

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI  
DENGAN RESILIENSI PADA PERAWAT RS. MARDI RAHAYU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi



Oleh :

Yvei Sudarmo

2015.60.039

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI  
DENGAN RESILIENSI PADA PERAWAT RS. MARDI RAHAYU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi



Oleh :

**Yvei Sudarmo**

**2015.60.039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI  
DENGAN RESILIENSI PADA PERAWAT RS MARDI RAHAYU

Diajukan Oleh :

Yvei Sudarmo

NIM.2015.60.039

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan dewan penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Mochamad Widjanarko, S.Psi.,M.Si

Tanggal : 13 SEP 2021

Pembimbing Pendamping



Mohammad Khasan, S.Psi.,M.Si

Tanggal : 13 SEP 2021

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan Didepan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi  
Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 13 SEP 2021

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus



Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi

Dewan Penguji :

Tanda Tangan

1. Dr. M. Widjanarko, S.Psi., M.Si.

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

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

## **MOTTO**

Dalam suka maupun duka. Di atas gunung atau di lembah. Dalam tangis ataupun tawa. Dalam berkat maupun percobaan. Tuhan selalu ada disana, menemani dan tak pernah meninggalkanmu.

~Yvei Sudarmo~



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan kepada keluarga yang selalu memberikan semangat serta do'a yang tak hentinya dipanjatkan untuk menemani setiap langkah saya.



## PRAKATA

Puji dan syukur Penulis panjatkan kemurahan dan kasih Tuhan Yesus yang telah melimpahkan segala nikmat sehat lahir dan batin, sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Perawat Rs. Mardirahayu”** dengan tepat waktu. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini Penulis mendapatkan banyak dukungan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu Penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ucapan Terimakasih kepada Tuhan Yesus atas kasih setianya dalam hidup saya yang tidak habis
2. Terimakasih untuk separuh hidupku, Mama, Papa, dan Abel Sudarmo
3. Ibu Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
4. Dr.Mochamad Widjanarko, S.Psi.,M.Si selaku dosen pembimbing utama yang selalu meluangkan waktu dan membimbing Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Mohammad Khasan, S.Psi.,M.Si. selaku dosen pendamping yang selalu meluangkan waktu dan membimbing Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ilmu, motivasi dan juga teladan kepada Penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus
7. Kepada sahabat saya Surya Ayu Wulandari, Henik Septiana, Desti Mawarni, Zulfa, Dwi Saputro, Balkis, Tom, Pepe, Pandega, dan Yiyin
8. Kepada keluarga besar Sabdono
9. Kepada teman-teman HSSE Pertamina, khususnya Mas Satrio dan Yama

10. Kepada laki-laki yang sangat saya cintai, Erik Hasudunga Manurung
11. Untuk pihak RS Mardirahayu yang telah memberikan izin tempat untuk dilakukanya penelitian dan penyebaran skala
12. Untuk para perawat RS Mardirahayu yang membantu penulis dalam mengisi skala
13. Seluruh pihak yang telah membantu setiap proses yang Penulis lakukan selama menyelesaikan skripsi

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam proses penyusunan skripsi ini, oleh karena itu Penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun untuk lebih menyempurnakan penelitian sejenis selanjutnya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan pengetahuan terapan khususnya mengenai pengaruh efikasi diri dan regulasi emosi dengan resiliensi pada perawat

Kudus, 16 Agustus 2021

Penulis

Yvei Sudarmo



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>PRAKATA</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ixx
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>ABSTRAK</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	6
C. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Resiliensi .....	8
1. Pengertian Resiliensi .....	8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi .....	8
3. Aspek-Aspek Resiliensi.....	10
B. Efikasi Diri .....	11
1. Pengertian Efikasi Diri .....	11
2. Aspek-Aspek Efikasi Diri .....	12
C. Regulasi Emosi.....	14
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	14
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	14
D. Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan resiliensi pada perawat RS Mardirahayu .....	17
E. Hipotesis.....	20

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Identifikasi Variabel .....	22
B. Definisi Operasional Variabel .....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
D. Metode Pengumpulan Data .....	25
E. Validitas dan Reliabilitas.....	28
F. Metode Analisis Data .....	29

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Orientasi Kancah Penelitian .....	31
1. Profil RS Mardi Rahayu.....	31
2. Visi dan Misi dan Tujuan RS Mardi Rahayu.....	31
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	31
3. Perijinan Penelitian .....	32
4. Persiapan alat pengumpulan data.....	32
5. Pelaksanaan Penelitian.....	35
C. Perhitungan Validitas dan Reabilitas.....	36
1. Perhitungan Validitas.....	36
2. Perhitungan Reliabilitas .....	38
D. Analisis Data.....	39
1. Uji Normalitas.....	39
2. Uji Linieritas .....	40
3. Uji Hipotesis .....	41
E. Pembahasan .....	43

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. SIMPULAN.....	47
B. SARAN.....	47

### **DAFTAR PUSAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Blue Print Skala Resiliensi.....	27
Table 3.2 Tabel Blue Print Skala Efikasi Diri.....	27
Tabel 3.3 Tabel <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi.....	28
<i>Table 4.1 Blue Print</i> Skala Perilaku Resiliensi .....	33
Table 4.2 <i>Blue Print</i> Skala Efikasi Diri .....	34
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi.....	35
Table 4.4 Sebaran item skala resiliensi yang valid dan gugur .....	36
Tabel 4.5 Sebaran item skala efikasi diri yang valid dan gugur .....	37
Table 4.6 Sebaran item skala regulasi emosi yang valid dan gugur .....	38
Table 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	39
Table 4.8 Hasil Uji Linieritas Antara Efikasi Diri dengan Resiliensi.....	40
Table 4.9 Hasil Uji Linieritas Antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi .....	40
Table 4.10 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	41
Table 4.11 Hasil Analisis Korelasi Efikasi Diri dengan Resiliensi .....	41
Table 4.12 Hasil Analisis Korelasi Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A. DATA SKORING

- A-1 Data skoring Resiliensi
- A-2 Data skoring Efikasi Diri
- A-3 Data skoring Regulasi Emosi

### LAMPIRAN B. VALIDITAS DAN REALIBILITAS

- B-1 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Resiliensi
- B-2 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Efikasi Diri
- B-3 Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Regulasi Emosi

### LAMPIRAN C. DATA PENELITIAN FIX

- C-1 Data Penelitian Fix Resiliensi
- C-2 Data Penelitian Fix Efikasi Diri
- C-3 Data Penelitian Fix Regulasi Emosi
- C-4 Data Analisis Hubungan
- C-5 Data Analisis Hubungan Setelah Seleksi Outliner

### LAMPIRAN D. UJI ASUMSI

- D-1 Uji Normalitas
- D-2 Uji Linieritas

### LAMPIRAN E. UJI ASUMSI REGRESI

### LAMPIRAN F. SKALA PENELITIAN

### LAMPIRAN G. SURAT IJIN PENELITIAN

### LAMPIRAN H. FORM A, FORM B, SCREENING JUDUL

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA PERAWAT RS. MARDI RAHAYU

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan resiliensi pada perawat RS Mardirahayu Kudus. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat RS Mardirahayu Kudus, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berjumlah 100 subjek. Alat pengumpul data adalah skala resiliensi, skala efikasi diri dan skala regulasi emosi dengan empat alternatif jawaban. Adapun metode analisis data yang digunakan adalah regresi dua prediktor (hipotesis mayor). Hasil hipotesis mayor diperoleh koefisien  $r_{x_1y}$  sebesar 0,702 dengan  $p < 0,001$  yang artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan resiliensi dengan sumbangan efektif sebesar 49,3% sehingga hipotesis mayor diterima. Hasil hipotesis minor 1 dinyatakan diterima karena besarnya koefisien antara  $r_{x_1y}$  sebesar 0,613 dengan tingkat signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan resiliensi dengan sumbangan efektif 37,5%. Hipotesis minor 2 juga dinyatakan diterima karena menunjukkan besarnya koefisien antara  $r_{x_2y}$  sebesar 0,636 dengan signifikansi  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi serta memiliki sumbangan efektif sebesar 40,4%.

**Kata Kunci :** *Efikasi Diri, Regulasi Emosi, dan Resiliensi*

## **ABSTRACT**

### **RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICIENCY AND EMOTION REGULATION AND RESILIENCE IN NURSES OF MARDI RAHAYU HOSPITAL**

This study aims to determine empirically the relationship between self-efficacy and emotional regulation with resilience in nurses at Mardirahayu Hospital Kudus. The population in this study were nurses at Mardirahayu Hospital, while the sampling technique used a purposive sampling technique with a total of 100 subjects. Data collection tools are resilience scale, self-efficacy scale and emotion regulation scale with four alternative answers. The data analysis method used is regression of two predictors (major hypothesis). The results of the major hypothesis obtained  $r_{x12y}$  coefficient of 0.702 with  $p$  0.000 ( $p < 0.001$ ) which means that there is a very significant relationship between self-efficacy and emotional regulation with resilience with an effective contribution of 49.3% so that the major hypothesis is accepted. The results of the minor hypothesis 1 are accepted because the coefficient between  $r_{x1y}$  is 0.613 with a significance level of  $p$  of 0.000 ( $p < 0.01$ ) meaning that there is a very significant positive relationship between self-efficacy and resilience with an effective contribution of 37.5%. Minor hypothesis 2 is also accepted because it shows the magnitude of the coefficient between  $r_{x2y}$  of 0.636 with a significance of  $p$  of 0.000 ( $p < 0.01$ ) so that there is a very significant positive relationship between emotion regulation and resilience and has an effective contribution of 40.4%.

**Keywords:** *Emotion Regulation, Self-Efficacy and Resilience*