

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN DISTRES PSIKOLOGI PADA WANITA YANG MENGALAMI DISMENORE

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:

Rika Juni Saputri

202303080

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

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN DISTRES
PSIKOLOGI PADA WANITA YANG MENGALAMI DISMENORE**

Diajukan oleh:

Rika Juni Saputri

202303080

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

Tanggal: 15 Juli 2024

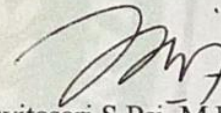
Mengesahkan

Ketua Penguji,



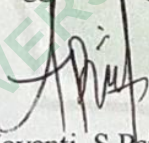
(Adi Heryadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NIDN: 0516127602

Pembimbing,



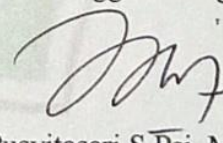
(Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NIDN: 0504079102

Anggota Penguji 1,



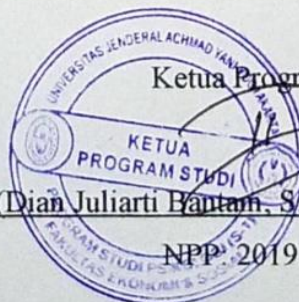
(Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NIDN: 0512409201

Anggota Penguji 2,



(Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
NIDN: 0504079102

Ketua Program Studi



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

NPP: 2019.13.0137

HALAMAN PERNYATAAN

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

Nama : Rika Juni Saputri

NPM : 202303080

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Distres Psikologi Pada Wanita Yang Mengalami Dismenore

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan 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 ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 17 Juli 2024



Rika Juni Saputri

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin. Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Besar Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang membantu perjuangan beliau dalam menegakkan Dinullah di muka bumi ini serta senantiasa istiqomah dalam sunnahnya hingga akhir zaman.

Peneliti banyak menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini, baik bantuan moril maupun materil. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tiada hingganya kepada:

1. Prof. Dr. rer.nat.apr Triana Hertiani, S.Si., M.Si selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Dian Juliarti Bantam, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu membimbing dalam proses kegiatan perkuliahan
5. Ibu Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, kesabaran dan waktunya selama proses mengerjakan skripsi ini.
6. Bapak Adi Heryadi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji Skripsi yang telah bersedia memberikan bimbingan serta arahan.
7. Ibu Arini Mifta Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Penguji Skripsi yang telah memberikan saran serta masukan kepada peneliti.

8. Kedua orang tua dan kakak laki-laki tercinta yang tanpa hentinya memberikan segala kasih sayang, dukungan, pengorbanan dan doa kepada peneliti.
9. Teman-teman yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi dan membantu mengarahkan dalam proses pengerjaan skripsi.
10. Tentunya peneliti juga ingin berterimakasih kepada diri sendiri yang telah hebat dan kuat selama proses menyelesaikan skripsi. Semoga jerih payah yang telah dilalui dapat membuahkan hasil dikemudian hari.

Peneliti berupaya untuk menyelesaikan tugas skripsi ini, namun peneliti begitu banyak menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Karena kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk kegiatan selanjutnya di masa yang akan datang. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi para penulis dan pembaca dan semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah di sisi-Nya. Amiin.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Penulis

Rika Juni Saputri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
RINGKASAN	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	14
C. Manfaat	14
1. Manfaat Teoritis.....	14
2. Manfaat Praktis	15
D. Keaslian Penelitian	15
1. Keaslian Topik.....	19
2. Keaslian Teori.....	19
3. Keaslian Alat Ukur	20
4. Keaslian Subjek Penelitian	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
A. Distres Psikologi.....	22
1. Pengertian Distres psikologi	22
2. Aspek- Aspek Distres psikologi.....	24
3. Faktor- faktor Distres psikologi	27
B. Regulasi Emosi.....	29

1. Pengertian Regulasi Emosi.....	29
2. Aspek- aspek Regulasi Emosi.	32
3. Faktor-faktor Regulasi Emosi.....	32
C. Dinamika Psikologis dan Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Identifikasi Variabel Penelitian	43
B. Definisi Operasional.	43
C. Subjek Penelitian.	44
D. Metode Pengumpulan Data.....	45
E. Metode Analisis Data.	47
F. Kredibilitas	49
1. Validitas.	49
2. Reliabilitas	50
G. Rancangan Penelitian.....	50
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	53
A. Orientasi Kancan dan Persiapan	53
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.	58
C. Hasil Penelitian.....	59
1. Deskripsi Subjek Penelitian..	59
2. Deskripsi Data Penelitian.....	61
3. Uji Asumsi..	63
4. Uji Hipotesis..	69
5. Uji Daya Beda.....	71
D. Pembahasan..	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran..	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	<i>Blue print</i> Skala Regulasi Emosi Sebelum Try Out.....	46
Tabel 3.2	Pemberian Skor Regulasi Emosi.....	46
Tabel 3.3	<i>Blue print</i> Skala Distres Psikologi Sebelum Try Out	47
Tabel 3.4	Pemberian Skor Terhadap Distres Psikologi	47
Tabel 4.1	<i>Blue print</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas Aikens'V	55
Tabel 4.2	<i>Blue print</i> Skala Distres Psikologi Setelah Uji Validitas Aikens'V	56
Tabel 4.3	<i>Blue print</i> Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	57
Tabel 4.4	<i>Blue print</i> Skala Distres Psikologi Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 4.5	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	60
Tabel 4.6	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkatan Dismenore... ..	63
Tabel 4.7	Deskripsi Data Penelitian.....	64
Tabel 4.8	Kriteria Kategorisasi Tiap Variabel.. ..	65
Tabel 4.9	Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel.....	65
Tabel 4.10	Hasil Uji Normalitas.. ..	66
Tabel 4.11	Hasil Uji Linearitas.. ..	68
Tabel 4.12	Hasil Uji Hipotesis.	69
Tabel 4.13	Kriteria Koefisien Korelasi... ..	70
Tabel 4.14	Hasil Uji Koefisien Determinasi.. ..	70
Tabel 4.15	Hasil Uji Beda Regulasi Emosi berdasarkan Usia.. ..	71
Tabel 4.16	Hasil Uji Beda Regulasi Emosi berdasarkan Tingkatan Dismenore.. ..	72
Tabel 4.17	Hasil Uji Beda Distres Psikologi berdasarkan Usia.....	73
Tabel 4.18	Hasil Uji Beda Distres Psikologi berdasarkan Tingkatan Dismenore.. ..	73

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	41
---	----

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Normal Q-Q Plot Regulasi Emosi	67
Gambar 4.2 Grafik Normal Q-Q Plot Distres Psikologi	68

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Identitas Diri dan Petunjuk Pengisian Skala	94
Lampiran 2. Skala Sebelum Uji Coba.....	98
Lampiran 3. Skala Setelah Uji Coba	98
Lampiran 4. Aikens'V Skala.....	104
Lampiran 5. Tabulasi Data Uji Coba Skala	107
Lampiran 6. Uji Validitas Skala.....	110
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala.....	114
Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi	128
Lampiran 9. Hasil Uji Linearitas.....	139
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitass..	158
Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis.	160
Lampiran 12. Hasil Uji Koefisien Determinasi....	162
Lampiran 13. Hasil Uji Daya Beda.....	164
Lampiran 14. Lembar Bimbingan.....	169
Lampiran 15. Hasil Cek Plagiarisme.....	171