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana**

**Psikologi**



**Oleh :**

**ERNI ROSITA SARI**

**2015-60-051**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN REGULASI DIRI DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA LUAR DAERAH**

Diajukan oleh :

**Erni Rosita Sari**

**2015-600-51**

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan dewan penguji

Telah disetujui Oleh :

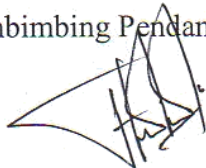
Pembimbing Utama :



Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si

Tanggal ....**2.3 FEB 2021**

Pembimbing Pendamping :



Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A

Tanggal ....**2.3 FEB 2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas  
Muria Kudus Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : ..... 23 FEB 2021 .....

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

Dekan

(Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi)

Dewan Penguji :

Tanda Tangan

1. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.

  
.....

2. Dr. Widjanarko, S.Psi., M.Si.

  
.....

3. Ridwan Budi P., S.Psi, MA.

  
.....

## **MOTTO**

Semakin kamu dewasa kamu tidak akan bisa menuruti apa yang kamu harapkan,  
semakin dewasa kamu harus belajar menerima (Ikhlas).

-Erni Rosita Sari-



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya sederhana ini, saya persembahkan kepada :

Bapak ibuk yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dan do'a yang tak ada hentinya yang menemani disetiap perjalananku untuk meraih harapan dan impianku.





## PRAKATA

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, berkat ridhonya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kematangan Emosi dan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Luar Daerah”. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini penulis mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Iranita Mahardayani, S.Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan bimbingan dan ilmu selama berproses di perkuliahan.
2. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Si, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan saran serta telah meluangkan waktunya kepada penulis.
3. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi. M.A, selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan serta telah meluangkan waktunya kepada penulis.
4. Seluruh dosen dan Staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, motivasi, dan tauladan kepada saya selama menimba ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
5. Bapak Sudjono dan Ibu Rusminah tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan cinta, serta dukungan doa yang tiada hentinya untuk penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

6. Segenap keluarga tercinta, Mas Edi, Mbak Indah, Mas Nova, Mas Andy, Mbak Ninik, Mbak Meirina, Mbak Devy yang memberikan dukungan baik dukungan secara langsung maupun tidak langsung kepada Penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi serta selama mengerjakan skripsi ini.
7. Keponakan-keponakan tersayang Alvino, Ayumi, Arsenio yang telah menjadi semangat penulis selama menyelesaikan skripsi.
8. Fendy Eko Prastiyo yang telah menemani, membantu, memberikan do'a dan mensupport serta menjadi tempat keluh kesah Penulis selama menyelesaikan skripsi.
9. Sahabat-sahabatku Muna, Julisa, Rizky, Bety, yang telah mendukung dan memberikan semangat serta memberikan do'a untuk kelancaran skripsi ini.
10. Partner riwa-riwi Muna dan Julisa yang selalu memberikan canda tawa disaat penulis sedang jenuh dalam menyelesaikan skripsi
11. Teman seperjuangan saat mengerjakan skripsi, Julisa, Uluwin, Muna, Nanda, Riska, Ita, Danang, Fenti, Devika, Seno, Mbak Ovita, Mas Luluk.
12. Teman-teman Psikologi angkatan 2015. Terimakasih kalian yang telah menjadi teman seperjuangan menimba ilmu dan melewati berbagai hal di Fakultas Psikologi UMK. Semoga sukses.
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu setiap proses yang dilakukan penulis dalam menyelesaikan skripsi serta orang-orang yang terlibat dalam kegiatan sehari-hari penulis.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam proses penyusunan skripsi, oleh karena itu Penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun



untuk lebih menyempurnakan penelitian sejenis selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai penyesuaian diri, kematangan emosi dan regulasi diri.

Kudus, 12 Februari 2021

Penulis



# HUBUNGAN KEMATANGAN EMOSI DAN REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA LUAR DAERAH

Erni Rosita Sari

Universitas Muria Kudus

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan Kematangan Emosi dan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada mahasiswa luar daerah. Pengambilan sample menggunakan teknik *sampling kuota*, dengan Sampel penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa luar daerah yang menempuh pendidikan di Universitas Muria Kudus (UMK). Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala kematangan emosi, skala regulasi diri, dan skala penyesuaian diri ketiga skala tersebut menggunakan skala likers yang dimodifikasi menjadi 4 alternatif pilihan jawaban. Hasil hipotesis mayor diperoleh  $r_{x12y} = 0,846$  ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya ada hubungan sangat signifikan antara kematangan emosi dan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa luar daerah dengan sumbangan efektif (71,6%) Sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kematangan emosi dan regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa luar daerah dalam penelitian ini diterima. Hipotesis minor pertama diperoleh  $r_{x1y} = 0,807$  ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada mahasiswa luar daerah dengan sumbangan efektif sebesar 65,2% sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa luar daerah dalam penelitian ini diterima. Sedangkan hipotesis minor kedua diperoleh  $r_{x2y} = 0,776$  ;  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa luar daerah dengan sumbangan efektif sebesar 60,2% sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa luar daerah dalam penelitian ini diterima.

*Kata kunci : Kematangan Emosi, Regulasi Diri, Penyesuaian Diri*

# **THE RELATIONSHIP OF EMOTIONAL DEATH AND SELF-REGULATION WITH SELF-ADJUSTMENT IN OUTSIDE STUDENTS**

**Erni Rosita Sari**

**Muria Kudus University**

## **ABSTRACT**

*This study aims to determine empirically the relationship between Emotional Maturity and Self-Regulation with Self-Adjustment in students outside the region. Sampling using quota sampling technique, with the sample of this study were 100 students outside the region who studied at Muria Kudus University (UMK). The measuring instruments used to obtain the data were the emotional maturity scale, the self-regulation scale, and the three scales using a Likers scale which was modified into 4 alternative answer choices. The results of the major hypothesis obtained  $r_{x2y} = 0.846$ ;  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). This means that there is a very significant relationship between emotional maturity and self-regulation with adjustment to students outside the region with an effective contribution (71.6%) So that the hypothesis which states that there is a relationship between emotional maturity and self-regulation with adjustment to students outside the region in this study is accepted. . The first minor hypothesis is obtained  $r_{x1y} = 0.807$ ;  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). This means that there is a very significant positive relationship between emotional maturity and self-adjustment in students outside the region with an effective contribution of 65.2% so that the hypothesis which states that there is a relationship between emotional maturity and self-adjustment in students outside the region in this study is accepted. While the second minor hypothesis obtained  $r_{x2y} = 0.776$ ;  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). This means that there is a very significant positive relationship between self-regulation and self-adjustment in students outside the region with an effective contribution of 60.2% so that the hypothesis which states that there is a relationship between self-regulation and self-adjustment in students outside the region in this study is accepted.*

*Keywords: Emotional Maturity, Self Regulation, Self-Adjustment*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Penyesuaian Diri.....	9
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	9
2. Faktor-faktor Penyesuaian Diri.....	10
3. Aspek- aspek Penyesuaian Diri.....	26
B. Kematangan Emosi.....	28
1. Pengertian Kematangan Emosi.....	28
2. Aspek-aspek Kematangan Emosi.....	29
C. Regulasi Diri.....	32
1. Pengertian Regulasi Diri.....	32
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	33

D. Hubungan Kematangn Emosi dan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri .....	35
E. Hipotesis .....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Identifikasi Variabel.....	40
B. Definisi Operasional.....	40
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
D. Metode Pengumpulan Data.....	43
E. Validitas dan Reabilitas.....	47
F. Metode Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	50
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	50
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	51
1. Perijinan penelitian.....	51
2. Pelaksanaan penelitian .....	55
C. Perhitungan Validitas dan Reabilitas .....	56
1. Perhitungan Validitas .....	56
2. Perhitungan Reabilitas .....	59
D. Analisa Data.....	60
1. Uji Normalitas.....	60
2. Uji Linieritas .....	61
3. Uji Hipotesis.....	62
E. Pembahasan .....	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	69
A. KESIMPULAN .....	69
B. SARAN .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	70



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri.....	44
Tabel 3.2 Tabel <i>Blue Print</i> Skala Kematangan Emosi .....	46
Tabel 3.3 Tabel <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri.....	47
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Sebaran Penyesuaian Diri.....	52
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Skala Sebaran Kematangan Emosi .....	53
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Skala Sebaran Regulasi Diri.....	54
Tabel 4.4 Sebaran Item Skala Penyesuaian Diri Yang Valid Dan Gugur.....	57
Tabel 4.5 Sebaran Item Skala Kematangan Emosi Yang Valid Dan Gugur....	58
Tabel 4.6 Sebaran Item Skala Regulasi Diri Yang Valid Dan Gugur.....	59
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	61
Tabel 4.8 Hasil Uji Linieritas Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri...	61
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri.	62
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	62
Tabel 4.11 Hasil Analisis Korelasi Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri .....	63
Tabel 4.12 Hasil Analisis Korelasi Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri ..	64



## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **LAMPIRAN A. DATA KASAR**

A-1 Data Kasar Penyesuaian Diri

A-2 Data Kasar Kematangan Emosi

A-3 Data Kasar Regulasi Diri

### **LAMPIRAN B. VALIDITAS DAN REABILITAS**

B-1 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Penyesuaian Diri

B-2 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kematangan Emosi

B-3 Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Regulasi Diri

### **LAMPIRAN C. DATA PENELITIAN FIX**

C-1 Data Penelitian Fix Penyesuaian Diri

C-2 Data Penelitian Fix Kematangan Emosi

C-3 Data Penelitian Fix Regulasi Diri

C-4 Data Analisis Hubungan

### **LAMPIRAN D. UJI ASUMSI**

D-1 Uji Normalitas

D-2 Uji Linieritas

### **LAMPIRAN E. UJI ASUMSI REGRESI**

### **LAMPIRAN F. SKALA PENELITIAN**

### **LAMPIRAN G. SURAT UJIN PENELITIAN**

### **LAMPIRAN H. SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B**