



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI  
*COGNITIVE REAPPRAISAL* DAN *EXPRESSIVE  
SUPPRESSION* DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG  
MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA DI JAKARTA  
SELATAN**

**TUGAS AKHIR**

UNIVERSITAS Disusun Oleh: S  
MERCU BUANA  
Farah Nurkhaliza 46120010011

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**

## 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 *Cognitive Reappraisal* & *Expressive Suppression* dengan Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang tua di Jakarta Selatan**

Nama : Farah Nurkhaliza

NIM : 46120010011

Program : Psikologi

Tanggal : 28 Agustus 2024

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 perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengelolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 28 Agustus 2024



Farah Nurkhaliza

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Farah Nurkhaliza


NIM : 46120010011

Program Studi : Psikologi


Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal & Expressive Suppression* dengan Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang tua di Jakarta Selatan

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 : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog (  )

NIDN : 0322048105

Ketua Penguji : Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog (  )

NIDN : 1021118602

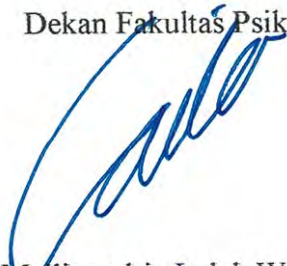
Penguji 1 : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog (  )

NIDN : 0327048904

Jakarta, 28 Agustus 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas seluruh rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul *“HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI COGNITIVE REAPPRAISAL & EXPRESSIVE SUPPRESSION DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA YANG MENGALAMI PERCERAIAN ORANG TUA DI JAKARTA SELATAN”* ini dengan tepat waktu. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai belah pihak secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu penulis ingin memberikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meilyandrie Indah Wardani Ph,D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Yenny, S.Psi, M.Psi, Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
5. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc. selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
6. Ibu Melani Aprianti, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan arahan maupun masukan dengan sabar sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik serta memberikan dukungan dan semangat selama proses pengerjaan Tugas Akhir ini.
7. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi, MA selaku dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang sudah membantu dan memberikan arahan selama proses pengerjaan Tugas Akhir

8. Lalu kepada kedua orang tua penulis serta kakak penulis yang selalu mendoakan penulis tanpa lelah dan terus memberikan dukungan maupun semangat dalam berbagai hal kepada penulis. Semoga karya ini bisa menjadi kebanggaan bagi mereka kepada penulis.
9. Kepada Rani Azzahra rekan tugas akhir yang selalu menemani dan membantu dalam menyelesaikan tugas akhir.
10. Kepada Putri Komala Dewi dan Fifi Alaida Zahra sahabat saya yang selalu menemani saya selama masa perkuliahan dan pengerjaan Tugas Akhir ini.
11. Kepada Kepala Sekolah serta jajaran Guru dan Siswa/i SMP 153 Jakarta yang sudah bersedia menjadi responden penulis dalam Tugas Akhir ini.
12. Kepada Kepala Sekolah serta jajaran Guru dan Siswa/i SMA Muhammadiyah 18 Jakarta yang sudah bersedia menjadi responden penulis dalam Tugas Akhir ini.
13. Kepada Kepala Sekolah serta jajaran Guru dan Siswa/i SMAN 32 Jakarta yang sudah bersedia menjadi responden penulis dalam Tugas Akhir ini.
14. Dan terakhir kepada seluruh responden yang sudah bersedia dan meluangkan waktu nya untuk mengisi kuisisioner sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.

Penulis dengan penuh menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan kemampuan ilmu pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis memohon maaf jika ada kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Penulis sangat bersedia menerima kritik yang membangun. Terakhir, harapan penulis, semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Jakarta, 15 Agustus 2024

Penulis

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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Farah Nurkhaliza

Nim : 46120010011

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : **Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal & Expressive Suppression* dengan Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua di Jakarta Selatan**

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana dengan ini menyatakan bahwa demi kepentingan ilmu pengetahuan, saya memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan hasil penelitian saya kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non Exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya dengan judul tersebut beserta perangkat yang ada (apabila diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media / memformat, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi skripsi saya selama tetap tercantum nama saya sebagai penulis dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 3 September 2024



Farah Nurkhaliza

Hubungan Antara Strategi Regulasi Emosi *Cognitive Reappraisal & Expressive Suppression* dengan Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang tua di Jakarta Selatan

Farah Nurkhaliza

Melani Aprianti, M.Psi, Psikolog

Universitas Mercu Buana

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua di Jakarta Selatan. Perceraian merupakan putusanya ikatan suami istri, dampak dari perceraian ini membuat remaja mengalami beberapa masalah salah satunya mengenai regulasi emosi yang menjadi faktor pembentuk resiliensi. Pengukuran variabel Regulasi Emosi menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dikembangkan oleh Gross & John (2003) dan diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia oleh Radde et al (2021) dan variable Resiliensi menggunakan *Resilience Quotient* (RQ) yang dikembangkan oleh Reivich & Shatte (2002) dan sudah di terjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Melani Aprianti dan Elsa Juliana (2021). Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi dengan korelasi antar variabel tinggi dan bersifat positif sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi Regulasi Emosi maka semakin tinggi pula Resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah Regulasi Emosi maka semakin rendah pula Resiliensinya.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Resiliensi, Perceraian Orang Tua.

*The Relationship Between Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression  
Emotion Regulation Strategies with Resilience in Adolescents Experiencing  
Parental Divorce in South Jakarta*

Farah Nurkhaliza

Melani Aprianti, M.Psi, Psikolog

Universitas Mercu Buana

**ABSTRACT**

*This research aims to find out whether there is a relationship between emotional regulation and resilience in adolescents who experience parental divorce in South Jakarta. Divorce is the breaking of the bond between husband and wife, the impact of this divorce makes adolescents experience several problems, one of which is regarding emotional regulation which is a factor in forming resilience. Measurement of the Emotional Regulation variable using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) developed by Gross & John (2003) and adapted into Indonesian by Radde et al (2021) and the Resilience variable using the Resilience Quotient (RQ) developed by Reivich & Shatte (2002) and has been translated into Indonesian by Melani Aprianti and Elsa Juliana (2021). The results of the study prove that there is a relationship between Emotional Regulation and Resilience with a high and positive correlation between variables so that it can be interpreted that the higher the Emotional Regulation, the higher the Resilience. Conversely, the lower the Emotional Regulation, the lower the Resilience.*

**Keywords:** *Emotion Regulation, Resilience, Parental Divorce*

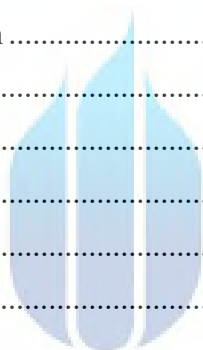


## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN TA .....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	8
PEMBAHASAN .....	8
2.1 Resiliensi .....	8
2.1.1 Definisi Resiliensi.....	8
2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi .....	8
2.1.3 Faktor Resiliensi .....	9
2.1.4 Proses Terbentuknya Resiliensi.....	10
2.1.5 Dampak Resiliensi pada Remaja yang Mengalami Perceraian.....	11
2.2 Regulasi Emosi.....	11
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	11
2.2.2 Ciri-ciri Regulasi Emosi.....	12
2.2.3 Strategi Regulasi Emosi .....	12
2.3 Perceraian .....	13
2.2.4 Faktor penyebab perceraian .....	14
2.4 Remaja.....	15
2.5 Penelitian Terdahulu .....	15

2.6 Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orang Tua .....	18
2.7 Kerangka Berpikir .....	19
BAB III .....	21
METODOLOGI PENELITIAN .....	21
3.1 Jenis Penelitian .....	21
3.2 Subjek Penelitian .....	21
3.2.1 Populasi .....	21
3.2.2 Sampel .....	22
3.2.3 Teknik pengambilan sampel .....	22
3.2.4 Metode Pengumpulan Data .....	23
3.3 Definisi Operasional .....	23
3.3.1 Resiliensi (Y) .....	23
3.3.2 Regulasi Emosi (X) .....	23
3.3 Instrumen Penelitian .....	23
3.3.1 Skala Resiliensi .....	24
3.3.2 Skala Regulasi Emosi .....	25
3.4 Validitas .....	25
3.5 Reabilitas .....	26
3.6 Analisa Data .....	26
3.6.1 Uji Asumsi .....	26
3.6.2 Uji Korelasi .....	27
BAB IV .....	28
PEMBAHASAN .....	28
4.1 Gambaran Umum Subjek .....	28
4.2 Deskriptif Penelitian .....	28
4.2.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	28
4.2.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia .....	29
4.3 Analisis Deskriptif .....	29
4.4 Kategorisasi .....	29
4.4.1 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	30
4.4.2 Analisis Kategorisasi Resiliensi .....	30
4.4.3 Analisis Kategorisasi Regulasi Emosi .....	30
4.5 Uji Asumsi Klasik .....	31

4.5.1	Uji Normalitas.....	31
4.5.2	Uji Linearitas.....	32
4.6	Uji Hipotesis.....	32
4.6.1	Uji Korelasi.....	32
4.6.2	Uji Korelasi Antar Dimensi.....	33
4.7	Uji Tabambahan.....	35
4.7.1	Uji Beda T-Test .....	36
4.7.2	Uji Anova .....	36
4.8	Pembahasan .....	39
BAB V.....		43
KESIMPULAN DAN SARAN.....		43
5.1	Kesimpulan.....	43
5.2	Keterbatasan Penelitian .....	43
5.3	Saran .....	43
5.3.1	Saran Teoritis .....	43
5.3.2	Saran Praktis .....	44
DAFTAR PUSTAKA.....		45
LAMPIRAN.....		49



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu.....	16
Tabel 3. 1 Hasil G. Power .....	22
Tabel 3. 4 Blueprint Resilience Quotient (RQ).....	24
Tabel 3. 5 Bobot Nilai Tiap Jawaban pada Skala Resiliensi.....	24
Tabel 3. 2 Blueprint Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) .....	25
Tabel 3. 3 Bobot Nilai Tiap Jawaban pada Skala Regulasi Emosi.....	25
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reabilitas .....	26
Tabel 4. 1 Deskripsi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden .....	28
Tabel 4. 2 Deskripsi Berdasarkan Usia Responden .....	29
Tabel 4. 3 Analisis Deskriptif.....	29
Tabel 4. 4 Rumus Kategori Skor .....	30
Tabel 4. 5 Kategori skor Variabel Resiliensi .....	30
Tabel 4. 6 Kategori skor Variabel Regulasi Emosi.....	30
Tabel 4. 7 Uji Normalitas .....	31
Tabel 4. 8 Uji Linearitas.....	32
Tabel 4. 9 Hasil Uji Korelasi.....	33
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi .....	33
Tabel 4. 11 Uji Beda dengan Jenis Kelamin .....	36
Tabel 4. 12 Uji Beda dengan Umur.....	36
Tabel 4. 13 Multiple Comparisons Resiliensi .....	37
Tabel 4. 14 Multiple Comparisons Regulasi Emosi.....	38

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Box Plot Resiliensi .....	31
Gambar 4. 2 Box Plot Regulasi Emosi.....	32

