

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEMAMPUAN
ADAPTASI DAN REGULASI EMOSI SISWA DI LINGKUNGAN
SEKOLAH SMP NEGERI 19 MEDAN**

SKRIPSI

Oleh :

FEBRIANI GIAWA
2129101004/PSI



FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TJUT NYAK DHEN

MEDAN

2025

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KEMAMPUAN
ADAPTASI DAN REGULASI EMOSI SISWA DI LINGKUNGAN
SEKOLAH SMP NEGERI 19 MEDAN**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Pada Program Studi Psikologi
Universitas Tjut Nyak Dhien

Oleh :

FEBRIANI GIAWA
2129101004/PSI

**FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TJUT NYAK DHIEEN
MEDAN**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan
Adaptasi dan Regulasi Emosi Siswa di Lingkungan
Sekolah SMP N, 19 Medan

Nama Mahasiswa : Febriani Giawa

Nomor Pokok Mahasiswa : 2129101004

Program Studi : S1-Psikologi

Menyetujui
Komisi Pembimbing



(Indah S.L. Lubis, S.Psi., M.Psi., M.M)
Dosen Pembimbing I



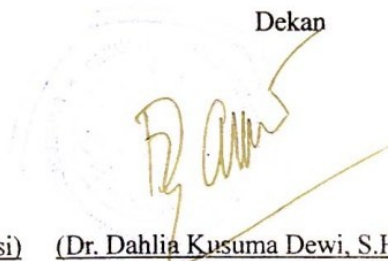
(Cut R. Fadhilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
Dosen Pembimbing II

Ketua Program Studi



(Reny Khaerany Nisfiari, S.PdL., M.Psi)

Dekan



(Dr. Dahlia Kusuma Dewi, S.H., M.H)

FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS TJUT NYAK DHIE MEDAN

BERITA ACARA UJIAN

UNTUK MEMPERTAHANKAN SKRIPSI BAGI
MAHASISWA FAKULTAS BISNIS DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS TJUT NYAK DHIE

Panitia Ujian Sripsi Mahasiswa
Fakultas Bisnis dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien
Dalam Sidangnya Yang Diselenggarakan Pada :

Hari/Tanggal : Jumat, 29 Agustus 2025
Nama Mahasiswa : Febriani Giawa
Nomor Pokok Mahasiswa : 2129101004
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan
Adaptasi dan Regulasi Emosi Siswa Dilingkungan
sekolah SMP N 19 Medan.

Ditetapkan : (☒) Lulus Yudisium
(☐) Lulus Bersyarat,Memperbaiki,Mengulang
Tanggal :
(☐) Tidak Lulus

Panitia Ujian / Tim Penguji
Ketua



Liandra Khairunnisa, M.Psi., Psikolog

Anggota



Sari Liza Lubis, S.Psi., M.Psi., M.M)

Anggota



(Cut Rafyqa Fadhilah, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Febriani Giawa
NPM : 2129101004
Fakultas : Bisnis Dan Humaniora
Jurusan : Psikologi

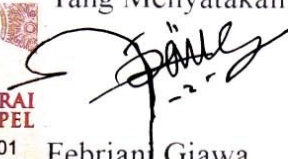
Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ **Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Adaptasi dan Regulasi Emosi Siswa Dilingkungan sekolah SMP N 19 Medan**” adalah skripsi karya ilmiah saya sendiri dan bukan merupakan skripsi plagiat atau milik orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah saya sebutkan sumbernya dengan benar dan jelas.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapatkan sanksi sesuai dengan ketentuan dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Medan, November 2025

Yang Menyatakan




Febriani Giawa

Npm : 2129101004

ABSTRAK

FEBRIANI GIAWA. 2129101004. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Adaptasi dan Regulasi Emosi Siswa di Lingkungan Sekolah SMP N, 19 Medan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan dampak parsial dukungan sosial terhadap kemampuan adaptasi, dampak parsial dukungan sosial terhadap regulasi emosi, serta dampak simultan dukungan sosial terhadap regulasi emosi dan kemampuan adaptasi siswa di SMP N 19 Medan.

Pada saat penelitian ini dilakukan, terdapat 225 siswa kelas VIII di SMP N 19 Medan. Sebanyak 69 siswa berkesempatan terpilih sebagai anggota sampel berkat teknik sampling probabilitas yang digunakan dalam penelitian ini.

Menurut temuan studi, dukungan sosial memiliki dampak parsial terhadap kemampuan adaptasi karena nilai t_{hitung} dukungan sosial adalah 2.54 dan nilai t_{tabel} adalah 1.99. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak parsial terhadap regulasi emosi berdasarkan nilai t_{hitung} sebesar 2.56 dan nilai t_{tabel} sebesar 1.99 untuk efek dukungan sosial terhadap regulasi emosi. Nilai *R-square* untuk variabel kemampuan adaptasi (Y1) adalah 0,088. Hal ini menunjukkan bahwa sementara 91,2% dari variabel regulasi emosi memiliki nilai *R-square* sebesar 0,089, dukungan sosial bertanggung jawab atas 8,8% variasi dalam kemampuan adaptasi responden. Hal ini menunjukkan bahwa 8,9% variasi dalam kemampuan responden untuk mengendalikan emosi mereka dapat dikaitkan dengan dukungan sosial. Faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam studi ini memiliki dampak pada sisa variasi.

Kata Kunci : Dukungan Sosial, Kemampuan Adaptasi, Regulasi Emosi

ABSTRACT

FEBRIANI GLAWA. 2129101004. The Effect of Social Support on Students' Adaptability and Emotional Regulation in SMP N 19 Medan

The purpose of this study is to ascertain the partial impact of social support on adaptive abilities, the partial impact of social support on emotional regulation, and the simultaneous impact of social support on the emotional regulation and adaptive abilities of students at SMP N 19 Medan.

There were 225 eighth-graders at SMP N 19 Medan when this study was carried out. 69 students had the chance to be chosen as sample members thanks to the probability sampling technique employed in this study.

According to the study's findings, social support has a partial impact on adaptive ability because the t-value of the social support variable is 2.54 and the t-table value is 1.99. It can be inferred that social support has a partial impact on emotional regulation based on the t-value of 2.56 and the t-table value of 1.99 for the effect of social support on emotional regulation. The R-square value for the adaptation ability variable (y_1) is 0.088. This indicates that while 91.2% of the emotion regulation variable has a R square value of 0.089, social support accounts for 8.8% of the variation in the respondents' adaptive ability. This indicates that 8.9% of the variation in the respondents' ability to control their emotions can be attributed to social support. Other factors not covered in this study have an impact on the remainder.

Keywords: Influence of Social Support, Adaptability, Emotional Regulation

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat kesehatan dan kesempatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal yang berjudul **“Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Adaptasi dan Regulasi Emosi Siswa di Lingkungan Sekolah SMP N, 19 Medan”**. Adapun proposal skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Tjut Nyak Dhien Medan. Dalam proses penyusunan proposal ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

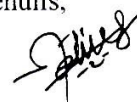
1. Ibu Dr. apt. Eva Sartika Dasopang, M.Si selaku Rektor, Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
2. Ibu Dr. Dahlia Kusuma Dewi, S.H., M.H selaku Dekan Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
3. Ibu Indah Sari Liza Lubis, S.Psi., M. Psi., M.M selaku Wakil Dekan Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
4. Ibu Reny Khaerany Nisfiari, S.PdI., M.Psi selaku ketua program studi psikologi Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Tjut Nyak Dhien Medan.
5. Ibu Indah Sari Liza Lubis, S.Psi., M. Psi., M.M selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Cut Rafyqa Fadhilah, S.Psi., M. Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Liandra Khairunnisa, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji Pada Seminar Proposal dan Sidang Skripsi.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi di Lingkungan Universitas Tjut Nyak Dhien Medan, yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama masi duduk dibangku perkuliahan.
9. Direktur/Kepala/Ketua Yayasan /Mahasiswa berserta staff/anggota/rekan yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Teristimewa kepada kedua Orang Tua saya, Bapak dan Mama tercinta serta saudara-saudari saya yang telah membantu dan menyemangati saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan laporan tugas akhir ini yang namanya tidak bisa penulis sebut satu-persatu.

Akhir kata peneliti berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membaca dan peneliti khususnya. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini, sekian dan terima kasih.

Medan, September 2025

Penulis,



FEBRIANI GIAWA
2129101004/PSI

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah Penelitian	6
D. Rumusan Masalah Penelitian	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Dukungan Sosial.....	9
1. Pengertian Dukungan Sosial	9
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	10
3. Faktor-Faktor Dukungan Sosial	11
4. Indikator-Indikator Dukungan Sosial.....	12
B. Kemampuan Adaptasi.....	12
1. Pengertian Kemampuan Adaptasi	12
2. Aspek-Aspek kemampuan Adaptasi.....	14
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Adaptasi.....	15
4. Indikator-Indikator Kemampuan Adaptasi.....	16
C. Regulasi Emosi	16
1. Pengertian Regulasi Emosi	16

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	18
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	19
4. Indikator-Indikator Regulasi Emosi	19
D. Kajian Terdahulu	20
E. Kerangka Konseptual	22
F. Hipotesis	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu.....	24
C. Populasi dan Sampel	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	26
D. Variabel dan Defenisi Operasional Variabel.....	27
1. Variabel	27
2. Defenisi Operasional	27
E. Teknik Pengumpulan Data	30
1. Observasi.....	30
2. Kuesioner/angket.....	31
F. Instrumen Penelitian.....	32
1. Skala Dukungan Sosial	32
2. Skala Kemampuan Adaptasi	33
3. Skala Regulasi Emosi.....	34
G. Teknik Analisis Data	34
1. Uji Kualitas Data.....	35
2. Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Deskripsi Obyek Penelitian	40
1. Profil SMP Negeri 19 Medan	40
2. Visi dan Misi SMP Negeri 19 Medan	40
B. Hasil Penelitian	41

1. Analisis Deskriptif	41
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	42
C. Instrumen Pengujian Data	42
1. Uji Validitas	42
2. Uji Reliabilitas	45
3. Uji Normalitas	45
4. Uji Heteroskedastisitas	47
D. Pengujian Hipotesis	47
2. Uji t	49
3. Uji F	51
4. Metode Koefisien Determine R2	52
5. Multivariate Test	52
6. Hasil Akhir	53
E. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
1. Bagi Tempat Penelitian	60
2. Bagi Peneliti Lanjutan	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 2 Populasi Penelitian	25
Tabel 3 Operasional Variabel	29
Tabel 4 Skala Likert	31
Tabel 5 Blueprint Skala Dukungan Sosial	33
Tabel 6 Blueprint Skala Kemampuan Adaptasi	33
Tabel 7 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	34

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konseptual Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Biodata Penulis	64
Lampiran 2. Lampiran Kuesioner Penelitian	65
Lampiran 3. Tabulasi.....	72