

PERBANDINGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KEPUASAN HIDUP DEWASA AWAL

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

ALAWIYAH

41183507220037

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbandingan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap
Kepuasan Hidup Dewasa Awal

Penyusun : Alawiyah

NPM : 41183507220037

Bekasi, 06 Juli 2026

Menyetujui

Pembimbing,

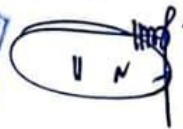


Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:



Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Perbandingan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Hidup Dewasa Awal

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Alawiyah

41183507220037



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 06 Juli 2026

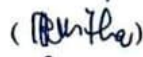
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

di Universitas Islam 45 Bekasi

pada tanggal: 06 Juli 2026

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si. ()

Anggota : 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si. ()

2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alawiyah

NPM : 41183507220037

Judul Skripsi : Perbandingan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Hidup Dewasa Awal



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabikasi*, yaitu membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 06 Juli 2026
Yang Membuat Pernyataan

Alawiyah

41183507220037

CURRICULUM VITAE

Nama : Alawiyah
Tempat tanggal lahir penulis : Bekasi, 19 April 2001
Alamat dan nomor telpon : Jl. Mawar Raya Gg. Melati RT 04/02, Kel.
Margahayu, Kec. Bekasi Timur, Kota Bekasi
0857-1495-8529
Nama orang tua Ayah : Agus Mahfudz (Almarhum)
Ibu : Saidah

Riwayat Pendidikan

No.	Instansi	Tahun
1.	SDN Margahayu 2 Bekasi	2007 – 2013
2.	SMPN 03 Bekasi	2013 – 2016
3.	SMK Karya Bhakti 1 Bekasi	2016 – 2019
4.	Universitas Islam 45 Bekasi	2022 – 2026

Riwayat atau pengalaman pekerjaan/magang/*freelance*

1.	PT. Dankos Farma (2019 – 2020)
2.	PT. Omron Manufacturing of Indonesia (2020 – 2021)
3.	PT. Lion Super Indo (2021 – 2022)
4.	Yayasan Sonnenhaus Ruby Budiman (2025 – sekarang)

MOTTO

“Tidaklah mungkin Allah membawaku sejauh ini hanya untuk gagal.”

— penulis

"Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 6)

*"It wasn't easy, but it wasn't bad. In this complicated world, I
laughed for a moment at one small thing."*

— *Cheers to Youth*, SEVENTEEN

PERSEMBAHAN

Untuk diriku sendiri, Umi, Aba, keluarga, serta teman-teman terdekat
yang selalu ada dalam setiap langkah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Sosial dan Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Hidup pada Dewasa Awal” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai tantangan dan proses pembelajaran yang memberikan banyak pengalaman berharga bagi penulis. Selama proses penyusunan, penulis memperoleh dukungan, bantuan, bimbingan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan arahan, masukan, dan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Dewan penguji skripsi yaitu Ibu Novita Dian Iva P., S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si, Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si, dan Ibu Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing akademik di Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Novita Dian Iva P., S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam 45 Bekasi.
5. Bapak Drs. Yanto Suprianto, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.

6. Seluruh responden penelitian yang berdomisili di Kota Bekasi dan telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
7. Umi Saidah, Aba Agus Mahfudz, serta seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, perhatian, dan motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan hingga proses penyusunan skripsi ini.
8. Untuk Nurhaeni, Najwa Millah Hanifah, Nisa Anianti, Diani Nafiasari, Rufaidah Nisa Alifah, Naya Dita Chairunnisa, dan Reni Maharani yang telah kebersamaian penulis sejak awal perkuliahan hingga akhir masa studi, serta menjadi bagian dari perjalanan dan proses belajar yang berharga selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.
9. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.
10. Kepada penulis sendiri yang telah melalui berbagai proses, tantangan, dan pembelajaran selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah tetap berusaha, bertahan, dan percaya bahwa setiap langkah yang ditempuh akan membawa penulis sampai pada titik ini.

Bekasi, 28 Juni 2026

Penulis

Alawiyah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kajian Pustaka	13
1. Kepuasan Hidup	13
2. Perbandingan Sosial.....	16
3. Regulasi Emosi.....	21
4. Dewasa Awal.....	24
5. Gambaran Umum Dewasa Awal Di Kota Bekasi	29
B. Kerangka Berpikir	31
C. Hipotesis.....	34
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian	45
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel.....	45
1. Identifikasi Variabel.....	45
2. Definisi Konseptual.....	47
3. Definisi Operasional.....	48
C. Subjek, Tempat & Waktu Penelitian	48
1. Subjek Penelitian.....	48
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	49

3. Tempat dan Waktu Penelitian	52
D. Teknik Pengumpulan Data	53
1. Wawancara	54
2. Skala Psikologi	55
E. Teknik Analisis Data	72
F. Etika Penelitian	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	81
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	81
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	82
C. Deskripsi Variabel Penelitian	84
D. Hasil Penelitian	85
E. Diskusi	88
F. Keterbatasan Penelitian	97
BAB V PENUTUP	99
A. Simpulan	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	103

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian yang Dilakukan.....	36
Tabel 2. Waktu dan Tempat Penelitian	52
Tabel 3. Kriteria penilaian skala kepuasan hidup	56
Tabel 4. Kriteria penilaian skala perbandingan sosial.....	57
Tabel 5. Kriteria penilaian skala regulasi emosi	58
Tabel 6. Blue print skala kepuasan hidup	58
Tabel 7. Blue print skala perbandingan sosial	59
Tabel 8. Blue print skala regulasi emosi	60
Tabel 9. Hasil analisis Aiken's V.....	62
Tabel 10. Indeks diskriminasi aitem skala kepuasan hidup.....	63
Tabel 11. Indeks diskriminasi aitem skala perbandingan sosial	64
Tabel 12. Indeks diskriminasi aitem skala regulasi emosi	65
Tabel 13. Hasil validitas konstruk skala kepuasan hidup.....	66
Tabel 14. Hasil validitas konstruk skala perbandingan sosial	68
Tabel 15. Hasil validitas konstruk skala regulasi emosi.....	69
Tabel 16. Kategorisasi koefisien reliabilitas Cronbach Alpha.....	71
Tabel 17. Hasil uji coba reliabilitas	71
Tabel 18. Kategorisasi variabel.....	73
Tabel 19. Hasil uji normalitas.....	74
Tabel 20. Hasil uji linearitas	75
Tabel 21. Interpretasi koefisien korelasi.....	77
Tabel 22. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin	82
Tabel 23. Karakteristik berdasarkan usia.....	83
Tabel 24. Karakteristik berdasarkan status pekerjaan	83
Tabel 25. Deskripsi variabel penelitian	84
Tabel 26. Hasil uji korelasi perbandingan sosial dengan kepuasan hidup	85
Tabel 27. Hasil uji korelasi regulasi emosi dengan kepuasan hidup.....	86
Tabel 28. Hasil uji regresi berganda perbandingan sosial dan regulasi emosi dengan kepuasan hidup	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir.....	34
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Plagiarisme Turnitin	115
Lampiran 2. Lembar Bimbingan Skripsi.....	119
Lampiran 3. Hasil Analisis Expert Judgement.....	127
Lampiran 4. Hasil Analisi Statistik Deskriptif.....	133
Lampiran 5. Hasil Analisis Stastistika Pengujian Asumsi Dengan SPSS	137
Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian 141	
Lampiran 7. Hasil Analisis Statistika Pengujian Hipotesis Dengan SPSS	145
Lampiran 8. Data Hasil Preliminary Study	149

PERBANDINGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP KEPUASAN HIDUP DEWASA AWAL

Alawiyah (alawiyah7791@gmail.com)

Agustina Ekasari (agustina.ekasari@gmail.com)

Universitas Islam 45 Bekasi

ABSTRACT

Early adulthood is a developmental phase that can influence an individual's life satisfaction. This study aims to determine the influence of social comparison and emotional regulation on life satisfaction in early adulthood in Bekasi City.

This study used a correlational design, involving 400 early adulthood individuals in Bekasi City as subjects. The research instruments used the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) life satisfaction scale to measure social comparison, as well as the emotional regulation scale. Data were collected through interviews and the distribution of psychological scales.

The regression analysis showed that social comparison and emotional regulation significantly influenced life satisfaction, with both variables contributing 27.9% to life satisfaction ($R^2 = 0.279$; $F = 76.757$; $p < 0.000$).

Keywords: *Life Satisfaction, Social Comparison, Emotion Regulation, Early Adulthood*

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang dapat memengaruhi kepuasan hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial dan regulasi emosi terhadap kepuasan hidup pada dewasa awal di Kota Bekasi.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan melibatkan 400 individu usia dewasa awal di Kota Bekasi sebagai subjek penelitiannya. Instrumen penelitian dalam penelitian ini menggunakan skala kepuasan hidup, *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) untuk mengukur perbandingan sosial, serta skala regulasi emosi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan penyebaran skala psikologi.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kepuasan hidup dengan kontribusi kedua variabel sebesar 27,9% terhadap kepuasan hidup ($R^2 = 0,279$; $F = 76,757$; $p < 0,000$).

Kata Kunci: Kepuasan Hidup, Perbandingan Sosial, Regulasi Emosi, Dewasa Awal

SKRIPSI Alawiyah REVISI 5 (Turnitin).docx

ORIGINALITY REPORT

19% SIMILARITY INDEX	17% INTERNET SOURCES	12% PUBLICATIONS	12% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

- 1** Submitted to Universitas Negeri Jakarta
Student Paper
- 2** Submitted to Universitas Islam Riau
Student Paper
- 3** etheses.uin-malang.ac.id
Internet Source
- 4** repository.usd.ac.id
Internet Source
- 5** repository.uin-suska.ac.id
Internet Source
- 6** Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya
Student Paper
- 7** Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia
Student Paper
- 8** Atikah Febriyanti, Amalia Juniary. "REGULASI EMOSI DAN PEMAAFAN PADA DEWASA AWAL KORBAN PERSELINGKUHAN", Psychology Journal of Mental Health, 2020
Publication
- 9** Submitted to Universitas Merdeka Malang
Student Paper
- 10** 123dok.com
Internet Source
- 11** digilib.uinsby.ac.id
Internet Source
- 12** media.neliti.com
Internet Source
- 13** Submitted to Universitas Pelita Harapan
Student Paper
- 14** Lianatus Sholicha, Ghazali Rusyid Affandi. "PENGARUH REGULASI EMOSI DAN EFIKASI C TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA SMP DI PASURUAN", J-Symbol: Jurnal Magister Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, 2026