

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI  
EMOSI *COGNITIVE REAPPRAISAL* DENGAN  
*MEANINGFUL WORK* PADA KARYAWAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**NABILA FADHIA SALAMA  
NBI: 1512200109**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2026**

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI  
COGNITIVE REAPPRAISAL DENGAN MEANINGFUL WORK  
PADA KARYAWAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**NABILA FADHIA SALAMA**

**NBI: 1512200109**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2026**

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI  
COGNITIVE REAPPRAISAL DENGAN MEANINGFUL WORK  
PADA KARYAWAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**NABILA FADHIA SALAMA**

**NBI: 1512200109**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2026**

## **HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 22 Januari 2026



**Nabila Fadhia Salama**

NBI: 1512200109



**UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945**

**BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)**

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Fadhia Salama  
NBI/ NPM : 1512200109  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI  
COGNITIVE REAPPRAISAL DENGAN MEANINGFUL  
WORK PADA KARYAWAN**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya  
Pada tanggal : 22 Januari 2026

Yang Menyatakan



Nabila Fadhia Salama

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA** : Nabila Fadhia Salama  
**NBI** : 1512200109  
**JUDUL** : Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* dengan *Meaningful Work* pada Karyawan

Surabaya, 07 Januari 2026  
Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si.,  
Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**



**Hikmah Husniyah Farhanindya,  
S.Psi., M.Psi., Psikolog**

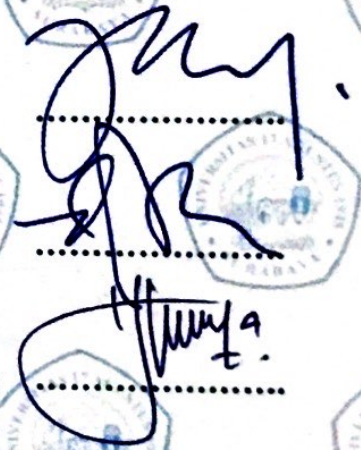
**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 12 Januari 2026**

**Dewan Penguji :**

- 1. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog**
- 2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog**
- 3. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog**



**Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**



**Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510.02.0551**

## HALAMAN MOTTO

*“And that there is not for man except that [good] for which he strives.”*  
(QS. An-Najm [53]: 39)

*“So when you have finished [your duties], then stand up [for worship].”*  
(QS. Ash-Sharh [94]: 7)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya. Dalam setiap kesulitan, penulis merasakan kuasa dan kasih-Nya yang selalu menolong hingga mampu menyelesaikan segala tantangan.

Segala usaha dan perjuangan ini juga penulis persembahkan kepada keluarga tercinta, terutama ayah dan ibu, yang dengan tulus memberikan dukungan baik berupa materi maupun nasihat yang sangat berarti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada sahabat-sahabat yang senantiasa mendengarkan keluh kesah, menemani, memahami, serta menghibur di saat penulis menghadapi kesulitan.

Akhirnya, skripsi ini penulis persembahkan kepada diri sendiri, yang meski sering merasa lelah, ragu, dan berkali-kali hampir menyerah, namun mampu bertahan, mengendalikan emosi, dan bangkit kembali demi menyelesaikan karya ini dengan baik.

Semoga segala perjuangan ini dapat memberikan hasil yang memuaskan serta bermanfaat bagi orang-orang di sekitar penulis.

## CURRICULUM VITAE



### A. Identitas Diri

Nama : Nabila Fadhia Salama  
Tempat, tanggal lahir : Banyumas, 09 Januari 2003  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Demak Timur 5/22, Bubutan, Surabaya  
E-mail : [nabilafadhia075@gmail.com](mailto:nabilafadhia075@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

2007 – 2009 : RA Diponegoro 5 Pandansari  
2009 – 2015 : SDN 2 Cikawung  
2015 – 2018 : SMPN 2 Pekuncen  
2018 – 2021 : SMKN 1 Banyumas  
2022 – 2025 : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### C. Riwayat Pekerjaan

2021 – 2022 : Kasir Alunan Resto  
2023 – 2024 : Cook Helper  
2025 : MBKM di Dinas Perhubungan Kota Surabaya

### D. Kemampuan

Hard skill : Microsoft Office (Word, Excel, Powerpoint),  
Corel Draw, Adobe Flash, Editing Canva, VN,  
Administrasi alat tes psikologi  
Soft skill : Kerja sama tim, Manajemen waktu, Percaya diri,  
Leadership, dan Senang belajar hal baru.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal* dengan *Meaningful Work* pada Karyawan" dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi Strata Satu (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menemui berbagai kesulitan. Namun, berkat bimbingan, motivasi, bantuan, serta doa dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T, selaku Pj. Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Mamang Effendy, S.Pd., M.Psi, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Ketua Penguji sidang skripsi yang telah berkenan memberikan masukan, saran, dan arahan selama sidang berlangsung.
6. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, masukan, serta meluangkan waktu dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, masukan, serta dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik (DPA) yang telah banyak memberikan arahan serta nasihat selama penulis menempuh pendidikan.
9. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan staf karyawan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas segala ilmu, pengalaman, dan pelayanan akademik yang telah diberikan.

10. Kedua orang tua penulis, terima kasih atas segala do'a, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan tanpa henti yang telah diberikan demi masa depan penulis.
11. Keluarga besar penulis, yang selalu menjadi sumber dukungan, kekuatan, dan cinta tanpa syarat.
12. Teman-teman seperjuangan (Ica, Grace, Hamidah, Bagas, Mas Dani, Nabila), terima kasih atas semangat, canda tawa, serta dukungan yang selalu menguatkan penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak serta berkontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi di Indonesia.

Surabaya, 22 Januari 2026



Nabila Fadhia Salama

# HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI *COGNITIVE REAPPRAISAL* DENGAN *MEANINGFUL WORK* PADA KARYAWAN

**Nabila Fadhia Salama**  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Email: nabilafadhia075@gmail.com

## Abstrak

Pekerjaan pada sektor pelayanan publik menuntut karyawan untuk menghadapi tekanan emosional yang tinggi, sehingga kemampuan memaknai pekerjaan menjadi aspek psikologis yang penting. Perbedaan dalam pemaknaan kerja menunjukkan bahwa faktor internal, khususnya regulasi emosi, berperan dalam membentuk pengalaman kerja yang bermakna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan *meaningful work* pada karyawan Dinas Perhubungan Kota Surabaya, serta menjawab pertanyaan mengenai apakah penggunaan *cognitive reappraisal* berkaitan dengan tingkat kebermaknaan kerja yang dirasakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan *Work and Meaning Inventory (WAMI)* dan dimensi *cognitive reappraisal* dari *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* pada 123 karyawan. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *cognitive reappraisal* dan *meaningful work* ( $r = 0,410$ ;  $p < 0,01$ ), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan karyawan dalam melakukan penilaian ulang kognitif terhadap situasi kerja, semakin tinggi pula tingkat kebermaknaan kerja yang dirasakan. Temuan ini memberikan kontribusi dalam memahami peran regulasi emosi kognitif sebagai mekanisme psikologis yang mendukung terbentuknya pengalaman kerja yang bermakna pada karyawan sektor pelayanan publik, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis di lingkungan kerja.

Kata Kunci: *meaningful work*, regulasi emosi, *cognitive reappraisal*, karyawan, pelayanan publik

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION  
STRATEGIES COGNITIVE REAPPRAISAL AND MEANINGFUL  
WORK AMONG EMPLOYEES**

**Nabila Fadhia Salama**  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Email: nabilafadhia075@gmail.com

***Abstract***

Jobs in the public service sector require employees to deal with high emotional pressure, making the ability to find meaning in work an important psychological aspect. Differences in the meaning of work show that internal factors, particularly emotional regulation, play a role in shaping a meaningful work experience. This study aims to determine the relationship between the cognitive reappraisal emotion regulation strategy and meaningful work among employees of the Surabaya City Transportation Agency, as well as to answer the question of whether the use of cognitive reappraisal is related to the level of perceived meaningfulness of work. This study uses a quantitative approach with a correlational design. Data were collected through an online questionnaire using the Work and Meaning Inventory (WAMI) and the cognitive reappraisal dimension of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) on 123 employees. Data analysis was performed using Spearman's rho correlation test. The results of the hypothesis test showed a positive and significant relationship between cognitive reappraisal and meaningful work ( $r = 0.410$ ;  $p < 0.01$ ), indicating that the higher the employees' ability to cognitively reappraise work situations, the higher the level of perceived meaningfulness of work. These findings contribute to understanding the role of cognitive emotion regulation as a psychological mechanism that supports the formation of meaningful work experiences among public service employees, and provide a basis for the development of psychological interventions in the workplace.

***Keywords:*** *meaningful work, emotion regulation, cognitive reappraisal, employee, public services*

## Daftar Isi

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
CURRICULUM VITAE .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
Abstrak.....	x
Abstract.....	xi
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar .....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
2. Rumusan Masalah Penelitian .....	4
B. Tujuan dan Manfaat .....	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	4
C. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. <i>Meaningful Work</i> .....	9
1. Definisi <i>Meaningful Work</i> .....	9
2. Aspek <i>Meaningful Work</i> .....	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Meaningful Work</i> .....	11
B. Regulasi Emosi.....	13
1. Definisi Regulasi Emosi.....	13
2. Aspek Regulasi Emosi .....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	17
C. Kerangka Berpikir .....	20
D. Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Populasi dan Partisipan .....	23
1. Populasi .....	23
2. Partisipan .....	23
B. Desain Penelitian.....	24
C. Instrumen Pengumpul Data.....	25
1. Skala <i>Meaningful Work</i> .....	26

2. Skala Regulasi Emosi .....	30
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	34
1. Uji Prasyarat .....	34
2. Analisis Data .....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian .....	37
1. Data Demografi Partisipan Penelitian .....	37
2. Hasil Uji Hipotesis .....	39
3. Analisis Data Deskriptif .....	39
4. Mean Empirik dan Teoritis .....	41
B. Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran .....	48
1. Saran Praktis .....	48
2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya .....	49
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>51</b>

## Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Skor Penilaian Butir Skala .....	25
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala <i>Meaningful Work</i> .....	27
Tabel 3. 3 Hasil Validitas Aitem Skala <i>Meaningful Work</i> .....	28
Tabel 3. 4 Rangkuman Hasil Uji Validitas Aitem <i>Meaningful Work</i> .....	28
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas .....	29
Tabel 3. 6 Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas.....	29
Tabel 3. 7 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala <i>Cognitive Reappraisal</i> .....	31
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas <i>Aitem Cognitive Reappraisal</i> .....	32
Tabel 4. 1 Karakteristik Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin .....	37
Tabel 4. 2 Karakteristik Partisipan Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4. 3 Karakteristik Partisipan Berdasarkan Lama Bekerja.....	38
Tabel 4. 4 Tabel Uji Hipotesis .....	39
Tabel 4. 5 Rumus Kategori Data Hasil Penelitian.....	40
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala <i>Meaningful Work</i> .....	40
Tabel 4. 7 Kategorisasi Pada <i>Cognitive Reappraisal</i> dengan Statistik Empirik.....	41
Tabel 4. 8 Mean Empirik dan Teoritis .....	42

## Daftar Gambar

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir .....	21
-------------------------------------	----

## Daftar Lampiran

Lampiran I Skala Penelitian .....	55
Lampiran II <i>Informed Consent</i> .....	57
Lampiran III Tabulasi Data <i>Meaningful Work</i> .....	58
Lampiran IV Hasil Uji Validitas <i>Meaningful Work</i> .....	64
Lampiran V Hasil Uji Reliabilitas <i>Meaningful Work</i> .....	65
Lampiran VI Tabulasi Data Regulasi Emosi .....	66
Lampiran VII Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi .....	72
Lampiran VIII Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi .....	73
Lampiran IX Hasil Uji Normalitas Sebaran .....	74
Lampiran X Hasil Uji Linearitas .....	75
Lampiran XI Kategorisasi Empirik .....	76
Lampiran XII Hasil Uji Korelasi .....	77
Lampiran XIII Surat Izin dan Keterangan Penelitian .....	78
Lampiran XIV Turnitin .....	80