PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI PADA PENDERITA KANKER

SKRIPSI:

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Oleh :

TIARA ARDIANI
10320115

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2014

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI DALAM MENINGKATKAN RESILIENSI PADA PENDERITA KANKER

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal:

18 DEC 2014

Oleh :

Tiara Ardiani

10320115

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Prodi

Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji | Tanda tangan,

1. RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc., Sc.
3. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog

ii

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Tiara Ardiani

No. Mahasiswa : 10320115

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi dalam Meningkatkan Resiliensi pada Penderita Kanker

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 23 September 2014

Yang menyatakan

METERAI TEMPEL

E6A31ACF473017349

6000 DJP

Tiara Ardiani

iii

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji hanyalah milik Allah, yang tiada menahan Maha Kasih SayangNya yang abadi kepada kita semua.
Sebuah karya sederhana bagi mereka yang teristimewakan :

Ir. Andarwati Arni Wisiati (alm)

Mama tercinta. Wanita yang melalui tangannya, Allah SWT menganugrahkan kepadaku cinta kasih terbaik dan tiada duanya di dunia, yang mengajarkan ketegaran sekaligus kelembutan, meskipun sudah tiada.

Ir. H. Eddy Anwar

Papa tercinta. Lelaki yang melalui sosoknya, Allah SWT memberikanku panutan terbaik dan tak tergantikan di dunia, yang mengajarkan ketegasan dan kerja keras dalam kehidupan.

Hj. Reiyne Nur Youlla Iesmellia

Bunda tercinta. Wanita yang menjadi sosok pengganti ibu, teman, sekaligus penyemangat. Sosok yang mengajarkan kesabaran dan kelembutan.

Kakak tertuaku Mas Indra, Adikku Rio, Rama, dan Odiv

Atas segala do'a, dukungan, kasih sayang, perhatian, bantuan, dan inspirasi selama ini.

Keluarga besar, sahabat, teman, dan orang-orang terkasih yang pernah ada dalam kehidupanku dan selalu mendukungku, yang melalui tangan mereka, Allah SWT mengajarkanku hakikat sebuah kehidupan.

HALAMAN MOTTO

Allahumma yassir wala tu'assir. Rabbi tammim bilkhoir. Birokhmatikaya Arhamarrohimin

"Ya Allah permudahkanlah urusanku jangan dipersulitkan, ya Allah akhiri urusanku dengan baik, dengan rahmatMu yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang"

Who is not ready today, will not be ready tomorrow

"Siapa yang tak siap hari ini, tak akan pernah siap untuk esok hari"

- Pepatah Inggris -

"Ketika kita tidak mampu mencapai sesuatu, yakinlah bahwa Allah akan menggantinya dengan yang jauh lebih baik dari itu"

- Tiara Ardiani -

PRAKATA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillahi Rabbil'alamin. Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terimakasih atas semua yang Allah SWT berikan sehingga hamba masih memiliki kesempatan menjalani kehidupan ini. Penulis bukanlah apa-apa tanpa adanya bantuan dari semua pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr.rer.nat Arief Fahmi, S.Psi., MA., Psikolog Selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi Selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Muhammad Novvaliant Filsuf Tassaufi, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan masukan yang bermanfaat bagi penulis. Terima kasih karena telah bersedia menampung segala keluh kesah penulis baik mengenai skripsi hingga masalah di luar itu.
4. Ibu RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan masukan yang bermanfaat bagi proses penyelesaian skripsi ini.

5. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc., Sc. dan Ibu Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog, dosen penguji yang sangat baik hati. Terima kasih ibu karena sudah membuat suasana pendadaran tidak sehoror yang dibayangkan hehehe
6. Seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, terima kasih atas ilmu dan pengalaman berharga yang sangat bermanfaat bagi penulis selama masa perkuliahan.
7. Seluruh karyawan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang telah banyak membantu penulis dalam segala hal yang berhubungan dengan akademik selama masa perkuliahan dan proses penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh karyawan perpustakaan UII yang telah membantu penulis dalam menemukan referensi yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi.
9. Alm. Andarwati Arni Wisiati, mama tercinta, yang Insya Allah sudah tenang disisi Allah SWT. Sosok yang mengajarkan ketegaran, kesabaran, dan kelembutan sambil berjuang melawan kanker dengan selalu tersenyum di depan orang lain meskipun menahan sakit. Sosok yang selalu berusaha membuat orang di sekitarnya bahagia. Terima kasih atas pengorbanan mama yang telah melahirkan penulis dengan mempertaruhkan nyawa, atas kasih sayang yang diberikan, meskipun hanya 3 tahun, kasih sayang mama tetap abadi bagi penulis. Semoga mama tenang di alam sana. Aamiin.
10. Eddy Anwar, papa tercinta, atas kasih sayang, kesabaran yang tiada habisnya, dukungan semangat, pengorbanan dan doa yang tiada henti, maupun materi serta senyuman dan air mata yang senantiasa dicurahkan untuk penulis.

Terima kasih karena telah mengajarkan penulis mengenai arti kehidupan, ketegasan, kerja keras, dan menjadi panutan terbaik. Papa yang menjadi semangat dan tujuan dalam menyelesaikan skripsi. Penulis akan senantiasa melakukan yang terbaik, memberikan yang terbaik, dan menjadi yang terbaik bagi papa.

11. Reiyne Nur Youlla Iesmellia, bunda tercinta, sosok pengganti ibu yang bisa menjadi teman, penasehat, dan penyemangat bagi penulis. Terima kasih atas dukungan dan doa yang dicurahkan, kasih sayang yang diberikan, dan mengajarkan kebaikan pada penulis. Terima kasih karena selalu mendukung penulis agar segera menyelesaikan skripsi dan cepat pulang ke rumah lagi.
12. Indra Ardy Pratama, kakak yang senantiasa memberikan perlindungan, dukungan, motivasi, nasehat, dan kasih sayang kepada penulis.
13. Rio Baskara, Muhammad Rama Reyswara, dan Reydivaswara Rahmarsya, adik-adik yang menjadi penghibur, namun tak jarang juga membuat kesal kakaknya. Terima kasih karena telah menjadi adik-adik yang menggemaskan sekaligus menyebalkan hahaha
14. Septian Maulana Albar, yang telah menjadi teman, sahabat, kakak, pelindung, penasehat, pengingat, pendukung, dan pasangan yang luar biasa selama 4 tahun ini. Perjalanan yang telah kita lalui tidak mudah, semoga impian dan doa kita tercapai. Amin.
15. Pasukan Bodrex, sepupu-sepupu yang selalu memberikan keceriaan. Yuk kita gathering lagi yuk, Bodrex goes to Asian!!!hahaha

16. Seluruh keluarga besar, opa, oma, kakek, nenek, om, tante, julak, acil, pakde, bude, sepupu, dan keponakan, yang jumlahnya sangat banyak sehingga penulis tidak dapat sebutkan satu per satu. Terima kasih atas dukungan dan doa yang dicurahkan kepada penulis.
17. Sahabat tersayang dari SMA (Firdha, Anis, Nada) atas doa dan semangat yang telah diberikan dan waktu untuk sekedar berbagi cerita serta mendengarkan keluh kesah penulis. Kalian adalah sahabat terbaik dan selamanya akan selalu seperti itu. Terima kasih karena telah berkenan menerima penulis sebagai sahabat. I love you, girls!
18. Keluarga kecil di Jogja (Aa Edho, Mbak Shya, Zuliar, Muti, Mas Tata, Abang Frans, Sakti, dan Denny), atas doa, semangat, serta waktu yang diberikan kepada penulis. Terima kasih telah banyak berbagi pengalaman hidup, susah senang merantau. Semoga persahabatan kita tidak pernah putus dan sampai bertemu di lain waktu dengan cerita baru.
19. *Kostmate* tercinta, Kost Bulqis, Demi dan Iif. Terima kasih selama 3 tahun ini, suka duka di Kost Bulqis tak akan terlupakan. Mari kita perluas cabang GMM!!!hahaha
20. Teman-teman kelas Akselerasi angkatan pertama SMAI PB Soedirman 1 Bekasi (Achi, Bimo, Dhea, Zaky, Eka, Fabella, Grandhy, Jo, Iqro, Rara, Nadhil, Mamet, Wepe, Ryan, Sylvi, Vinnie, Vita, dan Yoga) yang hingga sekarang masih menjaga silaturrahmi dan memberikan dukungan pada penulis.

21. Keluarga SUNni (Bunda Ningrum, Yanda Agus, Bunda Eno, Uci, Ahda, Mas Ashar, Mas Ris, Fira, Nanang, dan Zaza) yang telah mengajarkan penulis berbagai macam hal, memberi pengalaman mengajar, dan menjadi keluarga baru.
22. UKM Futsal FPSB UII dan Futsal Diva (Gineung, Angga, Rio, Aya, Enoq, Tari, dll), terima kasih atas kerja samanya dan menjadi teman-teman yang menyenangkan. Teruslah berprestasi, jangan takut untuk selalu berjuang.
23. Keluarga baru KKN Merten, Sanden, Bantul angkatan 47 Unit 261, Abi Wakhid, Ridwan mesum, Randa, Adhit, Umi Annis si master kalap, dan Ayu tobelo. Terima kasih atas kebersamaan yang telah kita buat selama ini. Banyak pelajaran dan ujian yang kita lalui bersama selama masa KKN.
24. Terima kasih kepada Pak Dukuh Merten sekeluarga, guru-guru SD Merten, dan seluruh warga Dusun Merten dan yang telah memberikan banyak pelajaran tentang hidup selama penulis dan teman-teman KKN berada di sana.
25. Terima kasih kepada Ibu Harni sekeluarga yang membantu penulis dalam pencarian subjek, yang bersedia direpotkan, yang jenangnya jos gandos!hehehe. Dan Ibu Risni yang bersedia menjadi subjek *try out* modul.
26. Mbak Anita Rakhmawaty, S.Psi., M.Psi, Psikolog yang telah bersedia menjadi fasilitator pelatihan dalam penelitian ini. Terima kasih ya mbak atas semua bantuan dan ilmu yang diberikan.
27. Teman-teman senasib dan seperjuangan 1 bimbingan. Mbak Danti, Eva, Lia gembul, dll. Keluh kesah kita bersama hahaha

28. Subjek penelitian, terima kasih sebesar-besarnya atas kesediaannya menjadi responden. Semoga ibu-ibu dan mbak cepat sembuh. Banyak ilmu, pengalaman, dan cerita yang menjadi pelajaran untuk penulis. Terima kasih atas dukungan dan doanya.
29. Yayasan Kanker Indonesia cabang Yogyakarta yang telah berkenan memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
30. Semua teman-teman angkatan 2010 Psikologi UII, khususnya kelas B dan teman-teman yang penulis kenal.
31. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dan mendoakan penulis selama studi di Fakultas Psikologi UII maupun dalam proses penyelesaian skripsi.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan karuniaNya kepada semua pihak atas segalanya yang telah diberikan. Penulis berharap semoga karya yang masih jauh dari kesempurnaan ini bisa memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Amin Ya Rabbal'alamin.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Yogyakarta, 23 September 2014

Penulis,

(Tiara Ardiani)

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA