



**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI
KOGNITIF DENGAN KESEJAHTERAAN GURU DI
KECAMATAN KAMPUNG RAKYAT**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana
(S-1) Pada Program Studi Psikologi**

Disusun Oleh:

Fitri Panggabean

46118010065

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul : **Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Kognitif dengan Kesejahteraan Guru di Kecamatan Kampung Rakyat**

Nama : Fitri Panggabean

NIM : 46118010065

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 15 Februari 2023

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan surat keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di program tinggi lain. Semua informasi, data dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 15 Februari 2023



Fitri Panggabean

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Fitri Panggabean
NIM : 46118010065
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Kognitif Dengan Kesejahteraan Guru Di Kecamatan Kampung Rakyat

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0302038003
Ketua Penguji : Dr. Indra Kusumah, M.Si
NIDN : 0321078107
Penguji : Wenny Hikmah Syahputri, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0327068802



Jakarta, 15 Februari 2023
Mengetahui,

Dekan



(Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210545



Please Scan QR Code Verify

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Panggabean

NIM : 46118010065

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Kognitif dengan
Kesejahteraan Guru di Kecamatan Kampung Rakyat

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberi izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (databases), merawat, dan mempublikasikan laporan magang/skripsi/tesis/disertasi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Jakarta, 15 Februari 2023

Yang menyatakan



Fitri Panggabean

HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI KOGNITIF DENGAN KESEJAHTERAAN GURU DI KECAMATAN KAMPUNG RAKYAT

Fitri Panggabean

Dr. Dearly, M/Psi., Psikolog

Universitas Mercu Buana, Jakarta Barat

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara strategi regulasi emosi kognitif dengan kesejahteraan guru di Kecamatan Kampung Rakyat. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis korelasional, pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* dan subjek dalam penelitian ini berjumlah 116 guru yang mengajar di Kecamatan Kampung Rakyat. Alat ukur yang digunakan yaitu TWBS (*Teacher Well-Being Scale*) yang telah diadaptasi oleh Dearly (2020) terdiri dari 3 dimensi dan CERQ (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*) terdiri dari 9 dimensi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hanya dimensi *refocus on planning* yang memiliki hubungan positif signifikan dengan kesejahteraan guru.

Kata Kunci: Guru, Kesejahteraan Guru, Strategi Regulasi Kognitif



RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE EMOTIONAL REGULATION STRATEGIES AND TEACHER WELL-BEING IN KAMPUNG RAKYAT SUB-DISTRICT

Fitri Panggabean

Dr. Dearly, M/Psi., Psikolog

Mercu Buana University, West Jakarta

ABSTARCT

This study aims to determine whether there is a relationship between cognitive emotional regulation strategies and teacher welfare in Kampung Rakyat Subdistrict. In this study using quantitative research methods with correlational analysis techniques, sampling using accidental sampling and the subjects in this study were 116 teachers who taught in Kampung Rakyat District. The measuring instrument used is the TWBS (Teacher Well-Being Scale) consisting of 3 dimensions and CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) consisting of 9 dimensions. The results of this study show that only the refocus on planning dimension has a significant positive relationship with teacher welfare.

Keywords: *Teacher, Teacher Wellbeing, Cognitive Regulation Strategies*



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan KaruniaNya yang senantiasa menyertai saya sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi Kognitif dengan kesejahteraan guru”. Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam menyusun Tugas Akhir ini, peneliti ingin mengucapkan rasa syukur serta berterima kasih banyak atas dukungan, bantuan, doa, bimbingan, serta arahan dari beberapa pihak. Sehingga, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terima kasih atas segala bantuan dan perhatian yang diberikan oleh berbagai pihak antara lain kepada:

1. Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana,
2. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana,
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana,
4. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc., selaku sekretaris Program Studi Reguler 1 dan 2 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana,
5. Ibu Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog selaku dosen Pembimbing Akademik, terima kasih sudah membimbing peneliti selama masa perkuliahan,
6. Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang selalu menyempatkan waktunya dan dengan sabar membimbing peneliti serta selalu memberikan motivasi selama pengerjaan Tugas Akhir berlangsung,
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tersayang, kepada Bapak dan Ibu yang memberikan kasih sayang yang penuh dan selalu memberikan dukungan moral maupun material yang tidak terhitung nilainya.

8. Teruntuk kedua kakak dan adik, serta keluarga besar yang telah memberikan perhatiannya melalui doa, dukungan dan motivasi kepada peneliti
9. Terkhusus untuk diri peneliti, terima kasih karena tetap bertahan dan tidak menyerah dalam menyelesaikan Tugas akhir ini.
10. Teruntuk sahabat-sahabat saya, Random (Anggia, Ferhani, Tiffany, Cindi, Siska, Ayun, Arum) Jenifer dan Natalia desy terima kasih sudah memberikan perhatian dan dukungan selama perkuliahan dan proses Tugas Akhir ini hingga sampai di garis finish,
11. Kepada seluruh responden dalam penelitian Tugas Akhir, peneliti mengucapkan terima kasih atas ketersediaannya dalam mengisi kuesioner yang diberikan.

Akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masi banyak memiliki kekurangan, maka dari itu peneliti sangat menerima segala bentuk kritik dan saran yang membangun. Doa dan harapan peneliti adalah semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 15 Februari 2023

Fitri Panggabean

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTARCT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Kesejahteraan Guru.....	9
2.1.1 Definisi Kesejahteraan	9
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Guru	9
2.2 Regulasi Emosi Secara Kognitif	10
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi Secara Kognitif	10
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi Kognitif	11
2.3 Guru.....	12

2.3.1 Pengertian Guru	12
2.4 Penelitian Terdahulu	12
2.5 Kerangka Penelitian	17
.....	17
2.6 Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	19
3.2.1 Populasi.....	19
3.2.2 Sampel	19
3.2.3 Teknik Sampling.....	19
3.3 Variabel Penelitian	20
3.3.1 Variabel Y.....	20
3.3.2 Variabel x.....	20
3.4 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5 Skala Pengukuran	21
3.6 Instrumen Penelitian	22
3.6.1 Kesejahteraan Guru.....	22
3.6.2 Regulasi Emosi Kognitif.....	22
3.7 Teknik Analisis Data	23
3.7.1 Uji Validitas.....	23
3.7.2 Uji Reliabilitas	23
3.8 Uji Asumsi Klasik.....	24
3.9 Uji Hipotesa.....	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Gambaran Data Penelitian	25
4.2 Analisa Data Deskriptif	27
4.3 Kategorisasi Variabel Demografi.....	28
4.4 Uji Asumsi Klasik.....	34
4.4.1 Uji Normalitas.....	34

4.5 Uji Tambahan	35
4.5.1 Uji Beda	35
4.6 Uji Hipotesa	40
4.6.1 Uji Korelasi Spearman’s Rank Order Correlation.....	40
4.7 Pembahasan	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 Kesimpulan	44
5.2 Saran	45
5.2.1 Saran Teoritis	45
5.2.2 Saran Praktis	45
5.3 Keterbatasan	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	51



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Item Skala Kesejahteraan Guru	21
Tabel 3.2 Regulasi Emosi Kognitif	21
Tabel 3.3 Blue Print Kesejahteraan Guru	22
Tabel 3.4 Blue Print Regulasi Emosi Kognitif.....	23
Tabel 3.5 Interpretasi Koefisien Nilai r	24
Tabel 4.1 Gambaran Subjek	25
Tabel 4.2 Nilai Mean dan Median Strategi Regulasi Emosi Kognitif	27
Tabel 4. 3 Rumus Kategorisasi Skor	28
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Kesejahteraan Guru	28
Tabel 4.5 Mean Kesejahteraan Guru, <i>Self-blame, Acceptance, Rumination, Positive Refocusing, Refocus on Planning, Positive Reappraisal, Putting into Perspective, Catastrophizing, Other-blame</i>	29
Tabel 4.6 Uji Normalitas	34
Tabel 4.7 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> Kesejahteraan Guru	35
Tabel 4.8 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Self blame</i>	35
Tabel 4.9 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Acceptance</i>	36
Tabel 4.10 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Rumination</i>	36
Tabel 4.11 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Positive Refocus</i> ..	37
Tabel 4.12 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Refocus On Planning</i>	37
Tabel 4.13 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Positive Reappraisal</i>	38
Tabel 4.14 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Putting Into Perspective</i>	38
Tabel 4.15 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Catastrophizing</i> .	39
Tabel 4.16 Uji Beda <i>Kruskal-Wallis</i> dan <i>Mann Whitney U</i> <i>Other Blame</i>	39

Tabel 4.7 Korelasi Strategi Regulasi Emosi Kognitif dengan Kesejahteraan Guru 40



UNIVERSITAS
MERCU BUANA