

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA
PERAWAT DI KOTA DEMAK**

SKRIPSI

Eva Noveleyla Christyne Manalu

17.E1.0167



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA PERAWAT DI KOTA DEMAK

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Eva Noveleyla Christyne Manalu
17.E1.0167



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2021

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi

Pada Tanggal

21 Desember 2021

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.Si)

Pembimbing Skripsi I

Dewan Penguji

(Dr. Siswanto, S.Psi., M.Si)

(Dr. Y. Bagus Wiswanto, M.S.)

Pembimbing Skripsi II

(Christa Vidia Rana Abimanyu,
S.Psi., M.Psi., Psikolog)

(Dr. Lucia Hernawati, MS)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Demak, 21 Desember 2021

Yang menyatakan



Eva Noveleya Christyne Manalu

17.E1.0167

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eva Noveleyla Christyne Manalu
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Perawat di Kota Demak”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 21 Desember 2021

Yang menyatakan

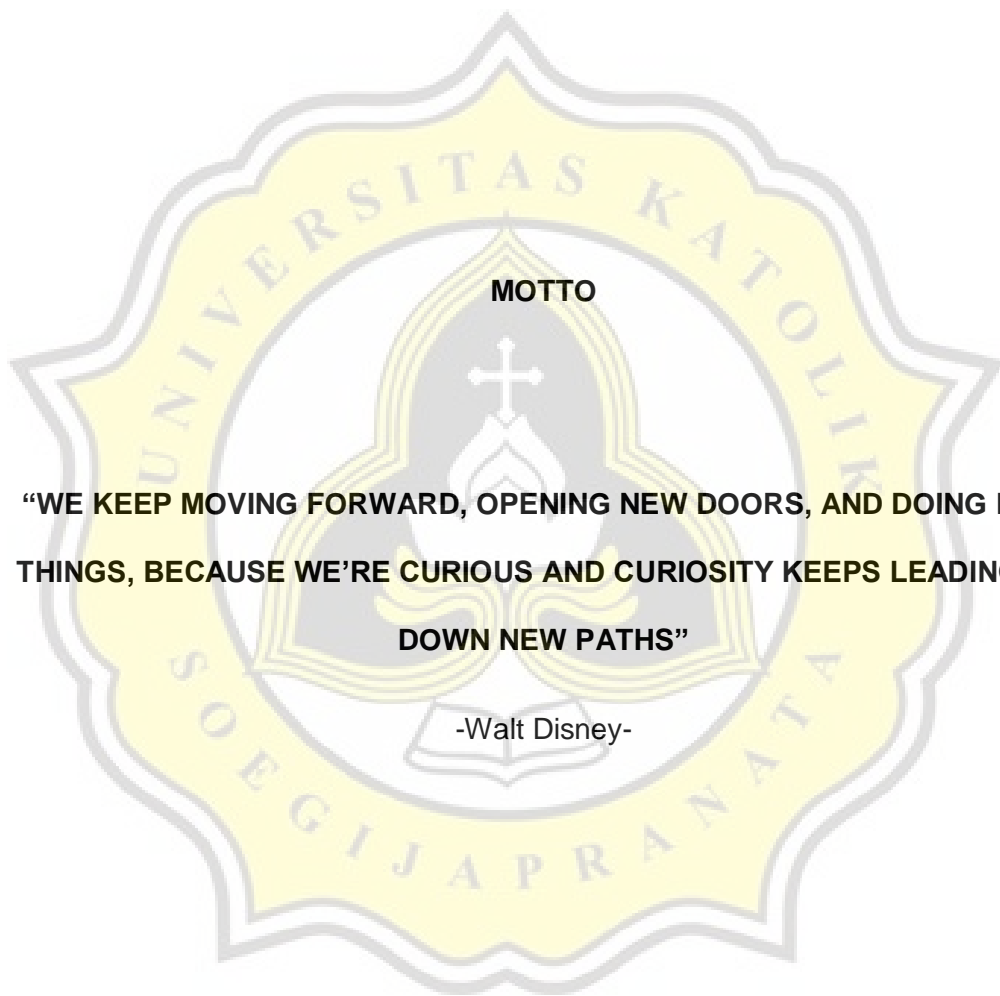


Eva Noveleyla Christyne Manalu



HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk orangtua, keluarga, teman, sahabat yang selalu mendukung dan mendoakan.



MOTTO

“WE KEEP MOVING FORWARD, OPENING NEW DOORS, AND DOING NEW THINGS, BECAUSE WE’RE CURIOUS AND CURIOSITY KEEPS LEADING US DOWN NEW PATHS”

-Walt Disney-

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi tidak lepas mendapatkan dukungan dari banyak pihak, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Perawat di Kota Demak”. Skripsi dapat tersusun berkat peneliti banyak mendapatkan, bimbingan, bantuan, masukan, saran, dan dukungan dari berbagai pihak yang bersifat material maupun moral, maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dr. Siswanto, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi pertama yang telah banyak membantu dalam membimbing, mengarahkan, memberikan informasi, dan membantu dalam bentuk tenaga dan pikiran untuk penulisan skripsi ini.
3. Christa Vidia Rana Abimanyu, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi kedua yang telah banyak membantu mempersiapkan dan memberikan dukungan terhadap peneliti dalam penulisan skripsi.
4. Damasia Linggarjati Novi, S.Psi, M.A., selaku dosen penguji sidang proposal yang telah membantu dengan memberikan saran dan arahan untuk penulis.
5. Dr. Y. Bagus Wismanto, M.S., selaku ketua penguji sidang akhir yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi dengan memberikan saran dan arahan.
6. Dr. Lucia Hernawati, MS., selaku dosen penguji sidang akhir yang sudah menuntun dan memberikan saran dalam penyusunan skripsi peneliti.
7. Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah banyak membantu dalam pengurusan administrasi penelitian, sidang proposal, dan sidang akhir.
8. Kedua Orang tua, Adik, Saudara, Chester dan Bruno yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk rohani dan jasmani sehingga peneliti dapat menjalankan skripsi hingga selesai.

9. Fairus Mega selaku perawat yang membantu menyebarkan kuesioner dan menghubungkan penulis ke rekan kerja untuk mencari subjek.
10. Aloysia Kristina yang sudah menjadi teman sekaligus pembimbing yang memberikan arahan, dukungan, dan bimbingan terhadap peneliti dalam mengerjakan skripsi.
11. Kezia, Catur, Jessy, Nabila, Leon dan teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah menjadi sandaran penulis ketika tidak memiliki motivasi atau permasalahan, terimakasih telah lahir ke dunia.
12. Steven Safwan yang setiap hari memberikan dukungan dalam bentuk perhatian, hiburan, dan saran untuk peneliti agar tetap semangat dalam mengerjakan skripsi.
13. Banyak pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang sudah memberikan dukungan terhadap peneliti selama ini.

Penulis sadar tanpa dukungan dan semangat yang diberikan baik dari Tuhan, keluarga, dosen, dan teman maka penelitian ini tidak akan berjalan lancar. Terimakasih.

Demak, 21 Desember 2021



Eva Noveleyla Christyne Manalu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Tujuan Penelitian.....	9
1.3. Manfaat Penelitian.....	10
1.3.1. Manfaat Teoritis.....	10
1.3.2. Manfaat Praktis.....	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. Resiliensi Perawat.....	11
2.1.1 Pengertian Resiliensi pada Perawat.....	11
2.1.2 Aspek- Aspek Resiliensi.....	14
2.1.3 Faktor- Faktor yang Memengaruhi Resiliensi.....	16
2.2. Regulasi Emosi.....	20
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	20
2.2.2 Aspek Regulasi Emosi.....	22
2.3. Dinamika Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi.....	24
2.4. Hipotesis.....	26
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	27
3.1. Jenis Penelitian.....	27
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	27

3.2.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.3. Subjek Penelitian.....	28
3.3.1. Populasi.....	28
3.3.2 Teknik Pengambilan Sampel	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	29
3.4.1 Alat Pengumpulan Data.....	29
3.4.2. <i>Blueprint</i> dan Cara Penilaian	30
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	32
3.5.1. Validitas Alat Ukur	32
3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	34
3.6. Teknik Analisis Data.....	37
BAB 4 PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA	
PENELITIAN	37
4.1 Orientasi Kancah Penelitian	38
4.2 Persiapan Penelitian.....	39
4.2.1 Penyusunan Alat Ukur.....	40
4.3 Pengumpulan Data Penelitian	41
4.4 Uji Coba Alat Ukur.....	43
4.3.1 Validitas dan Reliabilitas Skala Resiliensi	43
4.3.2 Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	44
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN	45
5.1 Hasil Penelitian.....	45
5.1.1 Uji Asumsi	45
5.1.2 Uji Hipotesis	46
5.2 Pembahasan	47
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	52
6.1 Kesimpulan	52
6.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala Resiliensi.....	31
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi	32
Tabel 3. 3 Validitas Alat Ukur RS-14.....	33
Tabel 3. 4 Validitas Alat Ukur ERQ	34
Tabel 3. 5 Reliabilitas Alat Ukur RS-14	35
Tabel 3. 6 Reliabilitas Alat Ukur ERQ	36
Table 4. 1 Persebaran Skala Resiliensi	40
Table 4. 2 Persebaran Skala Regulasi Emosi	41
Table 4. 3 Demografi Subjek Penelitian	42
Table 4. 4 Resiliensi (r tabel)	44
Table 4. 5 Regulasi Emosi (r tabel).....	44

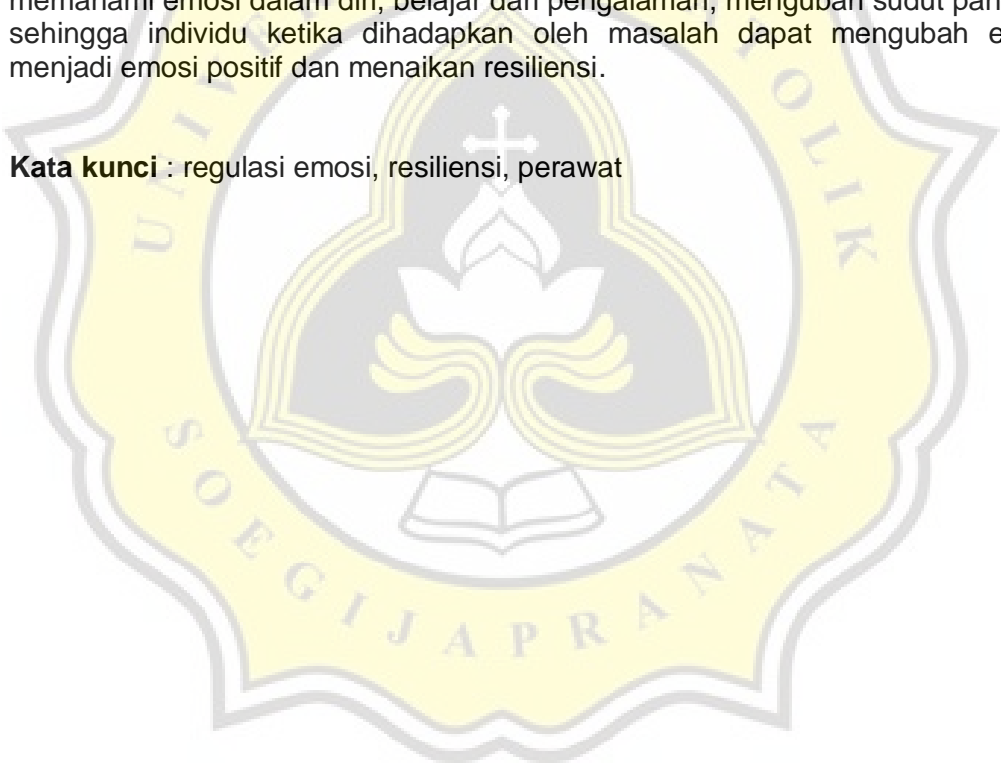
DAFTAR LAMPIRAN

A.	SKALA PENELITIAN	59
B.	DATA UJI COBA	65
1.	DATA UJI COBA SKALA RESILIENSI.....	65
2.	DATA UJI COBA SKALA REGULASI EMOSI.....	68
C.	VALIDITAS DAN RELIABILITAS	71
1.	VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA RESILIENSI PUTARAN 1 71	
2.	VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA RESILIENSI PUTARAN 2 72	
3.	VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA REGULASI EMOSI PUTARAN 1	73
D.	DATA PENELITIAN	74
1.	DATA PENELITIAN VARIABEL RESILIENSI.....	74
2.	DATA PENELITIAN VARIABEL REGULASI EMOSI.....	77
E.	UJI ASUMSI	79
1.	UJI NORMALITAS	79
2.	UJI LINIERITAS.....	82
F.	UJI HIPOTESIS	84
G.	SURAT-SURAT PENELITIAN	85
1.	SURAT BUKTI PENELITIAN	85

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada Perawat. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi. Populasi penelitian ini adalah perawat aktif bekerja di kota Demak. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 103 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur berupa skala yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan *product moment* dari *Pearson* dan uji validitas item menggunakan *part whole*. Hasil dari *product moment* diperoleh $r = 0,284$ dengan $\text{sig} = 0,002$ ($\text{sig} < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Sumbangan efektif regulasi emosi terhadap resiliensi sebesar 8,06% dan 91,94% dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi perawat dapat dilakukan dengan memahami emosi dalam diri, belajar dari pengalaman, mengubah sudut pandang sehingga individu ketika dihadapkan oleh masalah dapat mengubah emosi menjadi emosi positif dan menaikkan resiliensi.

Kata kunci : regulasi emosi, resiliensi, perawat



ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between emotion regulation and resilience in nurses. The hypothesis in this study has a positive relation between emotional regulation and the resilience of nurses. The population of this study is active nurses in Demak city. The number of respondents that used in this study is 103 people. This research using quantitative method with a measuring tool which is a scale with validity tested and reliability. This research is using a product moment from Pearson and an item validity test using part-whole. The results of this product moment obtain $r = 0,284$ with $sig = 0,002$ ($sig < 0.01$). This thing shows that the hypothesis in this study is accepted and a very significant positive relationship between emotion regulation and resilience. The effective contribution of emotional regulation to resilience is 8.06% and 91.94% influenced by other factors. This research shows that the increase of a nurse's resilience can be done by understanding self-emotion, learning from experience, changing the point of view so that when an individual is faced with a problem, they can change the emotion into a positive emotion and increase their resilience.

Keyword : *emotion regulation, resilience, nurse.*

