

**PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN RESILIENSI  
PADA MAHASISWA DENGAN KELUARGA  
*BROKEN HOME***

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta**



Disusun Oleh:

**Giva Maisyahnas Saltsabillah**

**192303025**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2023**

**PENGESAHAN**

**Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa  
Dengan Keluarga Broken Home**

Diajukan Oleh:

**Giva Maisyahnas Saltsabillah**  
192303025

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 08 Agustus 2023

Mengesahkan,

Ketua Penguji,



Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pembimbing,



Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji 1,



Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota Penguji 2,



Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Plh. Ketua Program Studi Psikologi,  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



**(Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog)**

**NPP: 2018.13.0132**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Giva Maisyahnas Saltsabillah  
NPM : 192303025  
Program Studi : Psikologi (S-1)  
Judul Skripsi : Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa Dengan Keluarga Broken Home

Menyatakan bahwa, hasil dari penelitian dengan judul diatas adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiarism. Semua terkait referensi dan sumber yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai dengan kaidah penelitian ilmiah yang berlaku. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan Ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 08 Agustus 2023



Giva Maisyahnas Saltsabillah

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillah robbil ‘alamin segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat dan segala ridho Nya kepada penulis, sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada nabiullah yang telah membawa kita selaku umatnya keluar dari zaman jahiliyyah menuju zaman yang penuh dengan berkah ini, sehingga penulis mendapatkan hidayah serta kekuatan dalam menyelesaikan proposal dengan judul “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa Dengan Keluarga *Broken home*” yang merupakan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar akademik di Prodi S1 Psikologi Fakultas Ekonomi Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Banyak pembelajaran serta pengalaman baru yang penulis dapatkan selama menempuh pendidikan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Penulis berharap proposal ini dapat dilanjutkan hingga melakukan penelitian dan senantiasa berguna untuk masyarakat. Aamiin. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dengan tulus kepada :

1. Allah SWT atas karunianya yang memberikan kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan proposal skripsi ini
2. Terkhusus kepada Ayahanda Ahmad Zaeni dan Ibunda Nastiyah tercinta yang telah membesarkan dan membimbing penulis dengan kesabaran dan kasih

sayangnya yang senantiasa ikhlas mendoakan penulis yang terbaik saya ucapkan terimakasih banyak atas dukungannya

3. Prof. Dr. rer. nat. apt. Triana Hertiani, S.Si., M. Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
4. Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
5. Dian Juliarti Bantam S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
6. Terimakasih kepada Ibu Putri Pusvitasari S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi ini tepat waktu
7. Terimakasih kepada dosen-dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya sehingga penulis bisa sampai pada tahap penyusunan skripsi
8. Terimakasih kepada sahabat - sahabat saya yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis berhasil dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Terkhusus untuk diri sendiri yang telah mampu dalam menghadapi berbagai tantangan-tantangan kehidupan
10. Kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak bisa disebutkan satu satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini jauh dari kata sempurna oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis menerima segala saran maupun kritik yang sifatnya membangun dari pembaca sehingga didapat hasil yang lebih baik di kemudian hari. Korespondensi dapat ditujukan kepada penulis lewat email [givamaisyahnas21@gmail.com](mailto:givamaisyahnas21@gmail.com)

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta, 01 Maret 2023

Giva Maisyahnas Saltsabillah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	8
1.3 Manfaat Penelitian.....	8
1.4 Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>14</b>
2.1 Resiliensi .....	14
2.1.1 Pengertian Resiliensi.....	14
2.1.2 Aspek-Aspek Resiliensi .....	15
2.1.3 Faktor-Faktor Resiliensi .....	19
2.2 Regulasi Emosi.....	23

2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	23
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	26
2.2.2 Faktor-Faktor Regulasi Emosi .....	29
2.3 Dinamika Psikologis .....	32
2.4 Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
3.2 Definisi Operasional.....	38
3.2.1 Resiliensi .....	38
3.2.2 Pelatihan Regulasi Emosi.....	39
3.3 Subjek Penelitian.....	40
3.4 Metode Pengumpulan Data .....	40
3.4.1 Wawancara.....	40
3.4.2 Observasi.....	41
3.4.3 Skala Resiliensi .....	41
3.5 Metode Analisa Data.....	43
3.5.1 Analisis Deskriptif .....	43
3.5.2 Uji Normalitas .....	44
3.5.3 Uji Hipotesis.....	45
3.6 Kredibilitas .....	45
3.6.1 Uji Validitas .....	46
3.6.2 Uji Reliabelitas.....	46
3.7 Rancangan Penelitian .....	46



3.7.1 Desain Eksperimen.....	46
3.7.2 Prosedur Penelitian.....	48
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>50</b>
4.1 Orientasi Kancah dan Persiapan.....	50
4.1.1 Orientasi Kancah .....	50
4.1.2 Persiapan Penelitian .....	51
4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	57
4.3 Hasil Penelitian .....	58
4.3.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	58
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian.....	62
4.3.3 Uji Asumsi.....	66
4.3.4 Uji Hipotesis.....	69
4.3.5 Evaluasi .....	71
4.3.2 Analisis Data Kualitatif.....	73
4.4 Pembahasan.....	92
4.5 Kekuatan dan Kelemahan Penelitian.....	101
4.5.1 Kekuatan Penelitian.....	101
4.5.2 Kelemahan Penelitian.....	101
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>102</b>
5.1 Kesimpulan.....	102
5.2 Saran.....	102
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>104</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	36
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala .....	42
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi .....	43
Tabel 3.3 Norma Kategorisasi .....	44
Tabel 3.4 Desain Penelitian Control Group Pretest-Posttest Design .....	46
Tabel 3.5 Tahapan Penelitian .....	47
Tabel 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi .....	52
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	56
Tabel 4.3 Rumus Norma Kategorisasi .....	56
Tabel 4.4 Rincian Pelaksanaan Pelatihan.....	58
Tabel 4.5 Deskripsi Partisipan Berdasarkan Latar Belakang.....	59
Tabel 4.6 Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia .....	60
Tabel 4.7 Selisih Perubahan Skor Resiliensi .....	62
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	66
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas.....	68
Tabel 4.10 Hasil Uji Independent Sample T Test.....	69
Tabel 4.11 Hasil Uji Independent Sample T Test Gain KE-KK(Mean).....	70
Tabel 4.12 Hasil Uji Independent Sample T Test KE-KK (Mean).....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data Statistik Perceraian .....	2
Gambar 4.1 Selisih Pretes dan postes KE melalui grafik.....	64
Gambar 4.2 Selisih Pretes dan postes KK melalui grafik .....	65
Gambar 4.3 Evaluasi Pelatihan .....	71
Gambar 4.4 Grafik Resiliensi P1 .....	74
Gambar 4.5 Grafik Resiliensi P2 .....	76
Gambar 4.6 Grafik Resiliensi P3 .....	79
Gambar 4.7 Grafik Resiliensi P4 .....	81
Gambar 4.8 Grafik Resiliensi P5 .....	83
Gambar 4.9 Grafik Resiliensi P6 .....	85
Gambar 4.10 Grafik Resiliensi P7 .....	87
Gambar 4.11 Grafik Resiliensi P8 .....	89
Gambar 4.12 Grafik Resiliensi P9 .....	91

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	36
Bagan 2.2 Tahapan Penelitian.....	49

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Identitas Diri dan Petunjuk Pengisian Skala .....	109
Lampiran 2. Skala Resiliensi.....	110
Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian Skala Resiliensi .....	111
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas .....	114
Lampiran 5. Hasil Uji Hipotesis .....	115
Lampiran 6. Jadwal Penelitian .....	116
Lampiran 7. Modul Pelatihan.....	117
Lampiran 8. Blue Print Modul .....	145
Lampiran 9. Daftar Hadir Partisipan Pelatihan.....	148
Lampiran 10. Lembar Observasi.....	149
Lampiran 11. Perizinan Ruang.....	152
Lampiran 12. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	153
Lampiran 13. Dokumentasi .....	164
Lampiran 14. Lembar Evaluasi Pelatihan .....	165
Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi.....	167
Lampiran 16. Hasil Cek Plagiarisme .....	169