

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| ABSTRACT | i |
| ABSTRAK | ii |
| LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI | iii |
| PENGESAHAN SKRIPSI | iv |
| PERNYATAAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | viii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Perumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI | |
| 2.1 Refleksi Diri | 6 |
| 2.1.1 Pengertian Refleksi Diri | 6 |
| 2.1.2 Faktor Refleksi Diri | 7 |
| 2.2 Regulasi Emosi | 8 |
| 2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi | 8 |
| 2.2.2 Proses Regulasi Emosi | 9 |
| 2.2.3 Strategi Regulasi Emosi | 11 |

| | |
|------------------------------|----|
| 2.3 Peristiwa Negatif..... | 12 |
| 2.4 Prosedur Penelitian..... | 15 |
| 2.5 Kerangka Pemikiran..... | 15 |
| 2.6 Hipotesis..... | 16 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| 3.1 Desain Penelitian..... | 18 |
| 3.2 Operasional Variabel..... | 18 |
| 3.2.1 Identifikasi Variabel..... | 18 |
| 3.2.1.1 Definisi Konseptual..... | 19 |
| 3.2.1.2 Definisi Operasional..... | 20 |
| 3.3 Populasi dan Penentuan Sampel..... | 21 |
| 3.3.1 Populasi..... | 21 |
| 3.3.2 Sampel..... | 21 |
| 3.4 Teknik dan Alat Pengumpulan Data..... | 21 |
| 3.4.1 Teknik Pengumpulan Data..... | 21 |
| 3.4.2 Instrumen Pengumpulan Data..... | 22 |
| 3.5 Teknik Analisa Data..... | 27 |
| 3.5.1 Validitas..... | 27 |
| 3.5.2 Reliabilitas..... | 29 |
| 3.6 Metode Analisis Data..... | 31 |
| 3.6.1 Uji Normalitas..... | 32 |
| 3.6.2 Uji Analisis Korelasi Sederhana..... | 32 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|---|----|
| 4.1 Gambaran Responden Penelitian | 33 |
| 4.1.1 Kriteria Responden Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 33 |
| 4.1.2 Kriteria Responden Berdasarkan Usia | 34 |
| 4.1.3 Kriteria Responden Berdasarkan Pekerjaan..... | 35 |
| 4.1.4 Kriteria Responden Berdasarkan Peristiwa Sulit Yang Dialami Secara Rentang Waktu Terjadi | 35 |
| 4.1.5 Kriteria Responden Berdasarkan Peristiwa Sulit Yang Dialami..... | 37 |
| 4.1.6 Kriteria Responden Berdasarkan Emosi Saat Ini | 38 |
| 4.2 Analisis Data | 39 |
| 4.2.1 Hasil Uji Validitas..... | 39 |
| 4.2.2 Hasil Uji Reliabilitas | 40 |
| 4.3 Uji Asumsi Klasik..... | 40 |
| 4.3.1 Uji Normalitas..... | 40 |
| 4.3.1.1 Hasil Uji Normalitas Skala Refleksi Diri..... | 41 |
| 4.3.1.2 Hasil Uji Normalitas Skala Regulasi Emosi | 41 |
| 4.4 Hasil Uji Korelasi..... | 42 |
| 4.4.1 Hubungan <i>Expressive Suppression</i> dengan <i>Self Distance</i> | 43 |
| 4.4.2 Hubungan <i>Expressive Suppression</i> dengan <i>Reconstruing</i> | 47 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| 5.1 Kesimpulan | 52 |
| 5.2 Kekurangan dan Keterbatasan..... | 53 |
| 5.3 Saran..... | 53 |
| 5.3.1 Saran Metodologi..... | 53 |
| 5.3.2 Saran Praktis | 54 |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| LAMPIRAN..... | 60 |

