

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

Giva Maisyahnas Saltsabillah¹, Putri Pusvitasari²

RINGKASAN

Mahasiswa sebagai penerus bangsa diharapkan menjadi calon intelektual yang memiliki keterampilan dan kemampuan yang baik, dalam prosesnya peran keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan. Namun peran keluarga dalam mahasiswa broken home ini kurang optimal sehingga akan berdampak pada mahasiswa dalam menjalankan perannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan dari pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga broken home. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan design penelitian control group pretest post test. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu skala resiliensi berdasarkan aspek kecemasan Connor-Davidson (2003), Observasi dan wawancara. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Partisipan penelitian ini terdiri dari 15 partisipan, 9 partisipan untuk kelompok eksperimen dan 6 partisipan untuk kelompok kontrol yang dipilih berdasarkan nomor urut ganjil dan genap. Teknik analisis data yang digunakan dalam uji hipotesis adalah *Independent sample T test* dengan melihat selisih antara pretest dan post test kelompok eksperimen dan kelompok control (gain). Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel pelatihan regulasi emosi tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap resiliensi ($0.200 > 0,50$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak, pelatihan regulasi emosi tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diperoleh dan dianalisis maka disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi tidak efektif untuk meningkatkan resiliensi pada mahasiswa dengan keluarga broken home.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Resiliensi, Mahasiswa, *Broke home*

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

EMOTIONAL REGULATION TRAINING TO IMPROVE RESILIENCE IN STUDENTS WITH FAMILY BROKEN HOME

Giva Maisyahnas Saltsabillah¹, Putri Pusvitasari²

ABSTRACT

Students as the nation's successors are expected to become intellectual candidates who have good skills and abilities, in the process the role of the family is very important in providing support. However, the role of the family in broken home students is not optimal so that it will have an impact on students in carrying out their roles. This study aims to determine the effectiveness of emotional regulation training to increase resilience in students with broken home families. The method used in this study uses an experimental method with a pretest post test control group research design. The data collection tool used is a resilience scale based on the anxiety aspects of Connor-Davidson (2003), observations and interviews. The sampling technique used purposive sampling. Participants in this study consisted of 15 participants, 9 participants for the experimental group and 6 participants for the control group who were selected based on odd and even serial numbers. The data analysis technique used in hypothesis testing is the Independent sample T test by looking at the difference between the pretest and posttest of the experimental group and the control group (gain). The results of the analysis show that there is no significant difference in the emotional regulation training variable on resilience ($0.200 > 0,50$) These results indicate that the research hypothesis is rejected, emotion regulation training is not effective for increasing resilience. Based on the research data that has been obtained and analyzed, it is concluded that emotional regulation training is not effective for increasing resilience in students with broken home families.

Keywords : *Emotion Regulation, Resilience, Students, Broke home*

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta