

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Orientasi Kancah dan Persiapan**

##### **4.1.1 Orientasi Kancah**

Penelitian ini dilakukan dari tanggal 18 April sampai 07 Juni 2023, peneliti melakukan pengambilan data di Yogyakarta dengan memanfaatkan *google form* yang disebarluaskan melalui media sosial. *Google form* berisi pernyataan kesediaan subjek, identitas diri, assessment awal, kuesioner resiliensi. sebelum melakukan penelitian, maka terlebih dahulu peneliti menentukan tempat penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui gambaran secara singkat kesesuaian karakteristik subjek dan persiapan yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian akan dilaksanakan dalam tiga tahapan dan berlangsung selama dua bulan.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dikampus Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta secara offline dikarenakan partisipan yang terlibat berada di Yogyakarta sehingga memudahkan untuk datang, selain itu hal tersebut dilakukan dengan pertimbangan agar partisipan penelitian dapat mengikuti seluruh rangkaian pelatihan tanpa adanya gangguan dan sebagai usaha untuk mengontrol variabel diluar pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan pada kelompok kontrol dilakukan secara online dikarenakan seluruh subjek yang terlibat berada di berbagai kota yang berbeda. Adanya pelatihan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk memiliki kemampuan serta pemahaman dalam meregulasi emosi sehingga dapat memiliki gambaran dikemudian hari ketika mendapatkan kesulitan dengan emosinya.

#### 4.1.2 Persiapan Pelatihan

Pada tahap ini penulis melakukan seluruh persiapan penelitian sebagai berikut :

1. Persiapan Administrasi

Pada penelitian ini tidak memerlukan surat izin dari instansi karena pengambilan data berlangsung secara *online* dengan menyebarkan *google form* kepada subjek penelitian. Namun, peneliti memberikan kalimat pernyataan kesediaan sebelum subjek mengisi kuesioner sebagai bentuk persetujuan serta kesediaan untuk terlibat dalam penelitian ini. Peneliti juga memberikan *Informed consent* kepada partisipan yang bersedia mengikuti pelatihan sampai selesai.

Peneliti mempersiapkan surat perizinan ruang kelas di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk digunakan sebagai tempat pelatihan regulasi emosi dalam pengambilan data pada kelompok eksperimen. Peneliti juga mempersiapkan *informed*

consent, lembar observasi dan lembar kerja yang digunakan sebagai bentuk pemahaman dari partisipan.

## 2. Persiapan Alat Ukur Resiliensi

Skala resiliensi dalam penelitian ini menggunakan skala Azzahra (2016) yang disusun berdasarkan turunan aspek dan teori dari Connor-Davidson. Skala ini disusun sebanyak 19 aitem pernyataan *favourable*. Terdapat 4 pilihan jawaban yaitu jawaban selalu mendapatkan skor 4, sering mendapatkan skor 3, jarang mendapatkan skor 2, tidak pernah mendapatkan skor 1.

Tabel 4.1

*Blue Print* Skala Resiliensi

	<b>Aspek</b>	<b>Butir Favorable Nomor Aitem</b>	<b>jumlah</b>
1	Kompetensi personal, standard yang tinggi dan keulaten	6, 7, 8, 12, 13, 18, 19	7
2	Kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negative dan kuat menghadapi stress	10, 11, 14, 15	4
3	Menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang aman dengan orang lain	1, 2, 3, 4	4
4	Pengendalian diri	9, 16, 17	3
5	Pengaruh spiritual	5	1
	<b>Total</b>		<b>19</b>

## 3. Persiapan Rancangan Modul

Tahapan ini peneliti merancang modul pelatihan yang akan digunakan penelitian. Rancangan modul yang dibuat ini berdasarkan pada teori Gross, Gross menyampaikan bahwa emosi yang individu

rasakan itu merupakan hasil dari pemberian nilai individu pada situasi yang dialami atau dihadapinya. Teori ini memandang emosi dimana terdapat rasa jijik, lucu, marah, gembira, terkejut, sedih, malu. Gross juga menjelaskan bahwa emosi berkaitan dengan saat itu terjadi, emosi muncul apabila individu memperhatikan dan mengevaluasi suatu situasi yang relevan. Selain itu emosi juga melibatkan perubahan pada pengalaman subjektif, perilaku dan fisiologi.

Regulasi emosi ini memiliki manfaat untuk mahasiswa diantaranya yaitu : (a) mampu mengatur hadirnya emosi negatif dan positif yaitu dengan cara menurunkan maupun meningkatkan emosi. (b) mampu mengendalikan emosi dengan kesadaran dalam dirinya. (c) mampu menguasai situasi stress yang menekan yang bersumber dari masalah yang sedang dihadapi (Gross & Thompson, 2006).

Selama penyusunan modul penulis berdiskusi dengan seorang psikolog klinis yang juga menjadi fasilitator dalam pelatihan ini. Selain itu, modul regulasi emosi ini telah mendapat review dari expert judgement modul yang ahli dibidang klinis serta memiliki pengalaman dalam bidang pelatihan.

#### 4. Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Selanjutnya sebelum melakukan sebaran data maka terlebih dahulu melakukan uji coba skala. Uji coba ini memiliki tujuan untuk mengetahui tingkat reliabilitas dan validitas dari skala yang akan digunakan pada penelitian ini. Uji coba alat ukur dalam penelitian ini menggunakan uji coba yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu Azahra (2016) dengan nilai validitas dan reliabilitas diperoleh sebesar ( $\alpha$  Cronbach = 0.833) dengan daya diskriminasi aitem bergerak dari 0.309-0.547 sehingga berdasarkan nilai tersebut maka aitem-aitem yang akan digunakan telah dikatakan valid dan reliabel. Keseluruhan aitem dalam skala resiliensi ini dapat digunakan karena telah memenuhi syarat valid dan reliabel.

#### 5. Persiapan Fasilitator Pelatihan dan Koordinasi Dengan Komunitas

Tahap selanjutnya sebelum dilaksanakannya pelatihan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan fasilitator yang memiliki pengalaman dalam memberikan intervensi, selain itu peneliti membentuk tim pelaksanaan lapangan agar pelatihan yang akan dilaksanakan dapat berjalan dengan lancar.

Pada penelitian ini penulis dibantu oleh 6 mahasiswa yang bertugas sebagai observer, co-fasilitator, teknisi dan sie konsumsi. Obsever bertugas sebagai yang melakukan pengamatan terhadap peserta selama proses pelatihan berlangsung, co-fasilitator yang

berkoordinasi dengan fasilitator dan membantu dalam menangani lembar kerja. Teknisi bertugas dalam mempersiapkan tempat serta peralatan yang diperlukan juga sebagai time keeper dan hal teknis lainnya yang diperlukan. Kemudian, Sie konsumsi bertugas sebagai penyedia makanan kepada para peserta yang hadir.

Pelatihan regulasi emosi dipimpin oleh satu fasilitator dan dibantu dengan dua fasilitator yang telah dipersiapkan dengan memahami modul pelatihan dan susunan acara. Daftar susunan acara dan modul pelatihan terlampir pada lampiran.

#### 6. Persiapan Partisipan Penelitian

Langkah awal peneliti terlebih dahulu melakukan pengambilan data dengan cara menyebar kuesioner kepada mahasiswa dengan kriteria *broken home*. Penyebaran kuesioner ini berlangsung selama satu bulan dan terdapat 61 mahasiswa yang telah mengisi kuesioner. Tahap selanjutnya adalah sebanyak 61 mahasiswa yang akan peneliti seleksi kembali berdasarkan kategorisasi resiliensi mahasiswa *broken home* berada dalam kategori yang rendah dan sedang. Berdasarkan data yang diperoleh maka peneliti melakukan perhitungan skor empirik sebelum melakukan kategorisasi

Tabel 4.2  
Deskripsi Data Penelitian

<b>skor empirik</b>	
x max	75
x min	32
mean	53
sd	8

Berdasarkan tabel tersebut maka dapat diketahui bahwa skala resiliensi memiliki skor mean empirik sebesar 53 dengan standar deviasi 8. Hasil deskripsi data tersebut akan digunakan untuk mengkategorisasikan skor yang diperoleh dari tiap-tiap subjek. Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan setiap individu kedalam kelompok-kelompok berdasarkan jenjang dari suatu kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2018). Adapun kategorisasi dibuat berdasarkan rumus norma berikut ini:

Tabel 4.3  
Rumus Norma Kategorisasi

<b>Kategorisasi</b>			
Rendah	$x < m - sd$	$x < 45$	8
Sedang	$m - sd = x < m + sd$	$45 = x < 62$	44
Tinggi	$m + sd = x$	$x > 62$	9

Berdasarkan tabel 3 kategorisasi diatas, maka dapat diketahui dari 61 subjek Sebanyak 8 subjek yang berada pada kategori rendah, 44 subjek berada pada kategori sedang dan 9 subjek berada pada kategori tinggi. Oleh karena itu subjek yang berada pada kategori rendah dan sedang akan diikutsertakan dalam penelitian ini. Terdapat

25 subjek yang menyatakan kesediaannya dan berada dalam kategori rendah dan sedang. Selanjutnya, 25 subjek tersebut peneliti kelompokkan kembali kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan pelatihan regulasi emosi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan.

Sebanyak 13 mahasiswa berada pada kelompok eksperimen dan 12 mahasiswa yang berada pada kelompok kontrol. Pembagian kedua kelompok ini berdasarkan pada nomor urut ganjil dan genap.

#### 7. Persiapan lokasi penelitian

Lokasi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu berada di ruang kelas kampus Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Pemilihan tempat ini karena dianggap kondusif dalam melaksanakan proses pelatihan dan lokasinya sangat mudah diakses bagi peserta. Penulis bersama dengan tim terlebih dahulu melakukan perizinan peminjaman ruangan kelas kepada pihak kampus dan memastikan ketersediaan tempat serta fasilitas yang akan digunakan sudah lengkap sebelum dilaksanakan pelatihan.

## 4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai dari 18 april hingga 7 Juni 2023. Sementara itu pemberian perlakuan yang berupa regulasi emosi dilaksanakan tanggal 20 Mei 2023. Tabel berikut ini merupakan rincian pelaksanaan penelitian

Tabel 4.4  
Rincian Pelaksanaan Penelitian

No	Rincian kegiatan	Waktu	Tujuan	Indikator pencapaian
1	Pengambilan data pretest	18 april	Untuk melihat skor resiliensi sebelum diberikan pelatihan	Subjek mengisi link kuesioner
2	Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi	20 Mei	Untuk membantu mahasiswa memahami emosi serta regulasi emosi yang dilakukannya	Mengikuti pelatihan dengan dengan tertib sampai selesai
3	Pengambilan data post test	29 Mei	Untuk melihat skor resiliensi setelah diberikannya pelatihan	subjek mengisi link post test
4	Pengambilan data tambahan wawancara	3 Juni	Sebagai data tambahan dalam upaya mengenali partisipan lebih dalam	Mahasiswa membagikan informasi

Pelatihan yang telah dilakukan mengacu pada modul regulasi emosi berdasarkan dari teori Gross (2014). Penyusunan modul ini didasarkan pada 4 aspek yaitu (a) kemampuan strategi regulasi emosi; (b) kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif; (c) kemampuan mengontrol emosi; (d) kemampuan menerima respon emosi.

### 4.3 Hasil Penelitian

#### 4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Berdasarkan data yang telah peniliti peroleh melalui kuesioner yang disebar secara online menggunakan *google form* menunjukkan responden sebanyak 61 yang sudah mengisi kuesioner dengan karakteristik sesuai

dengan penelitian. Sebanyak 9 partisipan yang dapat hadir mengikuti pelatihan sampai selesai.

Menurut Pahanlani (2015) *broken home* disebabkan karena struktur keluarga yang kurang lengkap seperti perceraian dan kematian salah satu orang tua. Kemudian bisa juga disebabkan karena kehilangan kehangatan dalam keluarga. Deskripsi data ini membantu peneliti dalam melihat distribusi data, gambaran sebaran data responden penelitian disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.5  
Deskripsi Partisipan Berdasarkan Latar Belakang

Partisipan	Sebab <i>broken home</i>			
	Perceraian	Kesibukan orang tua	kematian	Kehilangan kehangatan
P1	1			
P2	1			
P3				1
P4	1			
P5		1		
P6	1			
P7		1		
P8		1		
P9	1			
P10	1			
P11	1			
P12			1	
P13	1			
P14	1			
P15	1			
Jumlah	10	3	1	1
Persentase	66,66%	20%	6,6%	6,6%

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh informasi terkait latar belakang responden dalam penelitian ini. Subjek penelitian ini berasal dari keluarga *broken home* sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada tabel 4.5 diketahui bahwa subjek yang memiliki latar belakang orang tua yang bercerai berjumlah 10 dengan persentase 66,66%. Subjek dengan latar belakang kesibukan orang tua berjumlah 3 dengan persentase 20%.

Subjek yang memiliki latar belakang kematian orang tua berjumlah 1 dengan persentase 6,6% dan responden yang memiliki latar belakang kehilangan kehangatan dalam keluarganya berjumlah 1 dengan persentase 6,6%.

Tabel 4.6  
Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia

Jenis kelamin	Usia						Total	Presentase
	18	19	20	21	22	24		
Laki-laki	-	1	1	1	1	-	4	26,66%
Perempuan	1	2	3	4	-	1	11	73,33%
Total	1	3	4	5	1	1	15	100%
Presentase	6,6 %	20 %	26,6 %	33,3 %	6,6 %	6,6 %	100 %	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa banyaknya partisipan yang berjenis kelamin laki-laki adalah berjumlah 4 dengan persentase 26,66% sedangkan pada perempuan berjumlah 11 dengan persentase 73,33 %. Partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu berada pada rentang usia 18-24 tahun sesuai dengan karakteristik yang telah

ditentukan oleh peneliti. Diketahui bahwa mahasiswa dengan usia 18 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 1 orang dengan persentase 6,6%.

Mahasiswa dengan usia 19 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 3 dengan persentase 20%. Mahasiswa dengan usia 20 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 4 dengan persentase 26,6%. Mahasiswa dengan usia 21 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 5 dengan persentase 33,3%. Mahasiswa dengan usia 22 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 1 dengan persentase 6,6%. Mahasiswa dengan usia 24 tahun yang bersedia menjadi partisipan berjumlah 1 dengan persentase 6,6%.

### 4.3.2 Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.7

Selisih Perubahan Skor Resiliensi

No	Partisipan (KE & KK)	Skor Resiliensi		Selisih perubahan Skor Resiliensi
		Postest	Pretest	
1	P1 (KE)	60	55	+5
2	P2 (KE)	64	60	+4
3	P3 (KE)	42	51	-9
4	P4 (KE)	59	49	+10
5	P5 (KE)	61	53	+8
6	P6 (KE)	50	56	-6
7	P7 (KE)	56	53	+3
8	P8 (KE)	67	48	+19
9	P9 (KE)	62	60	+2
10	P10 (KK)	46	50	-6
11	P11 (KK)	45	47	-2
12	P12 (KK)	59	59	0
13	P13 (KK)	51	50	+1
14	P14 (KK)	54	51	+3
15	P15 (KK)	49	50	-1

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa hampir sebagian partisipan mengalami peningkatan skor resiliensi setelah mengikuti pelatihan. Namun apabila diamati dengan baik terdapat dua partisipan yang mengalami penurunan setelah diberikan pelatihan yaitu Partisipan 3 dan partisipan 6 dengan masing-masing skor -9 dan -6, dimana keduanya merupakan partisipan dengan jenis kelamin laki-laki.

Adapun skor resiliensi yang didapatkan pada partisipan dari kelompok kontrol yaitu secara keseluruhan tidak terjadi adanya peningkatan selisih yang banyak antara skor pretest dan posttest. Selain

partisipan 13 yang mengalami peningkatan dengan skor 1, partisipan yang lain mengalami penurunan. Hal tersebut dikarenakan tidak adanya pemberian perlakuan berupa pelatihan regulasi emosi kepada kelompok kontrol. Oleh karena itu, adanya kelompok kontrol ini dapat dijadikan pembandingan dari kelompok eksperimen.

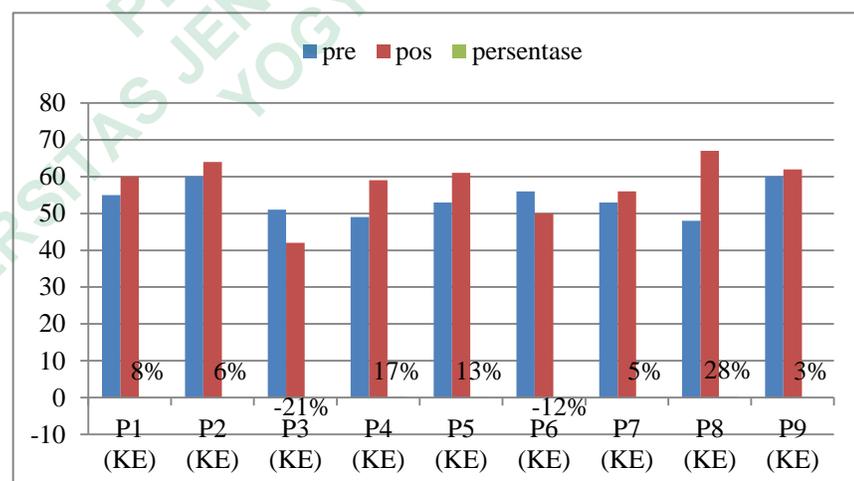
Hasil observasi selama pelatihan berlangsung partisipan menunjukkan bahwa ada beberapa partisipan yang terlihat antusias dalam mengikuti pelatihan terlihat dari partisipan yang memasuki ruangan dengan tersenyum, berinteraksi dengan partisipan yang lain. Namun ada juga partisipan yang terlihat kurang semangat dan cenderung membatasi diri.

Setelah fasilitator memasuki ruangan seluruh partisipan mampu mendengarkan dan mengikuti intruksi yang diberikan dengan baik, selain itu partisipan juga berinteraksi dengan partisipan disebelahnya dan fasilitatornya. Adanya interaksi tersebut dapat terjalin keakraban dengan sesama sehingga adanya keterbukaan antara partisipan dengan fasilitator dan partisipan lainnya.

Adanya hal tersebut dapat membuat partisipan mengutarakan apa yang sedang dirasakannya sehingga partisipan bisa merefleksikan materi yang telah diberikan oleh fasilitator, oleh karena itu, proses pelatihan ini dapat berjalan dengan baik.

Partisipan melakukan kontrol emosi dengan latihan *anchoring* dan merasa rileks serta nyaman setelahnya. Partisipan juga menyadari emosi yang ada di dalam dirinya dan dengan adanya hal tersebut partisipan dapat mengatasi emosi yang terjadi dalam dirinya.

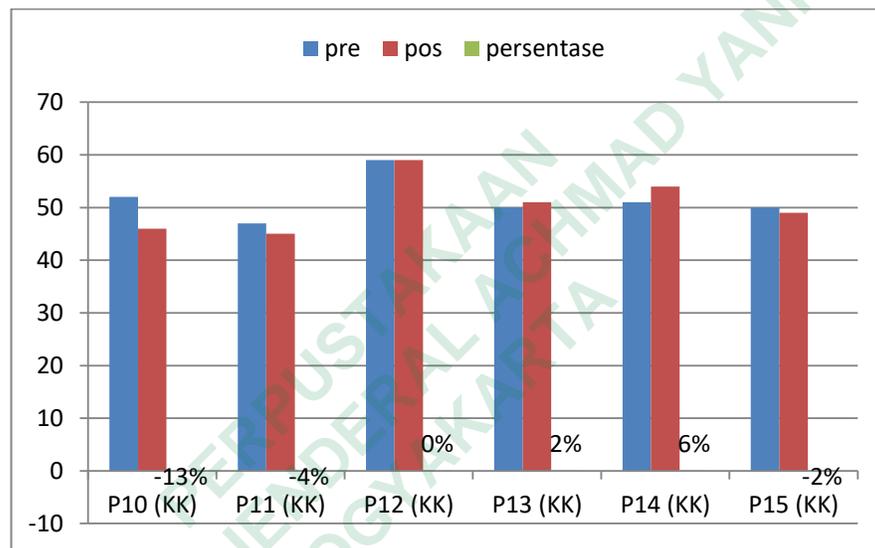
Besaran peningkatan skor resiliensi pada partisipan kelompok eksperimen sangat bervariasi mulai dari selisih minimum sebesar 2 hingga selisih maksimum sebesar 19. Sementara penurunan skor yang muncul pada dua orang partisipan berkisar diangka -9 dan -6. Selanjutnya, pada tabel 4.8 dibawah ini akan ditampilkan diagram perbandingan perubahan skor resiliensi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen serta kelompok kontrol.



Gambar 4.1 Selisih Pre Tes dan Pos Tes Kelompok Eksperimen Melalui Grafik

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa secara umum partisipan penelitian yang berada dalam kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor resiliensi yang dapat dilihat dari nilai pre

tes dan pos tes. Terdapat dua partisipan yang memiliki penurunan skor antara pretes dan post test yaitu partisipan 3 dan 6. Sementara yang lainnya mengalami peningkatan skor resiliensi setelah diberikannya pelatihan.



Gambar 4.1 Selisih Pre Tes dan Pos Tes Kelompok Kontrol Melalui Grafik

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa antara nilai pre test dengan nilai post test subjek mengalami penurunan atau sama. Adanya penurunan skor ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Jika dilihat dari nilai rata-rata selisih pretest dan post test maka kelompok eksperimen lebih besar dari pada kelompok kontrol, namun skor rata-rata selisih dari kedua kelompok tersebut tidak memiliki perbedaan yang jauh.

### 4.3.3 Uji Asumsi

Data yang telah didapatkan selanjutnya akan dilakukan uji asumsi yang merupakan sebagai syarat bagi komputasi formulasinya apabila telah dilakukan uji asumsi terlebih dahulu (Azwar, 2010). Uji asumsi ini dilakukan agar peneliti mengetahui harus menggunakan analisis statistik parametrik atau non parametrik dalam pengujian hipotesis nanti.

Apabila setelah dianalisis tidak memenuhi syarat asumsi yang telah ditentukan maka analisis statistik parametrik tidak dapat dilakukan dan akan menggunakan statistik nonparametrik untuk melakukan pengujian hipotesis. Peneliti menggunakan SPSS versi 26 *for windows* dalam melakukan uji asumsi. Berikut merupakan hasil uji normalitas dan uji homogenitas yang telah dilakukan:

#### a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji deskriptif yang dihitung dengan bantuan SPSS 26 *for windows* Tabel berikut merupakan hasil uji normalitas dengan teknik deskriptif.

Berikut ini merupakan tabel hasil dari uji normalitas.

Tabel 4.8.  
Hasil Uji Normalitas pada kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pengukuran	Shapiro-Wilk		Interpretasi
	Df	Sig.	
Pretest KE	9	.552	Normal
Posttest KE	9	.278	Normal
Pretest KK	6	.185	Normal
Postes KK	6	.742	Normal

Pengambilan keputusan yang dilakukan untuk melihat data penelitian ini adalah dengan melihat signifikansi dari Shapiro – Wilk, hal ini dikarenakan partisipan yang ikut serta dalam penelitian ini yaitu hanya 15 orang. Diketahui dari tabel diatas bahwa nilai signifikansi pretes kelompok eksperimen adalah 0,552 ( $P > 0,05$ ) yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

Diketahui bahwa nilai signifikansi post test kelompok eksperimen adalah 0,278 ( $p > 0,05$ ) yang berarti data tersebut berdistribusi normal. Kemudian untuk kelompok kontrol nilai signifikansi pre test adalah 0,185 ( $p > 0,05$ ) yang artinya data pre test pada kelompok kontrol berdistribusi normal. Nilai signifikansi pos test adalah 0,742 ( $p > 0,05$ ) yang artinya data tersebut dapat berdistribusi normal

Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa data nilai signifikansi post test dan pre test dari kedua kelompok tersebut dapat berdistribusi normal dengan dasar pengambilan keputusan ( $p > 0,05$ ) didasarkan pada Ghazali (2018). Oleh karena itu, selanjutnya dapat melakukan analisis homogenitas.

#### **b. Uji Homogenitas**

Data yang telah berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti melakukan uji homogenitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah

varian dari populasi adalah sama atau tidak. Apabila varian populasinya homogen maka dapat dikatakan bahwa varian data yang sedang diteliti memiliki variansi yang sama. Menurut Widiyanto (2010) pedoman pengambilan keputusan dari uji homogenitas adalah sebagai berikut

- a. Apabila nilai Sig.  $< 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen)
- b. Apabila nilai Sig.  $> 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen)

Tabel 4.9  
Hasil Uji Homogenitas

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>		
<b>Pengukuran</b>	<b>Sig.</b>	<b>Interpretasi</b>
Gain KE-KK	0,157	Homogen

Berdasarkan hasil pada tabel 4.11 diatas, diketahui bahwa nilai signifikansi dari uji gain pada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu sebesar 0.157 yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varians dari sample yang sedang diteliti adalah homogen.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dari kelompok eksperimen dan kontrol telah berdistribusi normal dan homogen. Uji asumsi pada penelitian ini telah terpenuhi maka penggunaan statistik parametrik dapat dilakukan.

#### 4.3.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Independent sample t test*. Uji ini dilakukan untuk melihat perbedaan resiliensi dari mahasiswa *broken home* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan melihat perbandingan kedua kelompok dari hasil pre test dan post test yang berasal dari subjek yang berbeda.

Syarat diterimanya hipotesis penelitian ini adalah ketika nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ) atau terdapat alternatif lain untuk membuktikan hipotesis yaitu dengan melihat perhitungan pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Tabel 4.10  
Hasil Uji Independent Sample T Test

<b>Gain Eksperimen- Kontrol</b>	<b>t-test for Equality of Means</b>	<b>Interpretasi</b>
Equal variances assumed	Sig(2-tailed) 0.200	Tidak ada perbedaan yang signifikan
T	1.351	

Berdasarkan tabel tersebut maka diketahui bahwa nilai signifikan pre tes dari dua kelompok adalah  $0.200 > 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa

tidak ada perbedaan yang signifikan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.11  
Hasil Uji Independent Sample T Test Gain KE – KK (Mean)

<b>Gain KE - KK</b>	<b>Mean (Rata-rata)</b>
Eksperimen	4.0000
Kontrol	-8333

Berdasarkan tabel tersebut yang diuji berdasarkan nilai selisih antara pre test post test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka diketahui bahwa rata-rata skor resiliensi mahasiswa pada kelompok eksperimen yaitu 4.0000 sedangkan pada kelompok kontrol yaitu -0.8333. Adanya perbedaan skor resiliensi ini karena adanya perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen.

Tabel 4.12  
Hasil Uji Independent Sample T Test KK – KE (Mean)

<b>Pengukuran</b>	<b>Mean (Rata-rata)</b>
Pretest Eksperimen	53.89
Postest Eksperimen	57.89
Pretest Kontrol	51.50
Postest Kontrol	50.67

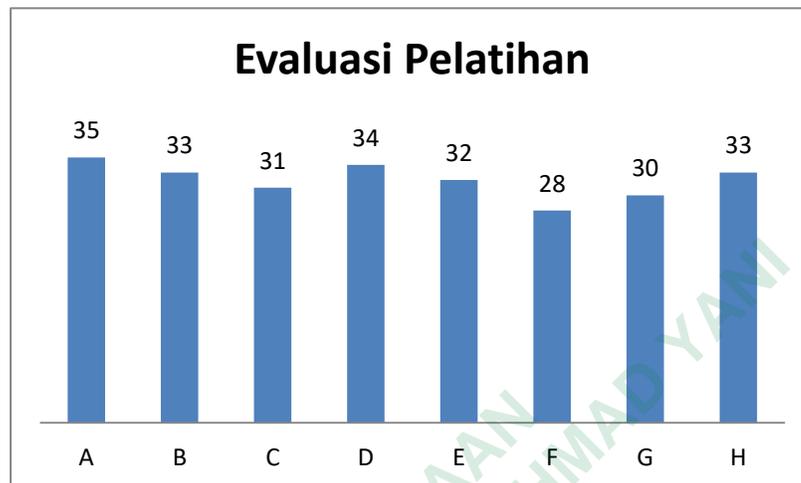
Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata skor resiliensi mahasiswa *broken home* dari kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan adalah 53.89 setelah diberikannya pelatihan berupa regulasi emosi, rata-rata skor resiliensi meningkat menjadi 57,89. Nilai mean dalam kelompok kontrol adalah 51.50 dan 50.67.

kesimpulannya yaitu jika dilihat dari nilai meannya maka kelompok eksperimen memiliki nilai pos test yang lebih tinggi dari pengukuran lainnya. Artinya perlakuan yang diberikan berupa pelatihan regulasi emosi memiliki dampak peningkatan skor pada kelompok eksperimen, namun peningkatan skor yang terjadi ini belum memiliki perbedaan yang jauh dengan kelompok kontrol sehingga diartikan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

#### **4.3.5 Evaluasi**

Sebelum diberikannya post test, partisipan terlebih dahulu mengisi link evaluasi pelatihan. Evaluasi ini sangat diperlukan untuk melihat kekurangan serta kelebihan selama pelaksanaan pelatihan. Selain itu, adanya evaluasi ini dapat dijadikan bahan dalam proses penyempurnaan pelatihan regulasi emosi dimasa yang akan datang.

Terdapat setidaknya 8 komponen yang dievaluasi pada pelatihan regulasi emosi antara lain yaitu (A) Kesesuaian materi dengan tujuan pelatihan; (B) kesesuaian materi dengan kebutuhan; (C) kualitas materi; (D) penguasaan materi fasilitator; (E) cara penyampaian fasilitator; (F) sistematika alur materi; (G) tempat atau fasilitas dan (H) Hubungan fasilitator dengan peserta. Berikut ini adalah grafik evaluasi pelatihan regulasi emosi.



Gambar 4.3 Evaluasi Pelatihan

Hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan sudah sesuai dengan tujuan pelatihan dan sesuai dengan kebutuhan, namun untuk kualitas materi dan sistematika materi termasuk dalam komponen memiliki penilaian lebih rendah dari komponen lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlu adanya pengembangan modul pelatihan regulasi emosi, sehingga materi yang disampaikan kepada partisipan akan lebih optimal.

Berdasarkan grafik diatas tingkat partisipatif fasilitator dan kedekatan fasilitator dengan partisipan juga sudah baik namun untuk fasilitator mendapat saran untuk lebih dalam lagi saat mengulik permasalahan serta adanya pengenalan diawal mengenai materi yang akan disampaikan oleh fasilitator

Hasil evaluasi panitia menunjukkan bahwa secara keseluruhan komponen evaluasi sudah baik. Beberapa saran serta masukan dari partisipan yang menyatakan bahwa panitia sudah sangat baik, bagus, cukup bertanggung jawab dengan tugasnya, acaranya sukses dan panitia juga sudah baik dalam menyelenggarakan acara.

Evaluasi yang dilakukan ini untuk melihat umpan balik dan sebagai tolak ukur keberhasilan dalam suatu acara sehingga dapat dijadikan pembelajaran dan perbaikan ketika akan melakukan pelatihan yang sama. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi yang dilakukan telah berjalan dengan baik namun perlu adanya pengembangan dalam materi yang diberikan.

#### **4.3.6 Analisis Data Kualitatif**

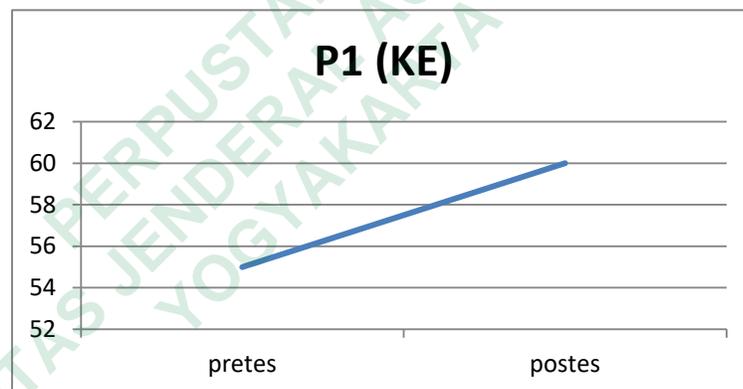
Analisis data kualitatif ini digunakan sebagai analisis tambahan untuk mengetahui bagaimana kondisi Partisipan sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Data kualitatif pada penelitian ini diperoleh dari hasil observasi, wawancara, lembar kerja dan evaluasi yang dilakukan saat sebelum dan sesudah pelatihan

##### **1. Partisipan 1**

P1 merupakan mahasiswi rantau yang berasal dari sumedang yang berusia 21 tahun, saat ini P1 sedang menempuh pendidikan S1 Psikologi. Sejak kecil kedua orang tua P1 telah berpisah

sehingga membuat P1 selalu memikirkan keadaan keluarganya dan membuatnya sedih.

Skor pretest resiliensi P1 adalah 55, Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor resiliensi meningkat menjadi 60. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan peningkatan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil kenaikan resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 4.4 Grafik Resiliensi P1

Selama pelatihan berlangsung P1 mengikutinya dengan sungguh-sungguh hal tersebut terlihat dari bagaimana P1 mampu mengikuti pelatihan sampai akhir. Selain itu pada saat sesi diskusi P1 memunculkan emosi sedih yang ditunjukkan dengan menangis.

P1 juga mengerjakan lembar kerja dengan sungguh-sungguh sehingga P1 mampu dalam memahami apa yang telah dipelajari hal tersebut dilihat dari adanya peningkatan termometer regulasi

emosi dari yang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimilikinya semakin baik.

Pada formulir evaluasi P1 memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah baik, namun yang menjadi kekurangan adalah pemberian jeda dari materi satu ke materi yang lain. P1 juga mengatakan bahwa adanya pelatihan ini dapat memberikan manfaat yaitu menambah pemahaman mengenai emosi, cara mengenali emosi serta cara meregulasi emosi.

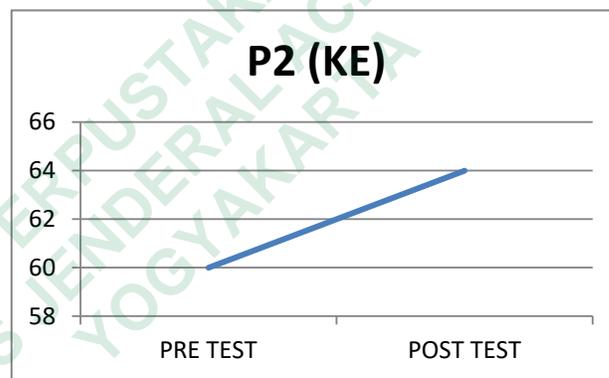
Peningkatan skor resiliensi ini merupakan bentuk dari hasil yang telah diperoleh selama mengikuti pelatihan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa P1 dapat mengaplikasi apa yang telah dipelajarinya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu P1 bisa lebih terbuka kepada orang terdekat, tidak hanya memendam kekhawatiran dan ketakutan yang dirasakan. Berdasarkan perubahan yang dialami P1 menunjukan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif dalam meningkatkan resiliensi.

## 2. Partisipan 2

P2 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Jawa Barat. Saat ini P2 sedang menempuh pendidikan S1 Psikologi. Kedua orang tua P2 telah berpisah hingga membuat ibu P2 selalu khawatir dengan keseharian yang dijalani P2 dan membuatnya overprotektif sehingga P2 harus selalu mengabarinya selama 24

jam, hal tersebutlah yang membuat P2 menjalani hari-harinya dengan penuh perasaan kecewa, sedih dan marah.

skor pretest resiliensi P2 adalah 60, Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor meningkat menjadi 64. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan. Hasil kenaikan dari skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut



Gambar 4.5 Grafik Resiliensi P2

Selama pelatihan berlangsung ekspresi wajah P2 terlihat gembira dan tersenyum ketika memasuki ruangan pelatihan. P2 fokus memperhatikan trainer pada saat menjelaskan materi hal tersebut ditunjukkan dari P2 mampu memahami intruksi dalam mengerjakan lembar kerja dengan cepat sehingga P2 tidak ragu dalam menjelaskan apa yang telah dipahami ketika ada partisipan yang bertanya kepadanya.

P2 memunculkan emosi sedih yang ditunjukkan dengan menangis, kemudian emosi takut dimana hal tersebut dilihat dari P2 yang menundukan kepala dan suaranya lebih kecil ketika menjawab pertanyaan dari fasilitator. Setelah menerima beberapa materi P2 mengalami perubahan.

P2 menjadi berani dalam menyampaikan pendapatnya ketika melakukan diskusi, hal tersebut sesuai dengan gambaran ideal dari regulasi emosinya yaitu untuk tidak takut jika ingin mengutarakan pendapatnya sehingga pada lembar kerja termometer regulasi emosi dari yang awalnya berada pada angka 8 mengalami peningkatan menjadi angka 10 yang artinya regulasi emosi yang dimilikinya semakin baik.

Pada formulir evaluasi P2 memberikan feedback bahwa pelatihan yang diadakan sudah cukup bagus dan materi yang disampaikan mudah dipahami. Kenaikan skor resiliensi yang terjadi pada P2 disebabkan karena P2 mampu mengikuti pelatihan dengan baik hingga selesai namun P2 masih membutuhkan proses untuk lebih berani dalam menyampaikan pendapatnya pada ibunya.

Berdasarkan perubahan positif yang dialami P2 menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini efektif untuk meningkatkan resiliensi.

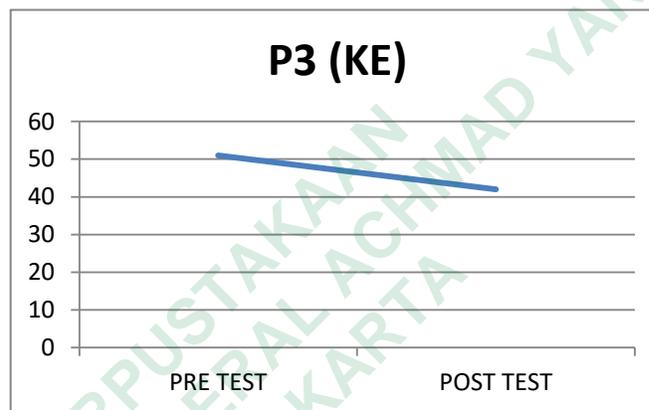
### 3. Partisipan P3

P3 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Kalimantan. Saat ini P3 sedang menempuh pendidikan S1 Psikologi. P3 selalu merasa bahwa apa yang dikerjakannya selalu salah dimata mamahnya, dimulai dari bangun tidur yang sering merasa deg-degan karena takut dimarahi. Selain itu P3 mengaku bahwa beberapa peristiwa sebelumnya yang mungkin biasa bagi anak seumurannya namun P3 diomelin mamanya. Dari hal-hal tersebut yang membuat P3 memendam amarah yang dirasakannya.

Selama pelatihan berlangsung P3 memasuki ruangan dengan tersenyum kepada peserta lain. P3 memaparkan permasalahannya dengan nada cukup tinggi, hal ini menunjukkan banyaknya emosi yang sedang dirasakannya. P3 mampu mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dengan baik, dimana hal tersebut dapat dilihat dari P3 yang fokus dalam mengisi lembar kerja.

P3 memunculkan emosi yang sangat kuat hal ini dibuktikan dengan P3 yang menceritakan pengalaman dimasa lalunya yang membuat P3 merasa bahwa dirinya cenderung kurang mendapat kasih sayang dari orang tuanya. hal tersebut ditunjukkan dari P3 yang bercerita dengan nad ayang cukup tinggi yang menandakan banyaknya emosi yang dirasakan dan mengeksresikan emosinya dengan menangis.

Skor pre test resiliensi P3 adalah 51, Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor menjadi menurun hingga 42. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan. Hasil penurunan dari skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut.



Gambar 4.6 Grafik Resiliensi P3

Pada formulir evaluasi P3 memberikan feedback bahwa pelatihan yang diadakan sudah baik namun P3 berpendapat bahwa materi yang disampaikan kurang sistematis dan apa yang disampaikan akan lebih baik jika dibantu dengan adanya *power point*, sehingga apa yang P3 harapkan dari pelatihan ini belum terpenuhi dengan maksimal.

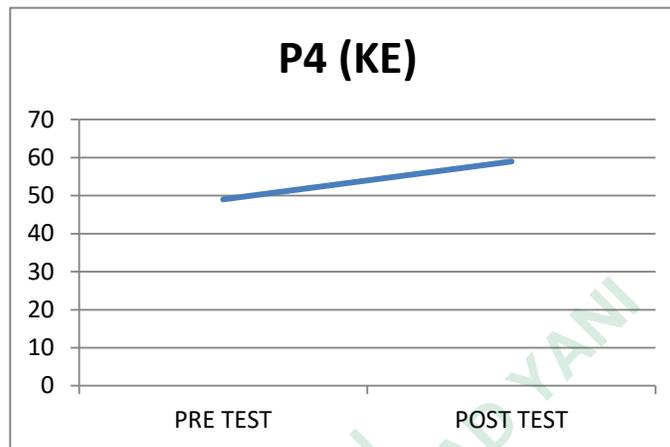
Berdasarkan perubahan yang dialami P3 ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini kurang efektif untuk meningkatkan resiliensi, hal ini dipengaruhi oleh kondisi P3 yang membutuhkan tindak lanjut dari professional sebagai upaya

mengatasi permasalahan yang berasal dari pengalaman masa lalu. Selain itu terdapat juga faktor eksternal yang membuat proses belajar P3 kurang maksimal yaitu media pembelajaran.

#### 4. Partisipan 4

P4 merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 akuntansi. Kedua orang tua P4 telah berpisah sehingga membuat P4 sulit untuk mengungkapkan perasaan kecewa, sedih kepada orang tuanya. Hal tersebut karena P4 merasa tidak nyaman dan merasa aneh. Akibatnya P4 menjadi pribadi yang tidak mudah untuk terbuka dengan keluarga sendiri, selain itu adanya pikiran yang muncul karena takut bahwa responnya akan tidak sesuai dengan yang dan diharapkan sehingga akan mengecewakan P4.

Skor pre test resiliensi P4 adalah 49, Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor meningkat menjadi 59. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan regulasi emosi. Hasil kenaikan dari skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut



Gambar 4.7 Grafik Resiliensi P4

Selama pelatihan berlangsung P4 terlihat kurang ekspresif, hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan bahwa P4 tidak mudah untuk terbuka dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu P4 selalu menundukan kepalanya ketika trainer menjelaskan materi, hal tersebut menunjukkan bahwa P4 merefleksikan diri dari apa yang telah disampaikan pembicara.

P4 memunculkan emosi gelisah yang bisa dilihat ketika P4 yang tergesa-gesa ketika mengenalka diri. P4 terlihat bingung ketika ditanya permasalahan apa yang sedang dialami dan ragu-ragu dalam menulis lembar kerja satu terkait dengan eksplorasi masalah.

P4 telah mampu dalam memahami emosinya namun tidak dengan bagaimana caranya mengungkapkan, sehingga hal yang bisa dilakukan adalah dengan berdiam diri. Setelah mengikuti

pelatihan regulasi emosi P4 dapat melihat perbedaan yang terjadi yaitu P4 jadi lebih mengetahui bagaimana memposisikan dan menangani emosi yang datang dengan tiba-tiba.

Pada formulir evaluasi P4 memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah sangat baik. Selain itu P4 lebih mengenali apa itu emosi yang sebenarnya dan tahu bagaimana mengontrol emosi serta bertanggung jawab atas emosi itu sendiri.

Berdasarkan perubahan positif yang dialami oleh P4 menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini efektif untuk meningkatkan resiliensi.

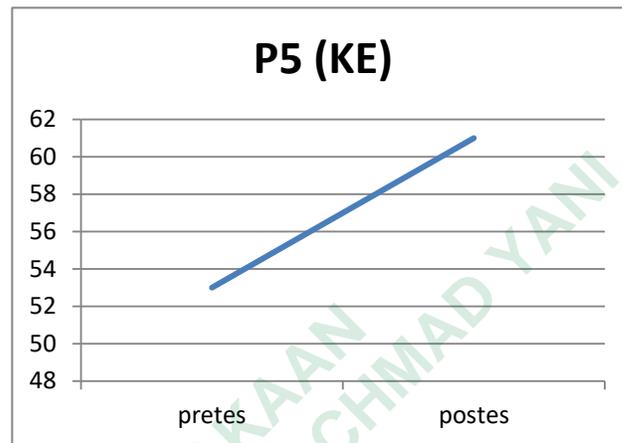
#### 5. Partisipan 5

P5 merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. P5 selalu dihubungi terus menerus dan menyuruhnya untuk pulang. ketika pulang kerumah P5 merasa tidak nyaman dan selalu merasa ingin pergi dari rumah, hal ini dikarenakan orangtuanya lebih memprioritaskan kakak dan adiknya. Oleh karena P5 yang merasa tidak nyaman dengan kondisi dirumahnya maka P5 mengatur emosi negatif dengan cara memendam masalah dan menangis.

Skor pre test resiliensi P5 adalah 53, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor meningkat menjadi 61. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi

antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan regulasi emosi.

Hasil kenaikan dari skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut



Gambar 4.8 Grafik Resiliensi P5

Selama pelatihan berlangsung P5 terlihat malu-malu, sedih dan takut. Pada awal sesi masih belum berani untuk sharing dan P5 merasa takut untuk terbuka dengan yang lain. Namun seiring dengan adanya pemberian materi mengenai regulasi emosi P5 menjadi lebih terbuka. P5 telah mampu dalam melakukan mengatur regulasi emosinya seperti menangis, berlibur bersama teman namun P5 cenderung tertutup dan suka memendam masalah sendiri. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi P5 dapat melihat perbedaan yang terjadi yaitu bisa mengenali dan memahami dirinya sendiri.

P5 memunculkan emosi takut pada saat ditanya, belum mampu terbuka pada awal sesi namun pada sesi 4 lebih berani, mampu menemukan peristiwa yang mengganggu. P5 setelah melakukan kontrol emosi lebih rileks dan nyaman dari kondisi sebelumnya.

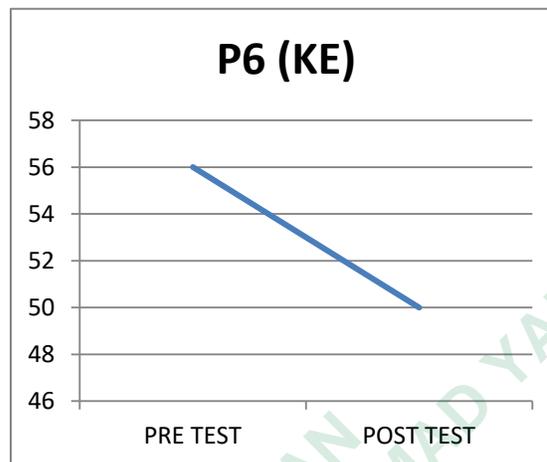
Pada formulir evaluasi P5 memberikan feedback bahwa pelatihan regulasi emosi yang telah dilaksanakan sudah baik. Selain itu dengan adanya pelatihan regulasi emosi P5 mampu mengenali emosi lebih dalam lagi dan bisa mengendalikan emosi dengan baik lebih baik,

Berdasarkan perubahan positif yang dialami oleh P5 menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini efektif untuk meningkatkan resiliensi.

#### 6. Partisipan 6

P6 merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan S1 Manajemen. Kedua orangtua P6 telah berpisah sehingga membuat P6 harus menghidupi dirinya dengan bekerja sambil kuliah. Hal tersebut membuat P6 kurang maksimal dalam mengerjakan tugas kuliah.

Skor pre test resiliensi P6 adalah 56, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor menjadi 50. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan regulasi emosi. Hasil penurunan dari skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut



Gambar 4.9 Grafik Resiliensi P6

Selama pelatihan regulasi emosi berlangsung P6 mengikutinya dengan tertib dari awal hingga akhir. P6 memunculkan emosi simpati terlihat dari bagaimana P6 memperhatikan partisipan yang sedang bercerita dengan sesekali mengalihkan pandangannya ke bawah.

P6 telah memiliki pemahaman yang baik mengenai emosinya, namun ketika dihadapkan pada permasalahan kerja dan kuliah membuat P6 keteteran sehingga belum mampu untuk bekerja tanpa terganggu emosi pribadi. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi P6 dapat melihat perbedaan yang terjadi yaitu mengetahui cara menyikapi emosi.

Pada formulir evaluasi P6 memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilakukan melebihi batas waktu yang telah

ditentukan, namun disamping itu P6 juga menemukan metode yang tepat ketika menemukan titik permasalahan.

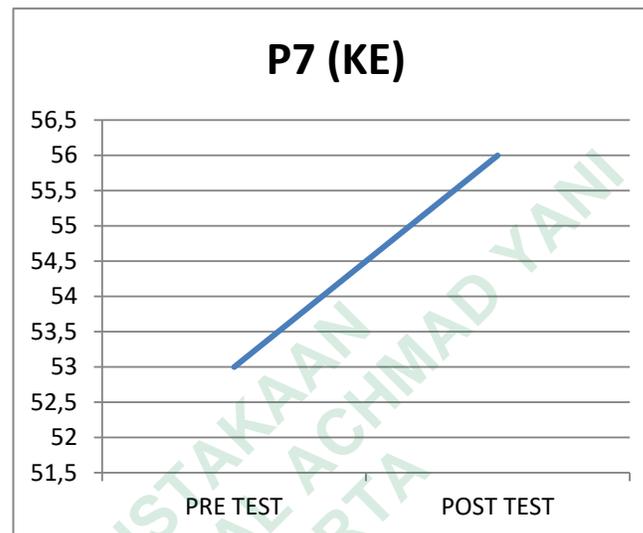
Berdasarkan adanya perubahan skor resiliensi yang menurun pada P6 ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini kurang efektif untuk P6. Hal tersebut dikarenakan P6 masih belum bisa menerapkan apa yang telah dipelajari selama pelatihan, hal ini disebabkan karena sebagian waktu luangnya dilakukan untuk bekerja.

#### 7. Partisipan 7

P7 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Kalimantan. Saat ini P7 sedang menempuh pendidikan S1 Psikologi. Belakangan ini P7 merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsinya, sehingga P7 sangat butuh dukungan dari lingkungan terdekatnya. Namun orang tua P7 memiliki kesibukan ditempat tinggalnya membuat P7 merasa kurang memiliki dukungan emosional dari keluarganya bahkan P7 merasakan emosi negatif. Sehingga mempengaruhi P7 dalam menyelesaikan tugas skripsinya.

Skor pre test resiliensi P7 adalah 53, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor resiliensinya meningkat menjadi 56. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan

regulasi emosi. Hasil kenaikan dari skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut



Gambar 4.10 Grafik Resiliensi P7

Selama pelatihan berlangsung ekspresi wajah PS terlihat gembira, tenang dan sedih. P7 terlihat fokus dalam memperhatikan trainer saat menjelaskan materi dan berani dalam mengungkapkan pendapatnya, hal tersebut terlihat dari P7 yang berani mengajukan diri untuk bercerita tanpa diminta oleh trainer.

Pada formulir evaluasi P7 memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sudah cukup keren, namun perlu adanya kedekatan lebih dalam antara trainer dengan peserta agar mampu lebih dalam untuk mengulik permasalahan. Pada pelatihan yang telah dilaksanakan tujuan P7 telah tercapai dan telah mampu dalam merubah cara berpikirnya dari yang sebelumnya

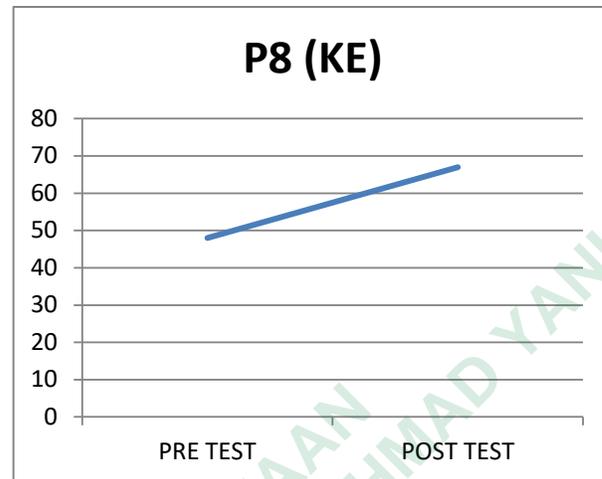
menyalahkan diri sendiri maka setelah mengikuti pelatihan P7 merasa lebih terbuka dalam mengekspresikan emosinya sehingga P7 tidak lagi menyalahkan dirinya sendiri atas kesalahan yang bukan terjadi karenanya.

Berdasarkan perubahan positif yang dialami P7 ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini efektif untuk meningkatkan resiliensi. adanya peningkatan ini berasal dari P7 yang telah mampu dalam merubah pola pikirnya sehingga akan mempengaruhi perilakunya.

#### 8. Partisipan P8

P8 merupakan mahasiswi yang sedang menempuh pendidikan S1 Hukum. Kedua orang tua P8 memiliki kesibukkan tersendiri sehingga P8 dan kedua orang tuanya memiliki komunikasi yang buruk dan berujung pada keributan. Akibatnya perasaan kecewa, takut, sedih P8 pendam sendirian dan memilih menghindar serta mengurung diri di kamar.

Skor pre test resiliensi P8 adalah 48, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor meningkat menjadi 67. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan regulasi. Hasil kenaikan skor resiliensi dapat dilihat pada grafik berikut



Gambar 4.11 Grafik Resiliensi P8

Selama pelatihan berlangsung P8 mengikutinya dengan sungguh-sungguh, hal tersebut dapat dilihat dari bagaimana P8 mampu mengikuti pelatihan dengan tenang sampai selesai. saat sesi diskusi P8 menunjukkan sikap empatinya yang ditunjukkan dengan menangis. P8 juga mengerjakan lembar kerja dengan sungguh-sungguh sehingga P8 mampu dalam memahami apa yang telah disampaikan, hal tersebut dapat dilihat dari termometer regulasi emosi yang semakin baik.

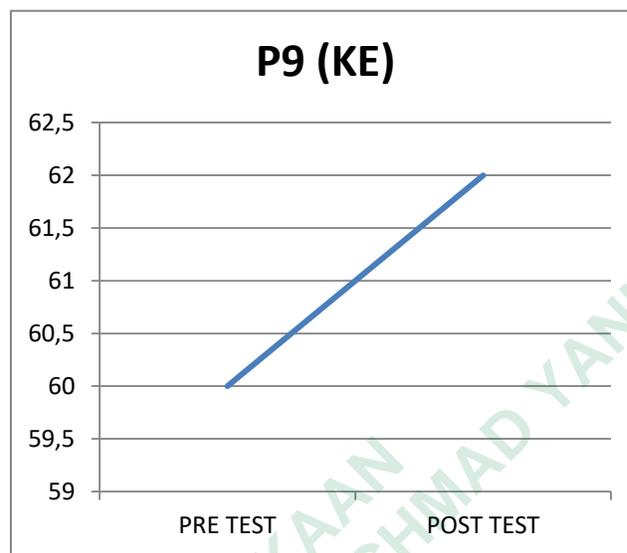
Pada formulir evaluasi P8 memberikan feedback bahwa pelatihan yang dilaksanakan sebaiknya mampu lebih dekat lagi dengan peserta, namun P8 juga berpendapat bahwa pelatihan regulasi telah memberikan manfaat yaitu P8 dapat mengendalikan emosi yang awalnya meledak-ledak menjadi lebih rileks.

Berdasarkan perubahan positif yang dialami oleh P8 menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini efektif untuk meningkatkan resiliensi, adanya peningkatan skor resiliensi ini dikarenakan P8 mampu mengaplikasikan dengan baik pelajaran yang telah didapat. Hal tersebut dibuktikan dengan P8 yang dapat melihat perbedaan yang terjadi dalam dirinya dimana P8 cenderung akan lebih memikirkan kembali apa yang sedang dilakukan dan harus ada tujuannya, sehingga akan mempengaruhi bagaimana P8 dalam bertindak ketika menghadapi suatu persoalan.

#### 9. Partisipan 9

P9 merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Lombok NTB. Saat ini P9 sedang menempuh pendidikan S1 Psikologi di Yogyakarta. Kedua orang tua P9 telah berpisah, saat ini P9 sedang kebingungan mencari subjek untuk tugas akhirnya.

Skor pre test resiliensi P9 adalah 60, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi hasil skor meningkat menjadi 62. P9 tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor resiliensi antara sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan regulasi emosi. Hasil kenaikan dari skor resiliensi dapat dilihat dari grafik berikut.



Gambar 4.12 Grafik Resiliensi P9

Selama pelatihan berlangsung P9 memunculkan emosi gelisah yang ditunjukkan dari adanya ketidaknyamanan ketika duduk, sering mengganti posisi duduk, menggerak-gerakkan kaki, merubah-rubah posisi tangan, sesekali menundukkan kepala. P9 menunjukkan simpati terhadap partisipan lain yang sedang berbagi pengalamannya.

Pada formulir evaluasi P9 memberikan feedback bahwa materi yang disampaikan sangat mudah dipahami. Selain itu P9 lebih mengerti bagaimana munculnya emosi secara kompleks. Berdasarkan perubahan positif yang dialami oleh P9 menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi ini efektif untuk meningkatkan resiliensi.

Berdasarkan analisis data kualitatif dapat disimpulkan bahwa seluruh partisipan dapat mengikuti pelatihan regulasi emosi dengan baik. Partisipan juga memiliki perkembangan kearah yang lebih baik dimana sebelumnya dari yang belum bisa memahami emosi yang sedang dialami menjadi memahami dengan baik bagaimana emosi itu bisa mempengaruhi pikiran dan perilaku. Partisipan juga merasa lebih baik dan rileks pada saat setelah follow up, selain itu tujuan partisipan dalam mengikuti pelatihan ini juga tercapai yang dibuktikan dari adanya perubahan positif yang dialaminya.

#### 4.4 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa dengan keluarga *broken home*. Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan independen simple t tes dengan melihat perbedaan skor pretest dan posttest antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang dibantu melalui program SPSS 26 *For windows*.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang mengalami *broken home*. Permasalahan yang menyebabkan mahasiswa menjadi *broken home* diantaranya yaitu perceraian, kematian, kesibukan dan kehilangan kehangatan dalam keluarganya. Pemilihan subjek mahasiswa adalah dikarenakan semakin bertambahnya usia maka regulasi emosi yang dimilikinya semakin baik (Rusmaladewi, Indah, Kamala & Anggraini, 2020)

Fakta dilapangan saat pelatihan berlangsung partisipan mengungkapkan bahwa ternyata sulit untuk mengekspresikan emosi dengan lingkungan sekitar sehingga yang terjadi adalah memendamnya atau mengekspresikan emosi yang tidak sesuai dengan apa yang sedang dirasakannya. Akibatnya ketika mahasiswa mengalami emosi negatif, maka kemampuan berpikirnya menjadi berkurang dan akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa dalam menyelesaikan persoalan. Sejalan Rimawati (Fauzi & Sari, 2018) seseorang yang dapat mengendalikan emosinya maka akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian serta lebih menguasai diri

Berdasarkan hasil Uji Independent Sample T Test dengan melihat gain skor pada pengukuran pre test pos test kelompok eksperimen dan kontrol, diperoleh Nilai t hitung sebesar 1.351 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,200. Nilai (p) sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) maka menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, hal tersebut terjadi karena kedua kelompok berada pada kondisi yang sama dan belum diberikan perlakuan. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa pelatihan regulasi emosi yang diberikan tidak efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa dengan keluarga *broken home*.

Penelitian ini didukung oleh Pahalini (2015) bahwa pelatihan regulasi emosi yang diberikan tidak berhasil untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dipanti asuhan, hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan latar belakang keluarga dan tingkat masalah yang terjadi pada partisipan. Salah satunya adalah

adanya partisipan yang memiliki gangguan klinis seperti depresi dan trauma yang membutuhkan bantuan tenaga psikologis.

Tidak efektifnya pelatihan regulasi emosi terhadap resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga *broken home* ini dapat disebabkan oleh adanya faktor eksternal dan internal. Adapun faktor eksternal bersumber dari lingkungan yaitu jumlah partisipan, saat pelatihan berlangsung dalam satu ruangan terdapat 9 orang sehingga membuat peserta cenderung kurang nyaman. Sesuai dengan penelitian Hutomo & putranto (2008) bahwa jumlah yang terlibat sebaiknya berkisar antara 16 sampai 24 orang. Kurang dari itu maka peserta akan cenderung merasa tidak nyaman kecuali jika sebelumnya telah terjalin keakraban.

Faktor eksternal ketiga yaitu materi yang diberikan, Faktor kepadatan materi yang hanya dilakukan selama satu pertemuan juga menjadi penyebab. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pahalani (2015) juga menunjukkan bahwa rangkaian kegiatan pelatihan regulasi emosi itu memerlukan waktu sekitar empat minggu untuk meningkatkan resiliensi yang signifikan. Oleh karena itu, singkatnya waktu pelatihan inilah yang menyebabkan proses yang dilalui untuk mencapai peningkatan resiliensi kurang optimal.

Faktor internal yang bersumber dari peserta yaitu adanya dampak dari peristiwa yang menekan yang telah lama dialami subjek juga mempengaruhi skor resiliensi. Hal ini dapat dilihat dari peserta yang mengalami penurunan skor resiliensi setelah diberikannya pelatihan, dimana subjek tersebut masih

belum bisa lepas dari pengalaman yang tidak menyenangkan dalam dirinya sehingga subjek membutuhkan bantuan lebih lanjut oleh ahli psikologi.

Faktor internal kedua yaitu media belajar, seluruh partisipan merasa nyaman dengan penjelasan yang diberikan fasilitator tanpa harus melihat *power point* yang cenderung monoton. Namun pada partisipan 6 dan 7 adanya *power point* dapat dijadikan acuan dalam proses pembelajarannya. Oleh karena itu, materi yang telah disampaikan kurang optimal. Partisipan 6 ini mengalami penurunan skor resiliensi dikarenakan belum memiliki waktu yang cukup untuk bisa menerapkan pembelajaran yang telah didapatkan, namun dari kedua partisipan yang mengalami penurunan skor pos test ini memiliki persamaan yaitu berasal dari proses belajar yang berbeda pada tiap partisipan.

Pernyataan tersebut didasarkan dari formulir evaluasi yang mengatakan bahwa sebaiknya materi yang akan disampaikan bisa menggunakan *power point* sehingga tersusun dengan sistematis. Sebagaimana yang dikemukakan Tafonao (2018) bahwa media pembelajaran yang menarik akan membuat individu termotivasi untuk belajar sehingga akan membuat proses belajar jadi lebih efektif. Adanya media pembelajaran yang menarik juga memiliki peranan untuk memperjelas suatu materi.

Beberapa faktor yang telah ditemukan ini sesuai dengan hasil penelitian Karjuniwati (2019) bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya perbedaan proses regulasi emosi ini diantaranya adalah tipe kepribadian, kondisi yang dialaminya dan faktor keluarga serta kemampuan

subjek dalam menyerap materi-materi pelatihan dan proses belajar yang berbeda pada setiap subjek.

Peneliti telah merumuskan permasalahan penelitian, oleh karena itu pada pembahasan ini peneliti akan menjawab rumusan masalah tersebut. Rumusan masalah pertama yaitu bagaimanakah resiliensi mahasiswa sebelum diberikannya pelatihan? Sebelum diberikannya pelatihan resiliensi yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori rendah dan sedang dengan nilai mean yaitu 53.89.

Rumusan masalah kedua yaitu bagaimanakah resiliensi mahasiswa sesudah diberikannya pelatihan? Setelah diberikannya pelatihan resiliensi yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori rendah, sedang dan tinggi dengan nilai mean yaitu sebesar 57.89. sehingga terdapat perbedaan resiliensi pada mahasiswa sebelum dan sesudah diberikannya pelatihan, hal ini dapat terlihat dari adanya kenaikan skor mean dari 53.89 ke 57.89.

Selama proses pelatihan menunjukkan bahwa seluruh partisipan belum pernah mengikuti pelatihan regulasi emosi. Seluruh partisipan juga mengatakan bahwa sebelumnya kurang mampu dalam memahami emosi yang ada pada dirinya. Sebagian partisipan juga mengatakan bahwa ketika sedang ada permasalahan yang terjadi akan cenderung menutup diri dan larut dengan permasalahan yang sedang terjadi.

Setelah mengikuti pelatihan sebagian besar partisipan menyatakan telah mengenali emosi yang sedang dirasakannya. Selain itu, partisipan juga menyadari bahwa emosi negatif yang sedang dirasakannya akan lebih baik

untuk disalurkan daripada dipendam. Partisipan juga menyadari respon emosi yang sesuai dengan norma dan lingkungan sekitar. Hal ini menyebabkan partisipan menjadi lebih terbuka dengan sekitarnya dan melihat permasalahan tidak hanya dari satu sisi.

Perubahan pola pikir inilah yang memungkinkan terjadinya skor peningkatan resiliensi pada kelompok eksperimen. Adanya perubahan pola pikir dalam memahami regulasi emosi inilah yang memungkinkan partisipan yang sebelumnya sering menutup diri, menyendiri, memendam ketika ada masalah saat ini memilih untuk melakukan kegiatan yang positif seperti mulai terbuka dengan teman ketika sedang ada permasalahan dan meminta solusi, liburan dengan teman sebagai proses meregulasi emosi atau ketika sedang merasakan emosi negatif maka akan menampilkan perilaku yang sesuai seperti nangis dan tidak membohongi diri sendiri terkait yang sedang dirasakan.

Adanya proses meregulasi emosi yang terjadi pada partisipan ini, akhirnya partisipan tidak hanya lebih tahan dengan permasalahan yang dialami, namun juga dapat bangkit kembali dari peristiwa yang menekan tersebut. Hal tersebut sejalan dengan Reivich Shatte (Syahadat, 2013) regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk tetap tenang ketika berada dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya maka individu akan dapat mengendalikan dirinya ketika menghadapi tekanan yang memunculkan perasaan kesal atau bahkan cemas. Emosi yang muncul ketika

individu dihadapkan pada suatu tekanan tersebut akan mampu diatasi dengan baik sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini yaitu pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga *broken home* tidak diterima.

Adapun pelatihan regulasi emosi yang diberikan yaitu sesi pertama mahasiswa diajak untuk mengidentifikasi permasalahan apa yang sedang terjadi, tentunya sebagian besar mahasiswa menceritakan permasalahan keluarga yang sedang dialaminya. Maka hal tersebut dapat dijadikan gambaran untuk sesi berikutnya.

Pada sesi kedua mahasiswa diajak untuk mengidentifikasi strategi regulasi emosi sebagai langkah awal untuk mengetahui regulasi emosi yang dimiliki peserta. Sesi ini bertujuan untuk memahami strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh peserta, ketika mahasiswa telah mengetahui dan memahami strategi regulasi emosi yang digunakannya maka akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa dalam melewati tantangan-tantangan dalam hidupnya. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja & Santoso (2016) menyimpulkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap resiliensi, hal tersebut berarti semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki seseorang.

Sesi kedua ini tercermin dari bagaimana sebelum dan sesudah mahasiswa memahami strategi regulasi emosinya, mahasiswa yang mengikuti pelatihan cenderung belum mampu dalam melakukan regulasi emosi, hal tersebut dapat dilihat dari mahasiswa yang lebih memilih memendam perasaannya daripada bercerita dengan orang terdekatnya. Sehingga perasaan yang seharusnya di ekspresikan tidak tersampaikan dengan baik.

Akibatnya mahasiswa menjadi pribadi yang tertutup dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut sesuai dengan Gross (2014) bahwa ketika mahasiswa mampu dalam mengelola emosinya dengan baik maka perilaku yang tercermin dalam kehidupannya adalah mampu mengendalikan dirinya sehingga memiliki adaptasi yang baik.

Kemudian pada sesi tiga mahasiswa diajak untuk memiliki gambaran ideal terkait dengan bagaimana regulasi emosi yang diinginkannya, sesi ini dilaksanakan setelah peserta mendapatkan pemahaman mengenai apa itu emosi dan apa itu regulasi emosi. Setelah mahasiswa mendapat regulasi ideal yang dimilikinya, maka hal tersebut dapat dijadikan sebuah tujuan sehingga akan mempengaruhi bagaimana mahasiswa dalam bertindak.

Setelah memahami dasar dari emosi maka selanjutnya mahasiswa belajar mengontrol emosi dengan menggunakan latihan *anchoring*, dimana latihan *anchoring* ini dilakukan dengan mendatangkan peristiwa yang memberdayakan dan masih diingat oleh partisipan. Latihan *anchoring* ini sebagai upaya dalam

mengontrol emosi, dimana latihan *anchoring* ini berguna untuk mempengaruhi emosi tertentu seperti kebahagiaan atau perasaan tenang.

Mahasiswa yang telah mampu mengontrol emosinya, maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa mampu dalam menghadapi situasi yang tidak menyenangkan, akan tetapi perlu adanya latihan berkali-kali sehingga akan membentuk pengendalian diri dalam menghadapi suatu permasalahan. Berdasarkan pendapat Hurlock (1999) pengendalian diri ini memiliki keterkaitan dengan bagaimana seorang individu itu mengendalikan emosinya serta dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya.

Sesi terakhir peserta diajak untuk mampu menyalurkan emosinya melalui visualisasi. Pada sesi ini juga mengajak mahasiswa untuk mampu memandang persoalan dengan positif dan mengontrol emosinya sehingga mahasiswa akan mampu untuk merespon sesuai dengan emosi yang dirasakannya. Respon emosi yang sesuai adalah respon yang selaras dengan norma lingkungan, yang artinya ketika mahasiswa merasakan emosi marah maka mahasiswa cenderung akan mampu mengelolanya dengan baik tanpa menampilkan perilaku yang negatif. jadi mahasiswa tidak perlu untuk merasa malu ketika merasakan emosi dan yang bisa dilakukan adalah menerima apapun bentuk emosi yang datang (Gross, 2014)

## 4.5 Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

### 4.5.1 Kekuatan Penelitian

- a. Penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya oleh pihak manapun dengan kriteria mahasiswa *broken home* sehingga pelatihan regulasi emosi ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti-peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa *broken home*
- b. Pelatihan regulasi emosi ini disusun berdasarkan modul yang mengacu pada teori Gross yang mampu memfasilitasi partisipan untuk merasakan dan menyadari strategi regulasi dengan melihat gambaran ideal dari regulasi yang diinginkan melalui teknik visualisasi, sehingga partisipan memiliki pemahaman mengenai regulasi emosi yang mendalam dengan melihat perubahan regulasi emosi yang terjadi sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan.
- c. Penelitian ini menghasilkan modul regulasi emosi yang bisa digunakan bagi mahasiswa *broken home*. Namun perlu adanya pengembangan untuk hasil yang lebih optimal.

### 4.5.2 Kelemahan Penelitian

- a. Pada pelatihan regulasi emosi tidak dilakukan pengukuran pada masing-masing aktivitas. Pengukuran hanya dilakukan setelah seluruh rangkaian pelatihan regulasi emosi selesai diberikan. Hal ini

menyebabkan tidak diketahuinya dampak pemberian perlakuan untuk setiap aktivitas. Dampak perlakuan hanya diketahui setelah seluruh rangkaian diberikan.

- b. Tidak adanya *follow up* yang dilakukan, namun peneliti berusaha menggali lebih dalam dengan melakukan wawancara

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA