

**RESILIENSI DITINJAU DARI OPTIMISME DAN REGULASI
EMOSI PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

DIAH NUR SAKINAH

NIM. 2017-60-069

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2022**

**RESILIENSI DITINJAU DARI OPTIMISME DAN REGULASI
EMOSI PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi

Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

DIAH NUR SAKINAH

NIM. 2017-60-069

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2022

**RESILIENSI DITINJAU DARI OPTIMISME DAN REGULASI EMOSI
PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus Untuk Memenuhi
Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi

Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal:

16 MAR 2022

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi

2. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si.

3. Ridwan Budi Pramono., S.Psi., MA

HALAMAN PERSETUJUAN

**RESILIENSI DITINJAU DARI OPTIMISME DAN REGULASI EMOSI
PADA REMAJA PANTI ASUHAN**

Yang diajukan oleh :

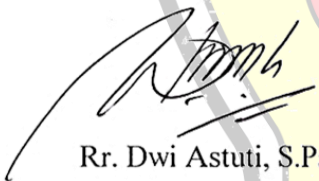
DIAH NUR SAKINAH

NIM.2017-600-69

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Dewan Penguji


Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama


Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi

Tanggal **16 MAR 2022**

Pembimbing Pendamping


Mohammad Khasan S. Psi., M. Si

Tanggal **16 MAR 2022**

PERSEMBAHAN

Dengan segenap kasih, cinta dan doa karya sederhana ini penulis persembahkan

kepada:

Bapak, ibu, kakak, dan adik yang telah senantiasa mengasihi, mendoakan, mendukung hingga menghibur sehingga penulis mampu melewati segala jatuh bangun dalam proses menyelesaikan tugas akhir ini.

Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang terhormat.

Terima kasih telah mencurahkan segala ilmu dan bimbingannya, tanpa jasa kalian dunia tidak akan secerah saat ini.

Teman-teman psikologi angkatan 17, yang selama ini sudah kebersamai hingga akhir perkuliahan. Semoga kalian terus dilimpahkan kebaikan.



MOTTO

“Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Ia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.”

(Q.S. Al-Maidah: 6)

*“Allah can change the most hopeless situation into the best moment in your life.
Be patient. For what was written for you was written by the Greatest of Writers.”*

“Persiapan terbaik untuk cita-citamu adalah dengan memberikan usaha terbaikmu
di hari ini.”



PRAKATA

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan ridho, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga karya sederhana ini mampu terselamatkan.

Melalui proses yang panjang, akhirnya penulis diberikan kesempatan untuk mampu menyelesaikan penyusunan skripsi berjudul “Resiliensi Ditinjau dari Optimisme dan Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan” yang diperuntukkan sebagai salah satu syarat guna mendapatkan gelar kesarjanaan pada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.

Dengan segala keterbatasan yang ada, penulis menyadari bahwa tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak bukan tidak mungkin karya skripsi ini akan terasa sulit. Maka dari itu, dengan segenap kerendahan diri penulis menghaturkan terima kasih yang setulusnya kepada pihak yang telah memiliki andil dan kontribusi yang sangat berarti dalam hal penyusunan skripsi ini, yakni:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Almarhum Bapak Junaidi Muhammad dan almarhumah Ibu Ismiyati, yang selama ini telah memberikan banyak dedikasi untuk senantiasa memberi dukungan, kasih, dan cintanya yang sangat berarti untuk penulis.
3. Ibu Rr. Dwi Astuti, S.Psi, M.Psi, dan Bapak Mohammad Khasan, S.Psi, M.Si, selaku pembimbing utama dan pembimbing kedua yang sudah memberikan bimbingan, arahan, semangat, dan motivasi nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi, M.Psi, terima kasih telah memberikan ilmu

beserta pemahaman tentang penghitungan statistika yang baik dan benar.

5. Seluruh Dosen, Tenaga Penunjang Akademik, dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, terima kasih atas segala ilmu dan bantuan yang diberikan kepada penulis.
6. Bapak Muji Syukur, S.Psi, selaku pengolah data SPSS yang telah bersedia untuk membantu penulis dalam proses penyusunan data skripsi.
7. Kakak Pipit, kak Fikri, Izul, dan Aan, yang selalu memberikan dorongan serta semangatnya pada penulis agar mampu menyelesaikan segala rintangan pada penyusunan skripsi ini.
8. Diah Nur Sakinah, yang telah bersedia untuk terus belajar dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik.
9. Teman-teman dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, yang senantiasa memberikan arahan, doa, semangat, serta cerita akan suka dan duka selama ini. Semoga bertemu dengan harapan yang dicita-citakan.
10. Seluruh pihak pengurus dari Panti Asuhan beserta responden yang sudah meluangkan waktunya dan berkenan membantu dengan sukarela. Tanpa kontribusi Saudara penulis tidak akan mudah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bentuk bantuan yang telah dicurahkan, penulis ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kepada bapak, ibu, dan kerabat semua. Penulis menyadari jika karya sederhana ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu semoga penelitian ini tidak berhenti pada karya ini saja. Akhir kata,

mudah-mudahan skripsi ini kelak dapat memberikan manfaat sebagai bahan tambahan ilmu pengetahuan bagi perkembangan dunia psikologis.

Kudus, 31 Januari 2022

Penulis



Diah Nur Sakinah



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAKSI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Resiliensi.....	12
1. Pengertian Resiliensi	12
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	13
3. Aspek-Aspek Resiliensi	18
B. Optimisme.....	24
1. Pengertian Optimisme	24
2. Aspek-Aspek Optimisme	25
C. Regulasi Emosi	28
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	28
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	29
D. Resiliensi Ditinjau dari Optimisme dan Regulasi Emosi.....	31
E. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel.....	37
B. Definisi Operasional Variabel.....	38

1. Resiliensi	38
2. Optimisme	38
3. Regulasi Emosi.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Pengambilan Sampel	40
D. Metode Pengumpulan Data.....	41
1. Skala Resiliensi	42
2. Skala Optimisme	43
3. Skala Regulasi emosi	43
E. Validitas dan Realibilitas	44
1. Validitas	44
2. Reliabilitas.....	44
F. Metode Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	46
B. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	47
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	47
2. Pelaksanaan Penelitian	50
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	51
1. Perhitungan Validitas	52
2. Perhitungan Reliabilitas	55
D. Analisis Data.....	55
1. Uji Normalitas	55
2. Uji Lineritas.....	56
3. Uji Hipotesis.....	57
E. Pembahasan.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Blue Print Skala Resiliensi.....	43
Tabel 3.2	Tabel Blue Print Skala Optimisme.....	43
Tabel 3.3	Tabel Blue Print Skala Regulasi Emosi	44
Tabel 4.1	Tabel Blue Print Skala Resiliensi.....	49
Tabel 4.2	Tabel Blue Print Skala Optimisme.....	50
Tabel 4.3	Tabel Blue Print Skala Regulasi Emosi	51
Tabel 4.4	Sebaran Item Skala Resiliensi yang Valid dan Gugur	53
Tabel 4.5	Sebaran Item Skala Optimisme yang Valid dan Gugur	54
Tabel 4.6	Sebaran Item Skala Regulasi Emosi yang Valid dan Gugur.....	55
Tabel 4.7	Hasil Analisis Uji Normalitas	57
Tabel 4.8	Hasil Analisis Uji Linieritas Optimisme dengan Resiliensi.....	58
Tabel 4.9	Hasil Analisis Uji Linieritas Regulasi Emosi dengan Resiliensi	58
Tabel 4.10	Hasil Analisis Uji Hipotesis Mayor	59
Tabel 4.11	Hasil Analisis Korelasi Optimisme dengan Resiliensi.....	59
Tabel 4.12	Hasil Analisis Korelasi Regulasi Emosi dengan Resiliensi	60

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. SKALA PENELITIAN

- A-1 Skala Penelitian Resiliensi
- A-2 Skala Penelitian Optimisme
- A-3 Skala Penelitian Regulasi Emosi

LAMPIRAN B. DATA ANGKA KASAR

- B-1 Data Kasar Resiliensi
- B-2 Data Kasar Optimisme
- B-3 Data Kasar Regulasi Emosi

LAMPIRAN C. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

- C-1 Hasil Validitas dan Reliabilitas Resiliensi
- C-2 Hasil Validitas dan Reliabilitas Optimisme
- C-3 Hasil Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi

LAMPIRAN D. DATA PENELITIAN

- D-1 Data Penelitian Fix Resiliensi
- D-2 Data Penelitian Fix Optimisme
- D-3 Data Penelitian Fix Regulasi Emosi
- D-4 Data Analisis Hubungan

LAMPIRAN E. UJI ASUMSI

- E-1 Uji Normalitas
- E-2 Uji Linieritas
- E-3 Uji Analisis Regresi

LAMPIRAN F. KATEGORISASI

- F-1 Kategorisasi Standar Deviasi Resiliensi
- F-2 Kategorisasi Standar Deviasi Optimisme
- F-3 Kategorisasi Standar Deviasi Regulasi Emosi

LAMPIRAN H. SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B

ABSTRACT

RESILIENCE IN TERMS OF OPTIMISM AND EMOTIONAL REGULATION IN ORPHANAGE ADOLESCENTS

The purpose of this study is to examine the function of resilience in relation to optimism and emotion regulation in orphanage adolescents. The subjects of this study were 100 orphanage youths aged 15 to 21 residing in the Jeparu region. The sample strategy employed in this investigation was purposive sampling. The resilience scale, optimism scale, and emotion regulation scale were utilized to collect data. The third variable has a correlation value of 0.819 with p of 0.000 ($p < 0.01$), indicating that there is a highly substantial association between optimism, emotion regulation, and resilience. As a result, the mayor's theory is accepted in this study. The correlation coefficient between optimism and resilience is 0.812, with p 0.000 ($p < 0.01$) significance. This indicates that there is a very strong positive association between optimism and resilience among orphanage adolescents, implying that the hypothesis suggested in this study is correct. The correlation coefficient between emotion regulation and resilience is 0.642, with a significance level of p 0.000 ($p < 0.01$), indicating that there is a very substantial positive association between emotion regulation and resilience, implying that the hypothesis suggested in this study is accepted. The variable's effective contribution is 67%, while the remaining 33% is influenced by other factors. For example, Herman et al (2011) state that other factors that influence resilience are personality, self-esteem, internal locus control, cognitive, adaptability, and active coping strategies.

Keywords: resilience, optimism, emotion regulation

ABSTRAK

RESILIENSI DITINJAU DARI OPTIMISME DAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA PANTI ASUHAN

Penelitian ini bertujuan untuk meninjau peran resiliensi yang berkaitan dengan optimisme dan regulasi emosi pada remaja panti asuhan. Subyek penelitian ini adalah 100 remaja panti asuhan yang tinggal di wilayah Jepara dengan kategori usia 15-21 tahun. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala resiliensi, skala optimisme dan skala regulasi emosi. Diperoleh hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel sebesar 0,819 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara optimisme dan regulasi emosi dengan resiliensi. Dengan demikian hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima. Hasil koefisien korelasi antara optimisme dengan resiliensi sebesar 0,812 dengan signifikansi p 0,000 ($p < 0,01$) ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan resiliensi pada remaja panti asuhan, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sedangkan koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan resiliensi sebesar 0,642 dengan taraf signifikansi p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), hal ini berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 67%, sedangkan 33% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain misalnya menurut Herman dkk (2011) menyatakan bahwa faktor lain yang mempengaruhi resiliensi adalah kepribadian, harga diri, *internal locus control*, penilaian kognitif, kemampuan adaptasi dan strategi coping aktif.

Kata kunci: resiliensi, optimisme, regulasi emosi