

## BAB IV

### PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

#### A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

##### 1. Orientasi Kanchah

Penelitian dilakukan pada tanggal 11 Juni hingga 18 Juni 2025, dan data dikumpulkan secara *online*. Peneliti menetapkan bahwa responden utama penelitian berada di wilayah DIY. Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), sebuah provinsi di Indonesia yang terdiri dari lima wilayah administratif, yaitu empat kabupaten (Sleman, Bantul, Gunungkidul, Kulon Progo) dan satu kota madya (Kota Yogyakarta). Total luas wilayah DIY mencapai sekitar 3.185,80 km<sup>2</sup> (Bapperida DIY, 2024). Secara geografis, DIY berbatasan dengan Provinsi Jawa Tengah di sebelah utara, timur, dan barat, serta Samudra Hindia di sebelah selatan.

Berdasarkan data dari Bappeda DIY, jumlah kepala keluarga (KK) di provinsi ini mencapai 1.314.723 KK pada tahun 2024, dengan Kota Yogyakarta mencatat sebanyak 146.543 KK 2024 (Dindukcapil Kota Yogyakarta, 2024). Terkait kondisi keluarga, Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) DIY per 14 Februari 2025, tercatat sebanyak 4.719 kasus perceraian di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta selama tahun 2024. Jumlah ini tersebar di lima wilayah administratif, dengan angka tertinggi berada di Kabupaten Sleman

sebanyak 1.381 kasus, disusul oleh Kabupaten Bantul (1.242 kasus), Kabupaten Gunungkidul (1.126 kasus), Kota Yogyakarta (519 kasus), dan Kabupaten Kulon Progo (451 kasus) (BPS DIY, 2025).

Hingga saat ini belum tersedia data statistik resmi mengenai jumlah anak *broken home secara langsung* di DIY. Oleh karena itu, dalam penelitian ini data perceraian digunakan sebagai proksi untuk menggambarkan potensi *broken home dalam keluarga*. Data diatas menjadikan wilayah ini dipandang relevan sebagai lokasi penelitian ini.

## 2. Persiapan Penelitian

### a) Persiapan Administrasi

Pada tahap ini yang dilakukan oleh peneliti adalah menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian terlebih dahulu yaitu perempuan dan laki-laki, berusia 18-25 tahun yang memiliki kondisi keluarga *broken home dan berdomisi* di Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti tidak menggunakan surat izin formal dari institusi atau tempat tertentu karena seluruh proses dilakukan secara daring. Namun, untuk menjamin keterlibatan responden yang etis dan bertanggung jawab, peneliti menyertakan *informed consent (IC)* di bagian awal *google form*. IC tersebut menjelaskan informasi penting seperti estimasi waktu pengisian, serta jaminan kerahasiaan dan keamanan data pribadi. Sehingga dengan demikian, setiap responden yang bersedia mengisi

kuesioner dianggap telah membaca dan menyetujui syarat sebagai partisipasi .

b) Persiapan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala regulasi emosi dan skala kepribadian *hardiness*.

1) Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi ini, peneliti modifikasi dari peneliti Putri dkk (2023) yang berdasarkan teori Gross yang terdiri dari aspek *activation of a regulatory goal, engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory (strategies)*, dan *impact on emotion regulation (outcomes)*. Skala regulasi emosi yang telah dimodifikasi dari versi aslinya yang berjumlah 45 aitem menjadi 28 aitem.

Total 28 dari aitem tersebut, sekitar 12 aitem dipertahankan dari versi asli tanpa perubahan karena dianggap sudah sesuai. Kemudian, sebanyak 10 aitem mengalami perubahan untuk menyesuaikan gaya bahasa. Selain itu, peneliti menambahkan 6 aitem baru Skala regulasi emosi ini terdiri dari 28 aitem pernyataan dengan 14 aitem *favorable* dan 14 aitem *unfavorable*. Kriteria penilaian

jawaban skala adalah Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

| Aspek   | Aitem             |                    |
|---|-------------------|--------------------|
|   | <i>favorable</i>  | <i>unfavorable</i> |
| <i>Activation of a regulatory goal</i>  | 1, 2, 5,7, 10     | 3, 4, 6, 8, 9      |
| <i>Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory</i> | 12, 14, 16, 17,20 | 11, 13, 15, 18, 19 |
| <i>Impact on emotion regulation</i>   | 21, 24, 25, 26    | 22, 23, 27, 28     |
| Total   | 14                | 14                 |

Table 4. Blueprint Skala Regulasi Emosi Sebelum Uji Coba

## 2) Skala Kepribadian *hardiness*

Skala kepribadian *hardiness* ini, peneliti modifikasi dari peneliti Awaliyah (2024) yang berdasarkan aspek Kobasa yang terdiri dari aspek *control*, *commitment* dan *challenge*. Skala kepribadian *hardiness* yang dimodifikasi dari skala aslinya yang terdiri dari 15 aitem menjadi 24 aitem. Modifikasi ini dilakukan untuk memperluas cakupan aspek-aspek psikologis dalam konstruk kepribadian *hardiness* yang dianggap relevan dengan konteks dewasa awal yang mengalami *broken home*, sekaligus meningkatkan sensitivitas alat ukur terhadap nuansa pengalaman subjek.

Total 24 aitem, sebanyak 8 aitem dipertahankan dalam bentuk aslinya karena dinilai telah representatif dan sesuai dengan konstruk dasar *hardiness*, yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan. Sekitar 10 aitem mengalami perubahan dalam bentuk penyesuaian bahasa agar lebih komunikatif dan kontekstual bagi subjek, tanpa mengubah arah pengukuran atau makna dasar konstruk. Selain itu, peneliti menambahkan 6 aitem baru. Struktur aitem juga mempertahankan keseimbangan antara *favorable* dan *unfavorable* item, untuk menjaga reliabilitas internal dan menghindari jawaban sosial yang bias. Skala kepribadian *hardiness* ini terdiri dari 24 aitem pernyataan dengan 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Kriteria penilaian jawaban skala adalah Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

| Aspek             | Aitem            |                    |
|-------------------|------------------|--------------------|
|                   | <i>favorable</i> | <i>unfavorable</i> |
| <i>Commitment</i> | 1, 4, 6, 8       | 2, 3, 5, 7         |
| <i>Control</i>    | 9, 10, 11, 16    | 12, 13, 14, 15     |
| <i>Challenge</i>  | 17, 20, 21, 23   | 18, 19, 22, 24     |
| Total             | 12               | 12                 |

Table 5. Blueprint Skala Kepribadian *hardiness* Sebelum Uji Coba

c) Uji Coba Alat Ukur Penelitian

Sebelum mendapatkan data utama, peneliti menyusun skala melalui tahap uji coba alat ukur. Kedua alat ukur yang telah

dimodifikasi yaitu skala regulasi emosi dan skala kepribadian *hardiness* melalui tahap uji coba instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur.

Langkah pertama yang dilakukan adalah uji validitas isi dengan melibatkan 5 orang *expert* atau ahli sebagai penilai. Kriteria ahli yang dilibatkan meliputi 3 orang lulusan S1 Psikologi dengan pengalaman akademik dan praktikum dalam bidang asesmen psikologis, serta 2 orang Psikolog yang memiliki lisensi praktik dan pengalaman dalam evaluasi serta modifikasi alat ukur psikologis. Setiap *expert* diminta untuk menilai relevansi aitem terhadap konstruk teoritis menggunakan skala penilaian Likert 1 sampai 5, di mana skor 1 menunjukkan "sangat tidak relevan" dan skor 5 menunjukkan "sangat relevan".

Penilaian dari kelima *expert* kemudian dianalisis menggunakan rumus Aiken's V, skor hasil penilaian digunakan untuk menentukan validitas isi dari setiap pernyataan. Setelah mendapat masukan dari para *expert* dan dilakukan revisi pada beberapa aitem, kedua skala kemudian dikonversi ke dalam bentuk *Google Form* untuk memudahkan distribusi kepada responden uji coba.

Tautan *Google Form* kemudian disebarluaskan secara daring pada tanggal 13 Juni 2025 dan berhasil mengumpulkan 34 data responden. Data yang terkumpul dari uji coba ini digunakan untuk

melakukan uji reliabilitas dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, guna melihat sejauh mana konsistensi internal antar aitem dalam skala yang telah dimodifikasi. Hasil dari uji reliabilitas ini menjadi dasar dalam menentukan kelayakan alat ukur untuk digunakan dalam pengambilan data utama pada penelitian ini.

d) Hasil Validitas dan Reliabilitas Skala

Hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur skala dalam penelitian ini ditunjukkan sebagai berikut:

1) Skala Regulasi Emosi

Hasil uji validitas isi terhadap skala regulasi emosi menunjukkan bahwa seluruh 28 aitem pernyataan dinyatakan valid, dengan nilai Aiken's V berada di atas 0,80. Rentang nilai validitas yang diperoleh berkisar antara 0,80 hingga 1,00. Hal ini menunjukkan bahwa modifikasi aitem skala regulasi emosi yang telah dimodifikasi dinyatakan memenuhi validitas isi dan layak untuk digunakan dalam proses pengumpulan data selanjutnya.

Uji reliabilitas terhadap skala regulasi emosi dilakukan dalam dua putaran. Pada putaran pertama, ditemukan bahwa terdapat empat aitem yang tidak memenuhi syarat reliabilitas dimana nilai korelasi item-total yang berada di  $<0.3$ , yaitu aitem nomor 1 (0,080), aitem 20 (0,026), aitem 21 (0,026), dan

aitem 26 ( 0,083). Nilai koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebelum pengguguran aitem adalah sebesar 0,952.

Pada saat dilakukan pengguguran aitem, uji reliabilitas putaran kedua dilaksanakan terhadap 24 aitem yang tersisa. Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat aitem yang gugur pada tahap ini. Nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* meningkat menjadi 0,972, yang mengindikasikan bahwa skala memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dan konsisten secara internal. Selain itu, nilai koefisien korelasi item-total dari skala ini berada pada kisaran 0,609 hingga 0,882, dengan demikian, skala regulasi emosi dinyatakan memiliki reliabilitas yang sangat baik dan layak digunakan dalam pengumpulan data utama penelitian.

| Aspek   | Aitem            |                    |
|---|------------------|--------------------|
|   | <i>favorable</i> | <i>unfavorable</i> |
| <i>activation of a regulatory goal</i>  | 1,4, 6, 9        | 2, 3, 5, 7, 8      |
| <i>engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory</i> | 11, 13, 15, 16   | 10, 12, 14, 17, 18 |
| <i>impact on emotion regulation</i>   | 21, 22           | 19, 20, 23, 24     |
| Total   | 10               | 14                 |

Table 6. Blue Print Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba

## 2) Skala Kepribadian *hardiness*

Hasil uji validitas isi terhadap skala kepribadian *hardiness* menunjukkan bahwa seluruh 24 aitem pernyataan dinyatakan valid, karena memperoleh nilai Aiken's V di atas 0,80. Rentang nilai indeks Aiken's V yang diperoleh berada antara 0,80 hingga 1,00. Validitas isi ini mencerminkan bahwa proses modifikasi dan penambahan aitem yang dilakukan peneliti telah sesuai dengan konteks penelitian dan tidak mengurangi kualitas pengukuran konstruk yang dimaksud. Dengan demikian, skala kepribadian *hardiness* dinyatakan layak digunakan untuk tahap pengumpulan data selanjutnya.

Uji reliabilitas terhadap skala kepribadian *hardiness* dilakukan dalam dua putaran. Pada putaran pertama, ditemukan bahwa terdapat tiga aitem yang tidak memenuhi syarat reliabilitas, yaitu aitem nomor 5 (-0,020), aitem 21 (0,259) dan aitem 22 (0,368), karena memiliki nilai korelasi item-total di bawah batas minimum yang ditetapkan. Nilai koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebelum pengguguran item sebesar 0,953.

Setelah tiga aitem tersebut digugurkan, dilakukan putaran kedua, dan hasilnya 21 aitem menunjukkan bahwa seluruh aitem telah memenuhi kriteria, sehingga tidak

terdapat aitem yang gugur. Nilai koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha pun mengalami peningkatan menjadi 0,962, yang menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi. Rentang nilai korelasi item-total pada putaran kedua berkisar antara 0,354 hingga 0,858, yang berarti seluruh aitem telah memiliki hubungan yang memadai hingga kuat dengan skor total skala. Berdasarkan hal tersebut, skala kepribadian *hardiness* dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian. Bentuk akhir dari skala kepribadian *hardiness* setelah melalui proses uji coba ditampilkan pada tabel berikut:

| Aspek             | Aitem            |                    |
|-------------------|------------------|--------------------|
|                   | <i>favorable</i> | <i>unfavorable</i> |
| <i>commitment</i> | 1,4, 5, 7        | 2, 3, 6            |
| <i>control</i>    | 8, 9, 10, 15     | 11, 12, 13, 14     |
| <i>Challenge</i>  | 16, 19, 20       | 17, 18, 21         |
| Total             | 11               | 10                 |

Table 7. Blue Print Skala Kepribadian *hardiness* Setelah Uji Coba

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yakni skala regulasi emosi dan skala kepribadian *hardiness* telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat beberapa item yang tidak memenuhi kriteria. Item-item yang tidak reliabel tersebut kemudian digugurkan, dan dilakukan penyusunan ulang terhadap *blueprint* masing-masing skala. Penyesuaian ini mencakup perubahan jumlah item serta penomoran ulang yang disesuaikan dengan struktur akhir skala yang telah tervalidasi. Instrumen yang telah direvisi tersebut kemudian dikonversi ke dalam format digital melalui *Google Form* agar lebih mudah didistribusikan kepada partisipan secara daring

Proses pengumpulan data dilakukan selama delapan hari dimulai dari tanggal 11 hingga 18 juni 2025. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menggunakan tautan *Google form*. Instrumen yang disebarkan mencakup informasi mengenai kriteria subjek, *informed consent* yang menjelaskan kesediaan serta kerahasiaan data responden, identitas subjek, petunjuk pengisian, serta dua skala psikologis yang telah melalui tahap uji coba, yaitu skala regulasi emosi dan skala kepribadian *hardiness*.

Penyebaran tautan dilakukan melalui berbagai *platform* media sosial seperti *WhatsApp*, *Instagram*, *Twitter (X)*, *Facebook*, serta komunitas-komunitas *online* yang relevan dengan karakteristik target partisipan, dengan tujuan untuk menjangkau partisipan secara lebih luas dan merata. Subjek yang memenuhi syarat adalah laki-laki dan perempuan berusia 18

hingga 25 tahun, memiliki latar belakang keluarga *broken home*, serta berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta. Selama periode pengambilan data, peneliti secara aktif memantau perkembangan jumlah responden dan secara rutin membagikan tautan *Google Form* setiap harinya ke berbagai kanal media sosial. Proses pengumpulan data tersebut, diperoleh total sebanyak 150 responden yang datanya dapat digunakan, tanpa adanya hasil outlier maupun data yang bermasalah.

Proses penelitian berlanjut dengan mengalisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji asumsi, yang terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa hubungan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi bersifat linear, yang merupakan syarat penting sebelum dilakukan uji korelasi *Pearson*. Analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *broken home*. Selain itu, dilakukan pula analisis tambahan, meliputi uji beda berdasarkan jenis kelamin, domisili dan kategori keluarga *broken home* menggunakan uji *Independent Samples t-test*. Terakhir, analisis koefisien determinasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kepribadian *hardiness* dalam memengaruhi regulasi emosi

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Bedasarkan hasil yang di peroleh dari skala yang disebarkan secara daring menunjukan bahawa subjek berjumlah 150 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian ini.

##### a) Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

| Usia  | Frekuensi | Presentase |
|-------|-----------|------------|
| 18    | 4         | 3%         |
| 19    | 6         | 4%         |
| 20    | 17        | 11%        |
| 21    | 42        | 28%        |
| 22    | 55        | 37%        |
| 23    | 14        | 9%         |
| 24    | 8         | 5%         |
| 25    | 4         | 3%         |
| total | 150       | 100%       |

*Table 8. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia*

Berdasarkan table diatas, diperoleh informasi terkait dengan usia responden yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian. mayoritas responden berusia 22 tahun dengan total 55 orang atau 37% dari total sampel. Usia terbanyak kedua adalah 21 tahun sebanyak 42 orang (28%), diikuti oleh usia 20 tahun dengan total 17 orang (11%). Responden yang berusia 23 tahun berjumlah 14 responden (9%), sementara yang berusia 24 tahun ada 8 orang (5%). Responden dengan usia paling sedikit yaitu 18 dan 25 tahun, masing-masing sebanyak 4 orang (3%).

b) Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Penelitian ini juga mengklasifikasikan responden berdasarkan jenis kelamin untuk memberikan gambaran lebih lengkap mengenai karakteristik sampel yang terlibat. Informasi mengenai distribusi gender responden disajikan pada tabel berikut.

| <b>Jenis Kelamin</b> | <b>N</b> | <b>Presentase</b> |
|----------------------|----------|-------------------|
| Laki-laki            | 57       | 38%               |
| Perempuan            | 93       | 62%               |
| Total                | 150      | 100%              |

*Table 9. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin*

Hasil data reponden pada table diatas, menunjukan responden terbanyak adalah perempuan, yaitu sebanyak 93 responden (62%) dari total sampel. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 57 orang atau 38%. Perbedaan proporsi ini menunjukkan bahwa keterlibatan partisipan perempuan dalam penelitian relatif lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

c) Deskripsi Data Subjek Berdasarkan Domisili

| <b>Domisili</b>        | <b>Frekuensi</b> | <b>Presentase</b> |
|------------------------|------------------|-------------------|
| Kabupaten Kulon Progo  | 10               | 7%                |
| Kabupaten Gunung Kidul | 18               | 12%               |
| Kabupaten Bantul       | 20               | 13%               |
| Kabupaten Sleman       | 37               | 25%               |
| Kota Yogyakarta        | 65               | 43%               |
| Total                  | 150              | 100%              |

*Table 10. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Domisili*

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berdomisili di Kota Yogyakarta yaitu sebanyak 65 orang atau 43% dari total sampel. Disusul oleh Kabupaten Sleman dengan 37 responden (25%) dan Kabupaten Bantul sebanyak 20 responden (13%). Sementara itu, Kabupaten Gunung Kidul menyumbang 18 responden (12%) dan Kabupaten Kulon Progo menjadi wilayah dengan jumlah responden paling sedikit, yakni 10 orang (7%). Dominasi responden dari wilayah perkotaan dan semi-perkotaan seperti Kota Yogyakarta dan Kabupaten Sleman mencerminkan pola distribusi populasi yang lebih padat serta kemungkinan akses yang lebih mudah terhadap pendidikan tinggi, layanan internet, dan jejaring sosial.

d) Deskripsi Data Subjek Berdasarkan Kategori *Broken Home*

| <b>Kondisi Keluarga</b>  | <b>Frekuensi</b> | <b>Presentase</b> |
|--|------------------|-------------------|
| Kematian salah satu atau kedua orang tua   | 21               | 14%               |
| Perceraian   | 35               | 23%               |
| Salah satu atau kedua orang tua memiliki kelainan kepribadian atau gangguan jiwa | 3                | 2%                |
| Hubungan yang tidak baik antara orang tua dengan anak                            | 40               | 27%               |
| Suasana keluarga tanpa kehangatan  | 30               | 20%               |
| Hubungan orang tua yang tidak baik   | 21               | 14%               |
| <b>Total</b>   | <b>150</b>       | <b>100%</b>       |

Table 11. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Kondisi Keluarga

Pada tabel 11 didapati bahwa dari 150 responden yang berpartisipasi, bentuk kondisi keluarga yang paling banyak adalah hubungan yang tidak baik antara orang tua dengan anak sebanyak 40 orang atau 27% dari total sampel, disusul oleh perceraian orang tua sebanyak 35 responden (23%), dan suasana keluarga tanpa kehangatan sebanyak 30 orang (20%). Sementara itu, sebanyak 21 responden (14%) mengalami kematian salah satu atau kedua orang tua, dan jumlah yang sama juga berlaku untuk responden yang melaporkan adanya hubungan orang tua yang tidak baik yaitu sebanyak 21 responden (14%). Sebanyak 3 responden (2%) berasal dari keluarga di mana salah satu atau kedua orang tua memiliki kelainan kepribadian atau gangguan jiwa.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan data yang sudah peneliti peroleh, maka peneliti melakukan perhitungan untuk mendapatkan kategorisasi. Kategorisasi diperoleh dari data asli sampel penelitian.

| Variabel                        | Hipotetik |      |      |      | Empirik |      |      |    |
|---------------------------------|-----------|------|------|------|---------|------|------|----|
|                                 | Xmin      | Xmax | Mean | SD   | Xmin    | Xmax | Mean | SD |
| Kepribadian<br><i>Hardiness</i> | 21        | 84   | 53   | 10,5 | 37      | 78   | 57   | 8  |
| Regulasi<br>Emosi               | 24        | 96   | 60   | 12   | 42      | 87   | 61   | 8  |

Table 12. Deskripsi Data Penelitian

Keterangan

Hipotetik : Didapatkan berdasarkan skala

Empirik : Didapatkan berdasarkan hasil penelitian

Hasil data tersebut, diketahui bahwa skor pada skala kepribadian *hardiness* menunjukkan nilai mean sebesar 53 dengan standar deviasi 10,5. Sementara itu, skor pada skala regulasi emosi memiliki mean sebesar 60 dan standar deviasi sebesar 12. Kedua skor ini diperoleh dari total nilai skala yang diisi oleh seluruh responden. Data tersebut digunakan sebagai dasar untuk melakukan proses kategorisasi terhadap skor yang diperoleh setiap individu.

| Kategori | Rumus Kategorisasi                            |
|----------|---|
| Rendah   | $X < M - 1 \times SD$                         |
| Sedang   | $M - 1 \times SD \leq X \leq M + 1 \times SD$ |
| Tinggi   | $X > M + 1 \times SD$                         |

Table 13 Rumus Norma Kategorisasi

Kategorisasi data adalah proses mengelompokkan data kuantitatif ke dalam kategori tertentu (misalnya rendah, sedang, tinggi) dengan tujuan untuk memudahkan dalam interpretasi, analisis, dan penarikan kesimpulan (Sugiyono, 2019). Melalui kategorisasi ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai kecenderungan dan distribusi skor responden terhadap kedua variabel penelitian, sekaligus memudahkan dalam analisis lanjutan, seperti melihat hubungan antar variabel atau pola karakteristik responden berdasarkan tingkat skor yang mereka miliki.

| Kategorisasi | Kepribadian <i>Hardiness</i> | Regulasi Emosi   |
|--------------|------------------------------|------------------|
| Rendah       | $x < 43$                     | $x < 47$         |
| Sedang       | $43 \leq x < 71$             | $47 \leq x < 69$ |
| Tinggi       | $x > 71$                     | $x > 69$         |

Table 14. Kriteria Kategorisasi Tiap Variabel

| Kategorisasi | Kepribadian <i>hardiness</i> |            | Regulasi Emosi |            |
|--------------|------------------------------|------------|----------------|------------|
|              | Frekuensi                    | Presentase | Frekuensi      | Presentase |
| Rendah       | 19                           | 13%        | 16             | 11%        |
| Sedang       | 107                          | 71%        | 111            | 74%        |
| Tinggi       | 24                           | 16%        | 23             | 15%        |
| Total        | 150                          | 100%       | 150            | 100%       |

Table 15. Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada variabel kepribadian *hardiness*, mayoritas responden berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 107 orang atau setara dengan 71% dari total 150 responden yang diteliti. Menunjukkan mayoritas individu dalam penelitian ini mempunyai tingkat ketahanan pribadi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan atau tantangan hidup, meskipun belum sampai pada tingkat yang tinggi.

Sementara itu, terdapat 24 responden (16%) yang termasuk dalam kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa kelompok ini memiliki kemampuan adaptif yang kuat, cenderung optimis, serta memiliki komitmen dan kontrol diri yang tinggi dalam menghadapi berbagai situasi sulit. Sebaliknya, sebanyak 19 responden (13%) berada dalam kategori rendah, yang menggambarkan adanya kerentanan dalam menghadapi stres dan tekanan hidup, serta kemungkinan kurangnya sikap tangguh dan kemampuan bertahan secara psikologis. Hasil ini memberikan gambaran umum bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kepribadian *hardiness* yang cukup baik, masih ada

sebagian kecil yang perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya penguatan karakter dan daya tahan mental.

Pada variabel regulasi emosi, hasil distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebanyak 111 responden (74%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup dalam mengelola dan mengatur emosi mereka, baik dalam konteks sosial maupun personal. Mereka cenderung mampu memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, meskipun mungkin belum sepenuhnya optimal dalam menghadapi situasi yang lebih kompleks secara emosional.

Sebanyak 23 responden (15%) termasuk dalam kategori tinggi, yang berarti mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang sangat baik, mampu menjaga stabilitas emosional, serta responsif secara positif dalam menghadapi tekanan atau konflik. Namun, terdapat pula 16 responden (11%) yang berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan adanya kesulitan dalam mengenali, mengelola, atau mengekspresikan emosi dengan cara yang sehat. Hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu secara umum, dan menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam konteks pengembangan kemampuan emosi pada kelompok responden ini.

### 3. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis hipotesis, uji asumsi dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat statistik yang diperlukan. Penelitian ini, peneliti melakukan uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan linearitas. Pengujian asumsi dilakukan menggunakan program SPSS versi 16 untuk Windows. Hasil uji normalitas dan linearitas sebagai berikut:

#### a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Perangkat lunak SPSS versi 16 digunakan untuk menjalankan tes ini, dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. data terdistribusi normal jika nilai signifikansi  $>0,05$ . Jika tingkat signifikansi  $<0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi normal (Azwar,2020).

| Variabel                     | Sig   | Interpretasi |
|------------------------------|-------|--------------|
| Kepribadian <i>hardiness</i> | 0.200 | Normal       |
| Regulasi Emosi               | 0.083 | Normal       |

Table 16. Hasil Uji Normalitas

Hasil dari uji normalitas mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 untuk variabel kepribadian *hardiness* dan 0,083 untuk variabel regulasi emosi. Hasil ini menjelaskan kedua variabel berdistribusi normal, karena kedua nilai tersebut berada di

atas 0,05. Kesimpulan ini sesuai dengan kriteria Azwar (2020) bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, data dianggap berdistribusi normal. Oleh karena itu, data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas yang dibutuhkan untuk analisis tambahan.

b) Uji *Linearitas*

Pengujian linearitas dilakukan agar bisa mengetahui apakah ada hubungan linier dalam variabel independent (kepribadian *hardiness*) dan variabel dependen, (regulasi emosi). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 16. Menurut Azwar (2020), hubungan dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada *Linearity* kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya hubungan linier yang signifikan. Sementara itu, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* harus lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), yang mengindikasikan tidak adanya penyimpangan signifikan dari pola hubungan linier.

| Variabel                                       | Linearity |       | Deviation from Linearity |       |
|--|-----------|-------|--------------------------|-------|
|  | F         | Sig   | F                        | Sig   |
| Kepribadian<br><i>Hardiness*Regulasi Emosi</i> | 186.163   | 0,000 | 1.102                    | 0,345 |

Table 17. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel kepribadian *hardiness* dengan regulasi emosi, diperoleh nilai signifikansi pada kolom *Linearity* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) dan nilai signifikansi pada

kolom *Deviation from Linearity* sebesar 0,345 ( $>0,05$ ). Nilai signifikansi pada uji linearitas mengindikasikan adanya hubungan yang linear secara signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi memenuhi asumsi linear.

#### 4. Uji Hipotesis

Peneliti tidak hanya melakukan uji normalitas dan linearitas, namun juga menguji hubungan antara variabel penelitian. Pada hal ini, peneliti menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* sebagai metode uji hipotesis. Pemilihan teknik ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik seperti *korelasi Pearson* dapat digunakan secara tepat.

| Variabel  | R     | P     | Interpretasi |
|---|-------|-------|--------------|
| Kepribadian<br><i>hardiness</i> *Regulasi Emosi | 0,743 | 0,000 | Ada Hubungan |

Table 18. Hasil Uji Hipotesis *Product Moment*

Hasil analisis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* pada nilai signifikansi adalah 0,000, yang lebih kecil dari 0,01. Nilai signifikansi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel signifikan. Peneliti menginterpretasikan kekuatan hubungan ini berdasarkan pedoman penafsiran koefisien korelasi menurut Azwar (2024) yang dikategorikan sebagai berikut:

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------|
| 0,00 – 0,20        | Sangat Rendah    |
| 0,21 – 0,40        | Lemah            |
| 0,41 – 0,60        | Sedang           |
| 0,61 – 0,80        | Kuat             |
| 0,81 – 1,00        | Sangat Kuat      |

Table 19. Kriteria Koefisien Korelasi

Berdasarkan koefisien korelasi sebesar 0,743 berada dalam kategori korelasi sangat kuat. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi pada responden. Maka penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### 5. Analisa Tambahan (Uji Beda)

Pada penelitian ini, *Independent Sample T-Test* digunakan untuk menentukan apakah ada perbedaan dalam skor regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, domisili dan kategori *broken home*.

##### a) Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

| Variabel                     | Jenis Kelamin | t      | df  | Sig(2-tailed) | Keterangan                     |
|------------------------------|---------------|--------|-----|---------------|--------------------------------|
| Kepribadian <i>Hardiness</i> | Laki-laki     | -0,687 | 148 | 0,493         | Tidak ada perbedaan signifikan |
|                              | Perempuan     |        |     |               |                                |
| Regulasi Emosi               | Laki-laki     | 0,968  | 148 | 0,335         | Tidak ada perbedaan signifikan |
|                              | Perempuan     |        |     |               |                                |

Table 20. Hasil Uji Beda berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji *Independent Sample T-Test*, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) untuk variabel kepribadian *hardiness* adalah sebesar 0,493 sedangkan untuk regulasi emosi sebesar

0,335. Mengacu pada kriteria yang dikemukakan oleh Sugiyono apabila nilai signifikansi melebihi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok yang dibandingkan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara responden laki-laki dan perempuan dalam hal skor kepribadian *hardiness* maupun regulasi emosi.

b) Uji Beda Berdasarkan Domisili

| Variabel                     | F     | Sig(2-tailed) | Keterangan                     |
|------------------------------|-------|---------------|--------------------------------|
| Kepribadian <i>Hardiness</i> | 0,718 | 0,851         | Tidak ada perbedaan signifikan |
| Regulasi Emosi               | 0,372 | 0,828         | Tidak ada perbedaan signifikan |

Table 21. Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *One Way ANOVA*, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan baik pada kepribadian *hardiness* maupun regulasi emosi berdasarkan kategori domisili. Nilai signifikansi untuk kepribadian *hardiness* adalah sebesar 0,851 dan untuk regulasi emosi sebesar 0,828 yang keduanya  $>0,05$ . Artinya, latar belakang tempat tinggal responden apakah berasal dari kabupaten atau kota madya tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap tingkat kepribadian *hardiness* maupun kemampuan individu dalam mengatur emosi mereka. Hasil ini memberi pandangan bahwa karakteristik psikologis seperti kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi

cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor internal individu atau dinamika keluarga, dibandingkan dengan lingkungan geografis semata.

c) Uji Beda Berdasarkan Kategori *Broken Home*

| <i>Variabel</i>              | <b>F</b> | <b>Sig(2-tailed)</b> | <b>Keterangan</b>              |
|------------------------------|----------|----------------------|--------------------------------|
| Kepribadian <i>Hardiness</i> | 0,592    | 0,669                | Tidak ada perbedaan signifikan |
| Regulasi Emosi               | 0,328    | 0,859                | Tidak ada perbedaan signifikan |

Table 22. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kategori *Broken Home*

Hasil uji ANOVA juga dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat kepribadian *hardiness* berdasarkan kategori *broken home*, dan hasilnya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,669. Nilai ini pun lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kepribadian *hardiness* antara individu yang berasal dari keluarga utuh dan mereka yang berasal dari keluarga *broken home*. Dengan kata lain, kondisi keluarga dalam konteks utuh atau tidaknya tidak secara langsung membedakan tingkat kepribadian *hardiness* seseorang. Hasil ini penting karena menunjukkan bahwa meskipun *broken home* sering kali dikaitkan dengan berbagai dampak psikologis, namun tidak serta merta membuat individu menjadi lebih rentan atau kurang tangguh secara psikologis. Hal ini juga memperkuat asumsi bahwa kepribadian *hardiness* dapat terbentuk melalui berbagai faktor kompleks lain seperti pengalaman hidup, dukungan

sosial, serta mekanisme koping yang berkembang secara individual.

## 6. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel kepribadian *hardiness* secara simultan terhadap variabel regulasi emosi.

| Variabel  | R     | R Squared |
|---|-------|-----------|
| Kepribadian<br><i>Hardiness</i> *Regulasi Emosi | 0,743 | 0,552     |

Table 23. Hasil Uji Determinasi

Menurut hasil analisis, nilai R Square adalah 0,552. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kepribadian *hardiness* berkontribusi sebesar 55,2% terhadap regulasi emosi. Faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini memberikan kontribusi sebesar 44,8%. Faktor ini bisa dari internal individu atau dinamika keluarga, ataupun berbagai faktor kompleks lain seperti pengalaman hidup, dukungan sosial, serta mekanisme koping yang berkembang secara individual.

#### D. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara kepribadian *hardiness* terhadap regulasi emosi pada dewasa awal yang berasal dari keluarga *broken home*. Teknik korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menganalisis korelasi data. Sebelum memulai analisis utama, peneliti melakukan uji normalitas dan linearitas untuk memastikan bahwa data yang digunakan memenuhi syarat distribusi normal dan memiliki hubungan *linier* antara variabel independen dan dependen.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,873 dengan jumlah sampel sebanyak 150 responden. Nilai signifikan ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Pada hasil analisis linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Linearity* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) dan nilai signifikansi pada kolom *Deviation from Linearity* sebesar 0,345 ( $>0,05$ ). Nilai signifikansi pada uji linearitas mengindikasikan adanya hubungan yang linear secara signifikan antara kedua variabel tersebut.

Hasil uji hipotesis, yang dilakukan dengan analisis korelasi *Pearson Product Moment*, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi. Hasil dari uji korelasi *pearson product moment* ini menunjukan hipotesis pada penelitian ini **diterima**. Artinya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara kepribadian *hardiness* terhadap regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami

*broken home*. Sehingga, semakin tinggi tingkat kepribadian *hardiness* seseorang maka semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimilikinya.

Kepribadian *hardiness*, yang mencakup aspek komitmen, kontrol, dan tantangan, dapat berperan sebagai pelindung psikologis dalam menghadapi stres atau tekanan emosional. Hal ini berarti individu dengan kepribadian *hardiness* tinggi cenderung melihat tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga lebih mampu mengelola respons emosional secara adaptif. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Putri dan Kristiana (2017) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi pada perawat di RS Usada Insani Kota Tangerang.

Pada penelitian tersebut, kepribadian *hardiness* dipandang sebagai faktor pelindung yang memungkinkan individu tetap stabil secara emosional dalam menghadapi tekanan kerja tinggi. Hal ini bisa terjadi karena perawat yang memiliki tingkat kepribadian *hardiness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan seperti beban emosional, konflik interpersonal, dan tuntutan situasional. Situasi ini juga berlaku bagi individu *broken home*, dimana ketiga aspek kepribadian *hardiness* yang memungkinkan individu dengan pengalaman *broken home* untuk memaknai tekanan hidup sebagai suatu peluang. Individu yang memiliki tingkat kepribadian *hardiness* tinggi cenderung tetap merasa memiliki kendali atas situasi hidupnya, meskipun berada dalam lingkungan keluarga yang tidak utuh. Mereka tetap menunjukkan keterlibatan terhadap

aktivitas yang bermakna.

Penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini oleh Kristiyanti dan Rusmawati (2019) ditemukan bahwa kepribadian *hardiness* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap regulasi emosi terhadap penyandang tunadaksa. Penyandang tunadaksa umumnya menghadapi tantangan fisik, stigma sosial, dan hambatan aktivitas yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Kepribadian *hardiness* membantu individu memaknai kondisi disabilitas dengan cara yang lebih positif dan realistis, sehingga mereka tidak larut dalam tekanan emosional dan mampu menyesuaikan diri secara emosional. Baik penyandang tunadaksa maupun individu *broken home sama-sama* berada dalam kondisi psikologis yang penuh tekanan jangka Panjang yang satu berkaitan dengan keterbatasan fisik, yang lain dengan disfungsi keluarga. Keduanya memerlukan strategi penyesuaian emosional yang kuat untuk menjaga keseimbangan psikologis. Dalam konteks ini, kepribadian *hardiness* bertindak sebagai pelindung yang membantu individu mengelola stres secara adaptif dan mempertahankan regulasi emosi yang sehat.

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,743, yang termasuk dalam kategori hubungan yang sangat kuat. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Thahirah (2022) yang di mana kepribadian *hardiness* berperan besar dalam membantu individu meregulasi emosi dalam situasi penuh tekanan. Jika dalam penelitian sebelumnya subjek yang digunakan adalah mahasiswa

yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemik yang memicu stres akademik dan ketidakpastian maka dalam penelitian ini, subjek berasal dari kelompok dewasa awal yang mengalami *broken home*, yang juga berada dalam tekanan emosional berkepanjangan akibat dinamika keluarga yang tidak utuh.

Kedua situasi ini sama-sama memicu stres dan penuh tekanan emosional, aspek kontrol dalam kepribadian *hardiness* membuat individu merasa memiliki kendali terhadap dirinya meskipun lingkungannya tidak ideal, sementara komitmen membantu mereka tetap terhubung dengan aktivitas dan tujuan hidup, dan *challenge* mendorong mereka melihat peristiwa negatif sebagai peluang bertumbuh. Dengan karakteristik kepribadian *hardiness* ini, individu dari keluarga *broken home* dapat lebih mampu mengelola luapan emosi, menunda impuls negatif, serta menyesuaikan respon emosional dengan situasi yang dihadapi.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 22 tahun (37%) pada tahap ini, individu mulai dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar, seperti menyelesaikan pendidikan, merintis karier, membangun hubungan interpersonal yang lebih stabil, serta menetapkan arah hidup secara mandiri. Tekanan psikososial ini sering kali menimbulkan kebingungan identitas, kecemasan masa depan, serta tantangan dalam mengelola konflik emosional yang muncul dari dalam diri maupun lingkungan sekitar. Hal ini membuat individu pada usia tersebut berada dalam kondisi yang relatif rentan secara emosional, terlebih bila tidak

memiliki sumber daya psikologis yang memadai terlebih lagi jika individu memiliki pengalaman kondisi *broken home*.

Penelitian sebelumnya oleh Putri dan Rahmasari (2021), yang menjelaskan bahwa perempuan dewasa awal usia 21–22 tahun yang mengalami masalah emosional cenderung mengalami disregulasi emosi, seperti kesulitan mengenali dan memahami perasaan diri sendiri, serta respons emosional yang cenderung maladaptif. Disregulasi emosi muncul karena ketidakmampuan individu dalam menyeimbangkan tekanan internal dengan ekspektasi eksternal yang terus meningkat pada fase dewasa awal. Penelitian ini menunjukkan bahwa tanpa dukungan psikologis yang kuat, individu berisiko tinggi mengalami ketidakseimbangan emosional pada usia tersebut.

Sejalan dengan hasil penelitian Giyati dan Whibowo (2022) menyatakan bahwa masa dewasa awal rentan terhadap stres akibat perubahan peran dan lingkungan, serta menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dan stress. Demikian, usia dewasa awal menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam memahami bagaimana individu mengelola tekanan emosional dan membangun ketahanan psikologisnya, termasuk dalam konteks penelitian ini yang mengkaji hubungan antara kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi.

Berdasarkan distribusi kategori *broken home*, pada penelitian ini mayoritas responden berasal dari keluarga *broken home* dengan bentuk paling dominan adalah hubungan tidak baik antara orang tua dan anak

(27%), diikuti oleh perceraian orang tua (23%), serta suasana keluarga tanpa kehangatan (20%). Ketika individu menghadapi fase ini dengan latar belakang keluarga yang tidak suportif secara emosional, maka risiko terhadap ketidakstabilan emosional, rendahnya kepercayaan diri, dan kerentanan terhadap stres menjadi lebih tinggi. Sejalan dengan hasil penelitian Uci & Savira (2019) bahwa kegagalan dalam keberfungsian keluarga bisa menyebabkan anak kesulitan dalam meregulasi emosi.

Tidak hanya keberfungsian keluarga dalam penelitian Adila dan Kurniawan (2020) menyatakan bahwa pola asuh dalam keluarga memiliki pengaruh signifikan terhadap kematangan emosi pada individu dewasa awal, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada kualitas relasi keluarga yang terbentuk sejak dini. Prijatna dan Sanjaya (2021) yang menemukan bahwa kepribadian *hardiness* berperan signifikan dalam menurunkan disregulasi emosi atau dalam kata lain individu dengan kepribadian *hardiness* yang kuat cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik.

Pada hasil distribusi kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepribadian *hardiness* dalam kategori sedang (71%), dan regulasi emosi juga berada pada kategori sedang (74%). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas responden berasal dari lingkungan keluarga yang tidak mendukung secara emosional seperti keluarga *broken home*, mereka tetap menunjukkan kapasitas adaptif untuk bertahan dalam menghadapi tekanan psikologis serta mampu mengelola

emosi dengan cukup baik, meskipun belum berada pada tingkat optimal. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarwono (2022) yang juga menemukan bahwa mayoritas partisipannya yang berasal dari kalangan mahasiswa memiliki tingkat kepribadian *hardiness* dalam kategori sedang. Pada dasarnya ini sangat mungkin terjadi karena kepribadian *hardiness* merupakan karakter yang tidak secara otomatis terbentuk sejak lahir, tetapi berkembang melalui proses pembelajaran, pengalaman hidup, dan tuntutan adaptasi terhadap stresor lingkungan.

Penelitian Uci & Savira (2019) dimana sebagian besar responden berasal dari keluarga *broken home* dan memiliki regulasi emosi dalam kategori sedang. Hal ini menekankan bahwa fase ini merupakan periode krusial dalam membangun ketahanan psikologis sebagai fondasi untuk pengelolaan emosi yang lebih efektif. Meskipun demikian, hasil dari kedua penelitian terdahulu ini mengarah pada satu kesimpulan yang sama, yaitu bahwa kepribadian *hardiness* dan regulasi emosi pada dewasa awal umumnya berada pada kategori sedang, yang mencerminkan adanya kapasitas pengelolaan emosi yang telah berkembang, namun tetap memerlukan penguatan agar dapat berfungsi secara maksimal dalam menghadapi tantangan psikososial yang kompleks pada fase perkembangan ini.

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, baik dalam kepribadian *hardiness* maupun regulasi emosi. Hasil ini

mengindikasikan bahwa jenis kelamin tidak menjadi faktor pembeda dalam tingkat kepribadian *hardiness* dan kemampuan regulasi emosi responden. Penelitian Nela Sastri (2015) yang dilakukan pada mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau, di mana hasilnya menunjukkan bahwa kepribadian *hardiness* tidak berbeda antara laki-laki dan perempuan. Hal ini relevan karena subjek yang digunakan serupa, yaitu dewasa muda yang berada pada tahap perkembangan psikologis dan sosial.

Pada penelitian Swastika dan Prastuti (2024), yang meneliti remaja dari keluarga bercerai dan menemukan bahwa regulasi emosi tidak berbeda berdasarkan jenis kelamin. Meskipun subjek penelitiannya adalah remaja dengan latar belakang *broken home*, hasil ini sejalan karena penelitian ini memiliki karakteristik subjek yang serupa yaitu individu dengan latar belakang *broken home*. Hasil ini menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan terhadap kepribadian *hardiness* maupun regulasi emosi. Tidak adanya perbedaan bisa disebabkan oleh kesamaan fase perkembangan dan pengalaman hidup yang serupa (*broken home*).

Hasil uji beda berdasarkan kategori domisili di lima wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) yaitu Kota Yogyakarta, Sleman, Bantul, Kulon Progo, dan Gunungkidul juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kepribadian *hardiness* maupun regulasi emosi. Hasil ini menunjukkan bahwa faktor geografis tidak memengaruhi cara individu merespon tekanan hidup. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah keseragaman nilai-nilai budaya dan sistem pendidikan di wilayah

DIY, sehingga individu memperoleh pola pengasuhan, pengalaman sosial, dan tuntutan perkembangan yang hampir serupa. Hal ini sejalan dengan penelitian Damayanti dan Maulana (2021), yang menemukan bahwa karakteristik lingkungan sosial yang homogen dapat meminimalkan perbedaan dalam pembentukan kepribadian *hardiness*, karena individu mengalami pola adaptasi yang relatif setara, terlepas dari lokasi tempat tinggal mereka.

Hasil uji beda pada kategori *broken home* juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam kepribadian *hardiness* dan kemampuan regulasi emosi pada individu yang berasal dari keluarga *broken home*. Meskipun individu dari keluarga *broken home* seringkali menghadapi tekanan emosional yang lebih besar, hal tersebut tidak secara langsung membuat regulasi emosi mereka lebih buruk. Hal ini dapat dijelaskan oleh kehadiran faktor protektif seperti dukungan sosial, pengalaman pribadi dalam menghadapi konflik keluarga, serta kemampuan koping yang berkembang seiring waktu. Penelitian oleh Novianti dan Rachmawati (2020) mendukung hasil ini, dengan menyatakan bahwa regulasi emosi ditentukan oleh bagaimana individu membangun mekanisme adaptasi dan pemaknaan terhadap situasi yang mereka hadapi.

Analisis uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0,552 yang berarti bahwa kepribadian *hardiness* memberikan sumbangan sebesar 55,2% terhadap variabel regulasi emosi.

Artinya, masih terdapat 44,8% faktor lain di luar *hardiness* yang turut memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Faktor lain yang bisa mempengaruhi bisa dari dukungan sosial, dukungan teman sebaya, pasangan, atau figur pengganti orang tua sering kali menjadi sumber kestabilan emosi, terutama bagi individu yang mengalami keretakan keluarga, selain itu pola asuh, trauma dan pengalaman masa kecil juga turut berperan (Gibson, 2024).

Berdasarkan pembahasan yang telah dijabarkan diatas, peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan. Adapun limitasi atau keterbatasan penelitian ini adalah pertama, dari segi karakteristik responden, mayoritas peserta berjenis kelamin perempuan (62%), sedangkan laki-laki hanya sebesar 38%. Ketimpangan distribusi ini dapat mempengaruhi generalisasi hasil, khususnya jika dikaitkan dengan aspek regulasi emosi dan kepribadian *hardiness* yang secara teoritis dapat memiliki dinamika berbeda antara gender. Meskipun hasil uji menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, dominasi responden perempuan tetap menjadi pertimbangan dalam interpretasi data.

Kedua, dari sisi domisili, sebaran responden tidak merata. Responden terbanyak berasal dari Kota Yogyakarta (43%), sementara yang paling sedikit berasal dari Kulon Progo (7%). Ketidakseimbangan ini dapat membatasi representasi data dari wilayah DIY secara keseluruhan. Meskipun hasil analisis tidak menemukan perbedaan signifikan berdasarkan

domisili, homogenitas budaya dan nilai-nilai sosial di wilayah DIY perlu dikaji lebih lanjut dalam penelitian mendatang untuk memastikan validitas eksternal temuan ini.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA