

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA PUTRI DI
PANTI ASUHAN AL-MAR'ATUS SHALIHAH**

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:

ALNESA FADIYA

212303015

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

2025

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK
MENINGKATKAN RESILIENSI PADA REMAJA PUTRI DI PANTI
ASUHAN AL-MAR'ATUS SHALIHAH**

Diajukan oleh:

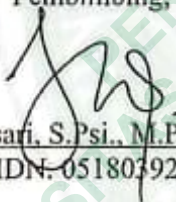
Anesa Fadiva
212303015

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

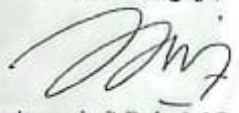
Tanggal :

Mengesahkan,

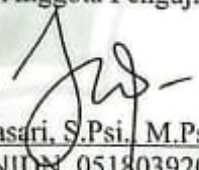
Pembimbing,


Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN. 0518039201

Ketua Penguji,


Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN. 0504079102

Anggota Penguji,


Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIDN. 0518039201

Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,


Arini Mifti Savant, 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 : Alnesa Fadiya
NPM : 212303015
Program Studi : Psikologi (S-1)
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Putri di Panti Asuhan Al-Mar'atus Shalihah

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 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 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, 14 Juli 2025


Alnesa Fadiya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini merupakan langkah terakhir dalam perjalanan akademik penulis untuk memperoleh gelar sarjana, sebuah perjalanan panjang yang penuh dengan tantangan, pembelajaran, serta dinamika yang membentuk diri penulis hingga saat ini. Setiap proses yang telah dilalui, dari awal perkuliahan hingga tahap akhir ini, tidak selalu mudah, tetapi justru menjadi pengalaman berharga yang mengajarkan arti ketekunan dan kesabaran. Kini, dengan segala upaya dan pengorbanan, akhirnya penulis sampai pada tahap ini, sebuah pencapaian yang tidak terlepas dari dukungan dan peran banyak pihak.

Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada;

1. Kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang senantiasa memberikan petunjuk, kekuatan, dan kesabaran dalam setiap langkah penyusunan skripsi ini. Semoga setiap usaha ini mendapat ridha dan berkah dari-Nya.
2. Ibu Prof Dr. rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si. selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si. M.M. Selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku kepala prodi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Bapak Dr. Adi Heryadi, Psikolog selaku dosen pembimbing akademik atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan selama proses studi.
6. Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang diberikan dengan penuh kesabaran dan ketelitian selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji atas masukan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam penyempurnaan skripsi ini.
8. Kepada diri sendiri, yang telah melalui segala tantangan, bekerja keras, dan tetap gigih menyelesaikan skripsi ini. Semoga usaha ini membawa hasil yang terbaik dan memberi manfaat.
9. Kepada Amih dan Apih, orangtua tercinta, atas cinta, pengorbanan, dan doa yang tak pernah putus. Meski belum sempat mengenyam pendidikan tinggi, terimakasih karena telah mengantarkan putri terakhirnya hingga jenjang sarjana dengan dukungan penuh. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam hidup mereka.
10. Kepada ketiga kakak penulis; Alwin, Alfira, dan Hanifah terima kasih atas perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan. Kehadiran dan kepedulian kalian menjadi sumber motivasi yang sangat berarti dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Rekan-rekan yang ikut berperan penting dalam perjalanan penulis, yakni Ghaza, Fitri, Khansa, Bunga, Amel, Tipal, Vava, Ida, Indah, Dhela, Jeje, dan Aisyah, terimakasih atas dukungan, semangat, dan kebersamaan yang telah diberikan selama ini dan selalu ada di setiap langkah, memberikan kekuatan saat dibutuhkan, dan menjadikan perjalanan ini lebih berarti. Semoga kita selalu bisa saling mendukung di setiap fase kehidupan.
12. Seluruh keluarga besar BEM FES UNJAYA (Imas, Aisyah, Annisa, Budhi, Rivaldi, Aksa, Annisa P, Akbar, Rosni, Zahro, Ela, Indah, Dhela, Andhika, Rega, Eka, Ogi, Andika, Melda, Ira, Silvia, Hana, Yustika, Navida, Ecan, Aul, Vindo, Uci, dan Febi) yang telah memberikan pengalaman, pelajaran, serta kebersamaan yang begitu berarti. Setiap dinamika, tantangan, dan kebersamaan yang telah dilalui menjadi bagian tak terpisahkan dalam perjalanan ini. Terima kasih atas dukungan, semangat, dan motivasi yang terus diberikan hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
13. Keluarga besar Biro Psikologi Edufa Yogyakarta, terima kasih atas ruang dan kesempatan yang telah diberikan selama penulis menjalani proses

penyusunan skripsi. Dukungan, arahan, serta pengalaman yang penulis peroleh selama berada di lingkungan tersebut menjadi bagian berharga dalam pengembangan pengetahuan dan pemahaman praktik psikologi secara nyata.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya bagi penulis tetapi juga bagi siapa pun yang membacanya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa depan.

Terima kasih sekali lagi kepada semua yang telah berperan dalam perjalanan ini. Perjalanan akademik ini mungkin telah sampai pada akhirnya, tetapi perjalanan belajar dan berkembang tidak akan pernah berhenti. Semoga setiap langkah ke depan senantiasa diberkahi dan membawa kebaikan.

Yogyakarta, 10 Maret 2025

Alnesa Fadiya

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
RINGKASAN	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	13
C. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis	13
D. Keaslian Penelitian.....	14
1. Keaslian Topik	18
2. Keaslian Teori	19
3. Keaslian Subjek Penelitian.....	19
4. Keaslian Alat Ukur.....	19
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	21
A. Landasan Teori.....	21
1. Resiliensi.....	21
2. Pelatihan Regulasi Emosi.....	31
B. Dinamika Psikologi.....	39
C. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	48
B. Definisi Operasional.....	48
1. Resiliensi.....	48
2. Pelatihan Regulasi Emosi.....	49
C. Subjek Penelitian.....	50
D. Metode Pengumpulan Data	50

E.	Metode Analisis Data	53
	1. Analisis Deskriptif	54
	2. Uji Normalitas	54
	3. Uji Hipotesis	54
F.	Kredibilitas	55
	1. Uji Validitas	55
	2. Uji Reliabilitas	56
	3. Validitas Modul.....	57
G.	Rancangan Penelitian	57
	1. Desain Penelitian.....	57
	2. Prosedur Penelitian.....	61
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		65
A.	Orientasi Kancha dan Persiapan.....	65
	1. Orientasi Kancha.....	65
	2. Persiapan Pelatihan	67
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	77
	1. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	79
	2. Pelaksanaan Eksperimen (Pelatihan)	79
	3. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	81
	4. Pelaksanaan <i>Follow Up</i>	82
C.	Hasil Penelitian	83
	1. Deskripsi Responden Penelitian.....	83
	2. Deskripsi Data Penelitian.....	84
	3. Uji Asumsi	87
	4. Uji Hipotesis	88
	5. Analisis Kualitatif	92
D.	Pembahasan.....	120
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		138
A.	Kesimpulan	138
B.	Saran.....	138
DAFTAR PUSTAKA		140
LAMPIRAN		148

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategori Jawaban.....	51
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Resiliensi.....	51
Tabel 3.3 Desain <i>One-Group Pretest Posttest</i>	56
Tabel 4.1 Rincian Pelaksanaan Penelitian.....	75
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian.....	77
Tabel 4.3 Rumus dan Norma Kategorisasi.....	77
Tabel 4.4 Persentil Kategorisasi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	78
Tabel 4.5 Kategorisasi Data Penelitian dari <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	78
Tabel 4.6 Selisih Perubahan Skor Resiliensi.....	80
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....	83
Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis.....	84
Tabel 4.9 Hasil Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Dinamika Psikologi.....	45
Gambar 4.1 Grafik Skor Resiliensi P1.....	86
Gambar 4.2 Grafik Skor Resiliensi P2.....	87
Gambar 4.3 Grafik Skor Resiliensi P3.....	89
Gambar 4.4 Grafik Skor Resiliensi P4.....	91
Gambar 4.5 Grafik Skor Resiliensi P5.....	93
Gambar 4.6 Grafik Skor Resiliensi P6.....	95
Gambar 4.7 Grafik Skor Resiliensi P7.....	96
Gambar 4.8 Grafik Skor Resiliensi P8.....	98
Gambar 4.9 Grafik Skor Resiliensi P9.....	99
Gambar 4.10 Grafik Skor Resiliensi P10.....	101
Gambar 4.11 Grafik Skor Resiliensi P11.....	102
Gambar 4.12 Grafik Skor Resiliensi P12.....	104
Gambar 4.13 Grafik Skor Resiliensi P13.....	106
Gambar 4.14 Grafik Skor Resiliensi P14.....	107
Gambar 4.15 Grafik Skor Resiliensi P15.....	109
Gambar 4.16 Grafik Evaluasi Pelatihan.....	111

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Tryout Resiliensi.....	141
Lampiran 2. Hasil Uji Keterbacaan.....	145
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba.....	148
Lampiran 4. Hasil Validitas Aiken's V Skala.....	157
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi.....	160
Lampiran 6. Hasil Reliabilitas.....	163
Lampiran 7. Tabulasi Data Pretest dan Posttest.....	167
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	170
Lampiran 9. Uji Hipotesis.....	172
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian.....	174
Lampiran 11. Surat Persetujuan Pencantuman Nama.....	176
Lampiran 12. Lembar Informed Consent.....	178
Lampiran 13. Lembar Absensi.....	194
Lampiran 14. Dokumentasi.....	196
Lampiran 15. Jadwal Penelitian.....	197
Lampiran 16. Kartu Bimbingan Skripsi.....	201
Lampiran 17. Modul Pelatihan.....	203
Lampiran 18. Hasil Cek Plagiarisme.....	273