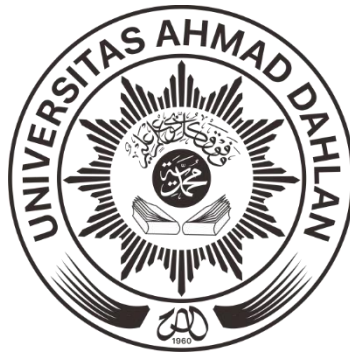


**PERAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN  
SEKOLAH SISWA-SISWI KELAS X DAN XI  
SMA NEGERI 1 BINTAUNA**

**TESIS**

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh  
Derajat Magister Psikologi  
Pada Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan



Oleh:

AMALIA MUTHMAINNAH LUNDETO

2208044048

**MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA  
2024**


**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PERAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP**  
**KESEJAHTERAAN SEKOLAH SISWA-SISWI KELAS X DAN XI SMA NEGERI 1 BINTAUNA**



Dipersiapkan dan Disusun Oleh:

Amalia Muthmainnah Lundeto  
2208044048

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 07 Agustus 2024

**Susunan Dewan Penguji**  
**Ketua/Pembimbing**

  
**Drs. Mujidin, M.Si, Ph.D**  
**NIDN. 196007231987021000**

<p><b>Penguji I</b></p>  <b>Dr. Aulia, M.Psi., M.M., Psikolog</b> <b>NIPM. 19821108 201402 011 1176950</b>	<p><b>Penguji II</b></p>  <b>Dr. A.M. Diponegoro, M.Ag.</b> <b>NIPM. 19560206 202103 110 0840027</b>
---	--

Tesis ini telah Diterima dan Disahkan sebagai Salah Satu  
Persyaratan Memperoleh Gelar Magister Psikologi  
Tanggal 20 Agustus 2024

**Dekan**

  
**Fiti Nur Hayati, M.P.H., Ph.D., Psikolog**  
**NIPM. 19660603 200508 011 0956982**

**APPROVAL**

**THE ROLE OF EMOTION REGULATION AND PEER SOCIAL SUPPORT ON THE SCHOOL WELL-BEING OF STUDENTS IN GRADES X AND XI OF PUBLIC HIGH SCHOOL 1 BINTAUNA**

Prepared and Compiled by:

Amalia Muthmainnah Lundeto  
2208044048

Has been defended before the Board of Examiners  
On August 07, 2024

**Composition of the Board of Examiners**

**Head/Supervisor**



**Drs. Mujiadin, M.Si, Ph.D**  
NIDN. 196007231987021000

**Examiner I**



**Dr. Aulia, M.Psi., M.M., Psikolog**  
NIPM.19821108 201402 011 1176950

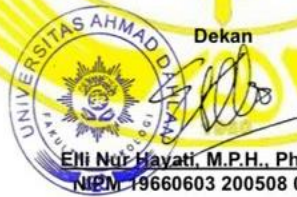
**Examiner II**



**Dr. A.M. Diponegoro, M.Ag.**  
NIPM. 19560206 202103 110 0840027

This Thesis Has Been Accepted And Validated As One Requirements for  
Obtaining a Master of Psychology Degree  
Date on August 20, 2024

**Dekan**



**Eni Nur Hayati, M.P.H., Ph.D., Psikolog**  
NIPM. 19660603 200508 011 0956982

## Pernyataan Tidak Plagiat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amalia Muthmainnah Lundeto  
NIM : 2208044048  
Email : 2208044048@webmail.uad.ac.id  
Program Studi : Magister Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Judul Tesis : Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Sekolah Siswa-Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian dan implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir setelah diujikan yang telah diketahui dan di setujui oleh pembimbing.
4. Dalam karya saya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024  
Yang  
Menyatakan



(Amalia Muthmainnah Lundeto)

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Amalia Muthmainnah Lundeto

NIM : 2208044048

Program studi : Magister Psikologi

Menyatakan Tesis yang saya susun dengan judul "Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Sekolah Siswa-Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna" ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, dan tidak terdapat tulisan yang merupakan hasil plagiasi dari tulisan orang lain kecuali bagian kutipan yang telah disebutkan sumbernya di dalam naskah.

Jika dikemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024  
Yang menyatakan



Amalia Muthmainnah Lundeto  
NIM: 2208044048

**Lampiran 2**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amalia Muthmainnah Lundeto  
NIM : 2208044048 Email : [2208044048@webmail.uad.ac.id](mailto:2208044048@webmail.uad.ac.id)  
Fakultas : Psikologi Program Studi : Magister Psikologi  
Judul tugas akhir : Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Sekolah Siswa-Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna

Dengan ini saya menyerahkan hak *sepenuhnya* kepada Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut

Saya (~~mengijinkan~~~~tidak mengijinkan~~)\* karya tersebut diunggah ke dalam Repository Perpustakaan Universitas Ahmad Dahlan.

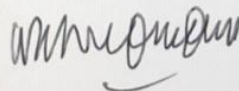
Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024



Amalia Muthmainnah Lundeto

Mengetahui,  
Pembimbing\*\*



Drs. Mujidin, M.Si, Ph.D  
NIDN. 196007231987021000

**Ket:**

\*coret salah satu

\*\*jika diijinkan T4, dipublish maka ditandatangani dosen pembimbing dan mahasiswa

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah*, saya panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat, nikmat kesehatan, kekuatan dan anugerah-Nya kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan tesis ini.

Tesis ini saya persembahkan kepada kedua tua saya, Bapak Dr. H Adri Lundeto, S.Ag., M.Pd.I. dan Ibu Kusmawati Mokodompit S.E yang tidak pernah berhenti menjadi *support system* utama dalam segala perjuangan saya, yang tiada henti memberikan cinta kasih, waktu, materil, motivasi serta do'a yang selalu mengalir di setiap sholat mereka.



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* penulis panjatkan syukur atas kehadiran Allah SWT. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Rasulullah SAW, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tesis yang berjudul “Peran Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Sekolah Siswa-Siswi Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna”. Tesis ini disusun dan diajukan kepada Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebagai salah satu prasyarat mencapai derajat Magister Psikologi. Penyusunan tesis ini terselesaikan atas bantuan, arahan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menghaturkan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Muchlas, M.T. Rektor Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta beserta staf.
2. Dra. Elli Nur Hayati, M.P.H., Ph.D., Psikolog. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
3. Dr. Nina Zulida Situmorang, M.Si. Ketua Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
4. Drs. Mujidin, M.Si., Ph.D. Dosen Pembimbing Tesis yang telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Dosen penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan dalam perbaikan tesis ini.
6. Dr. A.M. Diponegoro, M.Ag. Dosen penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan dalam perbaikan tesis ini.
7. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh staf TU Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan segala bentuk administrasi selama proses penyusunan tesis.

8. Teman-teman seperjuangan yang senantiasa memberikan semangat, menjadi teman diskusi serta dapat meluangkan waktu dalam membantu penulis menyelesaikan tesis ini.
9. Serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan lebih kepada semuanya atas segala yang telah diberikan kepada penulis. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024



Amalia Muthmainnah Lundeto

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	v
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK.....	xiii
PENDAHULUAN .....	1
METODE .....	14
Pendekatan.....	14
Populasi dan Sampel .....	14
Etika Penelitian .....	16
Metode Pengumpulan Data.....	16
Validitas dan Reliabilitas.....	22
Analisis Data .....	24
HASIL.....	26
Data Demografi Sampel Penelitian.....	26
Uji Normalitas.....	26
Uji Linearitas .....	27
Uji Multikolinearitas .....	28
Uji Hipotesis .....	28
Hipotesis Mayor .....	29
Hipotesis Minor .....	29
Koefisien Determinan .....	30
Kategorisasi .....	31
DISKUSI .....	33
Keterbatasan Penelitian .....	38
KESIMPULAN .....	39
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN .....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Populasi Siswa SMA Negeri 1 Bintauna.....	16
Tabel 2 <i>Professional Judgement</i> .....	18
Tabel 3 Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	19
Tabel 4 Penomoran Ulang Skala Regulasi Emosi.....	20
Tabel 5 Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya .....	21
Tabel 6 Penomoran Ulang Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	22
Tabel 7 Blue Print Skala Kesejahteraan Sekolah.....	23
Tabel 8 Penomoran Ulang Skala Kesejahteraan Sekolah .....	23
Tabel 9 Data Demografi Sampel Penelitian.....	27
Tabel 10 Hasil Uji Normalitas.....	32
Tabel 11 Hasil Uji Linearitas.....	32
Tabel 12 Hasil Uji Multikolinearitas .....	33
Tabel 13 Hasil Uji Analisis Hipotesis Mayor.....	30
Tabel 14 Hasil Uji Analisis Minor .....	31
Tabel 15 Skor Hipotetik dan Skor Empirik .....	29
Tabel 16 Tabel Perhitungan Jarak Interval .....	30
Tabel 17 Kategorisasi Sampel.....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Skala <i>Professional Judgment</i> .....	51
2. Lampiran 2 Penilaian <i>Professional Judgment</i> .....	105
3. Lampiran 3 Lembar Kesediaan menjadi Subjek Penelitian .....	108
4. Lampiran 4 Alat Ukur-Uji Coba .....	109
5. Lampiran 5 Distribusi Data Uji Coba Alat Ukur .....	113
6. Lampiran 6 Hasil Analisis Reliabilitas .....	121
7. Lampiran 7 Alat Ukur-Penelitian .....	134
8. Lampiran 8 Hasil Analisis Data Penelitian .....	142
9. Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian.....	147

# **PERAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN SEKOLAH SISWA-SISWI KELAS X DAN XI SMA NEGERI 1 BINTAUNA**

Amalia Muthmainnah Lundeto  
Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan  
[2208044048@webmail.uad.ac.id](mailto:2208044048@webmail.uad.ac.id)

## **ABSTRAK**

Kesejahteraan sekolah merupakan topik yang penting untuk dibahas dalam dunia pendidikan. Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa khususnya di lingkungan sekolah tentu akan mempengaruhi kesejahteraan sekolahnya. Regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah. Maka dari itu penelitian kali ini bertujuan untuk menganalisis peran regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan sekolah siswa-siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Bintauna. Penelitian kali ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Adapun yang menjadi populasi adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna. Pengumpulan data menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya, skala kesejahteraan sekolah dan skala regulasi emosi. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil analisis regresi linier berganda dalam penelitian kali ini menunjukkan  $F_{reg} = 16,627$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Regulasi emosi dapat berperan secara sangat signifikan, dimana nilai  $t = 5,265$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) dan dukungan sosial teman sebaya yang juga dapat berperan secara sangat signifikan dimana nilai  $t = 2,523$  dengan  $p = 0,012$  ( $p < 0,01$ ). Hasil penelitian menunjukkan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 15,2% terhadap kesejahteraan sekolah siswa. Regulasi emosi mampu berperan terhadap kesejahteraan sekolah dengan sumbangan efektif sebesar 12,46% dan dukungan sosial teman sebaya mampu berperan terhadap kesejahteraan sekolah dengan sumbangan efektif sebesar 2,70%. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa adanya peran yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan sekolah siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna.

Kata kunci: Dukungan sosial teman sebaya, Kesejahteraan sekolah, Regulasi emosi.