

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI PADA  
REMAJA DI KELUARGA YANG BERCERAI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:

INDATUS FATMAWATI  
14320085

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2018**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI PADA  
REMAJA DI KELUARGA YANG BERCERAI**

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 S-1 Psikologi



Mengesahkan,

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

Ketua Prodi



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

Dewan Penguji

1. Fitri Ayu Kusumaningrum, S.Psi., MA.
2. Hazhira Qudsy, S.Psi., MA.
3. Resnia Novitasari, S.Psi., MA.

Three handwritten signatures in black ink, each written on a horizontal line. The signatures are stylized and difficult to read.

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Indatus Fatmawati  
No. Mahasiswa : 14320085  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja di Keluarga yang Bercerai

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama pelaksanaan penelitian dan penyusunan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti plagiarisme, menggunakan joki atau penyusunan skripsi yang dilakukan oleh orang lain, ataupun bentuk pelanggaran lainnya yang bertentangan dengan etika akademik Universitas Islam Indonesia. Maka dari itu, skripsi yang saya susun merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis dan bukan merupakan hasil jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII ditemukan bukti bahwa skripsi ini adalah hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang ditetapkan oleh pihak Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 16 Mei 2018

Yang menyatakan,



Indatus Fatmawati

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah kehadiran Allah Subhanallahu wa Ta'ala atas rahmat-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan

Terima kasih untuk segala cinta, perhatian, doa dan dukungan dari orang-orang terdekat di hati:

### **Bapak Suyatno dan Ibu Muji Triani**

Beribu ucapan terima kasih dan doa kepada bapak dan ibu, atas semua cinta, kasih sayang, do'a, dukungan, dan perjuangan serta pengorbanan selama ini. Terima kasih pula untuk semua pelajaran berharga yang telah diajarkan.

### **Kakakku Eys Purnawati dan Wasis Hartoyo**

Terima kasih atas segala doa, dukungan, kasih sayang dan perhatiannya.

### **Kakekku Tubari**

Terimakasih atas segala do'a, kasih sayang dan perhatiannya selama ini.

### **Gde Indra Prayogi S.T**

Terima kasih atas segala doa, bantuan, dukungan, kasih sayang, perhatian, kesabaran dan kepeduliannya.

## HALAMAN MOTTO

رَبَّنَا ۖ أَخْطَأْنَا أَوْ نَسِينَا إِنْ تُوَاخِذْنَا لَا رَبَّنَا ۖ اِكْتَسَبْتُ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتُ مَا لَهَا ۖ وَسَعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا  
عَنَّا وَاعْفُ ۖ بِهِ لَنَا طَاقَةٌ لَا مَا تُحْمَلُنَا وَلَا رَبَّنَا ۖ قَبِلْنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتُهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا  
الْكَافِرِينَ الْقَوْمِ عَلَى فَاَنْصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ ۖ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاعْفِرْ

*“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan  
kesanggupannya.”*

**(Q.S. Al-Baqarah: 286)**

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya  
bersama kesulitan itu ada kemudahan.”*

**(Q.S. Al-Insyirah: 5-6)**

*“Pekerjaan hebat tidak dilakukan dengan kekuatan, tapi dengan  
ketekunan dan kegigihan”*

(Samuel Jhonson)

*It's not about HAVING time, It's about MAKING time*

(Anonim)

## **PRAKATA**

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh.

Alhamdulillah Rabbil'alamiin. Puji syukur kehadiran Allah Subhanallahu wa Ta'ala atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih atas segala nikmat dan pertolongan yang Allah berikan, sehingga penulis masih diberi kesempatan untuk menjalani kehidupan. Karya sederhana ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya campur tangan dan bantuan dari semua pihak. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr.rer.nat Arief Fahmie, 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. Ibu Fitri Ayu Kusumaningrum, S.Psi., MA. selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas ilmu, dukungan, perhatian, saran, doa, dan waktu yang Ibu berikan selama mengampu penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Ibu dan keluarga sehat selalu.
4. Bapak Hariz Enggar Wijaya S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

5. Selaku dosen penguji skripsi, terima kasih untuk kritik, saran, dan nasihat membangun yang telah diberikan kepada penulis.
6. Seluruh dosen pengajar di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, terima kasih atas ilmu, motivasi, 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. Bapak Suyatno dan Ibu Muji Triani. Terima kasih bapak dan bunda atas segala cinta, kasih sayang, do'a, dan dukungan yang tiada hentinya, terutama selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Eys Purnawati dan Wasis Hartoyo selaku kakak tercinta penulis, terima kasih atas segala doa dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Kakekku Tubari, terimakasih atas segala do'a, kasih sayang dan perhatiannya selama ini
11. Gde Indra Prayogi S.T selaku orang spesial dalam hidup penulis yang tanpa henti memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih untuk do'a, perhatian dan waktu yang diberikan kepada penulis. Terima kasih telah banyak berbagi pengalaman hidup, canda tawa, dan juga tangis. Semoga tidak pernah lekang oleh waktu. Terima kasih atas segala kasih sayang, kesabaran, kepedulian dan penantiannya.

12. Komunitas HAMUR yang telah membantu pada saat proses pengambilan data dan memberikan keluarga baru bagi penulis.
13. Jenia Ellisabeth S.Pt selaku teman kos yang sudah seperti kakak kandung sendiri. Terimakasih telah setia menemani dan selalu ada apapun kondisinya serta menjadi pendengar terbaik bagi penulis.
14. Sahabat-sahabat tercinta Audith Jasmine, Dila Monica, Yasinta Mahendra dan Annisa Miranda, terimakasih telah menemani disaat-saat terjatuh, memberikan dukungan, semangat, dan menjadi pendengar keluh kesah penulis selama ini. Sukses untuk kalian ya!
15. Teman-teman Lo huu haa, Imam, anita, tya, satrio, farida, latipung, dan fadhil, telah menjadi teman gila bagi penulis. Terima kasih telah berbagi suka duka dan keceriaan.
16. Teman-teman wanitaku yang senantiasa membantu dan mewarnai hari-hari penulis: Tiara, Ade, Mega, Wilda, Bella, Thasya, dan Fentyka. Terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.
17. Semua teman-teman angkatan 2014 Psikologi UII, khususnya kelas A. Terima kasih atas pengalaman berharga dan kenangan yang diberikan kepada penulis selama duduk di bangku perkuliahan.
18. Teman-teman KKN Unit 279, Eltsa, Tita, Alief, Corry, Dini, Wafda, dan Zein Terimakasih untuk pengalaman, canda tawa, suka duka, dan keceriaan selama KKN di Sekendi, Pogalan, Pakis, Magelang.

19. Terima kasih atas canda tawa dan pengalaman berharga yang telah diberikan kepada penulis. Semoga apa yang telah terjalin dengan baik selama ini akan selalu seperti ini.

20. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung selama melaksanakan studi di Fakultas Psikologi UII maupun dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah Subhanallahu wa Ta'ala senantiasa melimpahkan nikmat dan karuniaNya kepada semua pihak atas segala kebaikan yang telah diberikan. Penulis berharap semoga karya yang masih jauh dari kata sempurna ini bisa memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Aamiin Ya Rabbal'aalamiin,

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakaatuh.

Yogyakarta, 16 Mei 2018

Penulis,

(Indatus Fatmawati)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PRAKATA .....	vi
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
INTISARI .....	xv
BAB I. PENGANTAR .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian .....	8
D. Keaslian Penelitian .....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Resiliensi.....	13
1. Definisi Resiliensi .....	13
2. Aspek-Aspek Resiliensi.....	14
3. Faktor-Faktor Resiliensi.....	16

B. Regulasi Diri .....	18
1. Definisi Regulasi Diri .....	18
2. Aspek-aspek Regulasi Diri .....	19
C. Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Bercerai .....	22
D. Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	27
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	27
1. Resiliensi.....	27
2. Regulasi Diri .....	27
C. Subjek Penelitian .....	28
D. Metode Pengumpulan Data .....	28
1. Skala Resiliensi.....	29
2. Skala Regulasi Diri .....	29
E. Validitas dan Reliabilitas .....	30
1. Validitas .....	30
2. Reliabilitas .....	31
F. Metode Analisis Data .....	32
<b>BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....	34
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	39
C. Hasil Penelitian .....	41

D. Pembahasan .....	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	54
A. Kesimpulan .....	54
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN .....	61

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Cetak Biru Skala Resiliensi.....	29
Tabel 2	Cetak Biru Skala Regulasi Diri .....	30
Tabel 3	Distribusi Butir Aitem Skala Resiliensi Setelah Uji Coba .....	37
Tabel 4	Distribusi Butir Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba .....	39
Tabel 5	Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia .....	41
Tabel 6	Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	42
Tabel 7	Kategorisasi Berdasarkan Norma Percentil.....	42
Tabel 8	Kategorisasi Menurut Nilai Percentil.....	43
Tabel 9	Rumus Penormaan.....	43
Tabel 10	Kategorisasi Data Penelitian.....	43
Tabel 11	Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 12	Hasil Uji Linieritas.....	45
Tabel 13	Hasil Uji Hipotesis.....	46
Tabel 14	Hasil Uji Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 15	Hasil Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Resiliensi.....	47
Tabel 16	Hasil Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Regulasi Diri.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Sebelum Uji Coba .....	61
Lampiran 2. Data Resiliensi Sebelum Uji Coba .....	76
Lampiran 3. Data Regulasi Diri Sebelum Uji Coba .....	82
Lampiran 4. Reliabilitas dan Validitas Resiliensi.....	99
Lampiran 5. Reliabilitas dan Validitas Regulasi Diri .....	101
Lampiran 6. Skala Setelah Uji Coba .....	105
Lampiran 7. Skor Total Kedua Skala .....	120
Lampiran 8. Hasil Pengolahan Data Penelitian .....	124
Lampiran 9. Analisis Tambahan.....	129
Lampiran 10. Surat Permohonan dan Telah Selesai Penelitian.....	139

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN RESILIENSI PADA REMAJA DI KELUARGA YANG BERCERAI

**Indatus Fatmawati**  
**Fitri Ayu Kusumaningrum**

## INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji secara empirik hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan resiliensi. Subjek penelitian sebanyak 100 remaja yang memiliki orangtua bercerai. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diri yaitu skala *Self Regulation Questionnaire* (SRQ) dibuat oleh Miller dan Brown (1991). Sedangkan skala resiliensi menggunakan skala dari Campbell-Sills dan Stein (2007) yang mengacu pada *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman Rho SPSS version 22 for windows*. Korelasi *Spearman Rho* menunjukkan nilai  $r = 0.445$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Artinya terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai sehingga hipotesis yang diajukan **diterima**.

Kata kunci : Keluarga Bercerai, Regulasi Diri, Remaja, Resiliensi.

# **RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATION AND RESILIENCE IN ADOLESCENT WITH FAMILY DIVORCED**

**Indatus Fatmawati  
Fitri Ayu Kusumaningrum**

## ***ABSTRACT***

The purpose of this study is to test empirically the relationship between self-regulation and resilience in adolescents in divorced families. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-regulation and resilience. Research subjects of 100 teenagers who have divorced parents. The scale used to measure the level of self-regulation is the scale of Self Regulation Questionnaire (SRQ) created by Miller and Brown (1991). While the scale of resilience using the scale of Campbell-Sills and Stein (2007) that on Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). The analysis method used in this research is Spearman Rho SPSS version 22 for windows. Spearman Rho Correlation shows  $r = 0.445$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). This means there is a positive relationship between self-regulation and resilience in adolescents in the family divorced so that the hypothesis is accepted.

Keywords: Family Divorced, Self Regulation, Adolescent, Resilience.

# **BAB I**

## **PENGANTAR**

### **A. Latar Belakang**

Keluarga mempunyai peranan yang besar dalam mempengaruhi kehidupan remaja. Remaja dari keluarga utuh mengetahui arah hidupnya dan tidak mudah dipengaruhi oleh pergaulan yang buruk (Nisfiannoor & Yulianti, 2005). Hal tersebut di dukung oleh Soelaeman (Shochib, 1998) yang mengatakan bahwa keutuhan orangtua dalam satu keluarga sangat dibutuhkan remaja agar pengaruh, arahan, bimbingan, dan sistem nilai yang direalisasikan orangtua senantiasa tetap dihormati oleh anak. Selain itu, rasa cinta dan rasa memiliki dalam keluarga akan membentuk pribadi yang sehat maka keharmonisan di dalam suatu keluarga sangat penting dalam pembentukan kepribadian remaja (Nisfiannoor & Yulianti, 2005). Remaja yang berasal dari keluarga yang hangat cenderung untuk menjadi tangguh pada peristiwa traumatis (Anghel, 2015).

Berdasarkan hasil data dari Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung pada periode 2014-2016 perceraian di Indonesia trennya meningkat. Dari 344.237 perceraian pada tahun 2014, naik menjadi 365.633 perceraian di tahun 2016. Rata-rata angka perceraian naik 3 persen pertahunnya. Sumber

<https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-perceraian-di-indonesia-2014-2016-1510649052>.

Kondisi orangtua yang tidak harmonis akan memberi dampak negatif pada remaja. Menurut Chase-Lansdale, Cherlin, dan Kiernan (1995) efek negatif dari perceraian terhadap kesehatan mental terjadi pada saat individu berusia 16 tahun. Amato dan Booth (1995) mengatakan bahwa semakin tinggi konflik pada orangtua maka semakin rendah kesejahteraan psikologis remaja. Garnefski dan Diekstra (1997) menyatakan bahwa remaja dari keluarga bercerai memiliki harga diri yang lebih rendah, gelisah, kesepian, suasana hati yang lebih tertekan, memiliki ide dan usaha bunuh diri dibandingkan remaja dari keluarga utuh. Kelly (2000) menambahkan bahwa remaja dengan keluarga bercerai memiliki lebih banyak masalah penyesuaian sosial.

Selain itu, menurut Wolchik, Schenck, dan Sandler (2009) remaja di keluarga bercerai memiliki lebih banyak masalah perilaku, masalah internal, sosial, dan akademis. Hanifa dan Joefiani (2016) juga menjelaskan adanya permasalahan remaja pada aspek menarik diri serta berperilaku tidak bersahabat dengan keluarganya dan menyimpulkan bahwadampak perceraian tersebut akan terus berpengaruh hingga 10 atau 15 tahun kemudian. Hal tersebut di dukung oleh pernyataan Astuti dan Anganthi (2016) bahwa remaja akan merasa tidak bahagia dan dipenuhi konflik batin dari perceraian orangtua.

Remaja merupakan tahap perkembangan dimana kondisi diri menjadi lebih rentan terhadap peristiwa peralihan dalam hidupnya. Summers, Forehand, Armistead, dan Tannenbaum (1998) mengatakan

penyesuaian psikososial pada usia dewasa muda lebih mudah daripada usia remaja awal di keluarga bercerai. Hal tersebut di dukung oleh Hauser (1999) bahwa usia dewasa muda lebih berkompeten dalam menyelesaikan setiap permasalahan atau kemalangan dibandingkan masa remaja awal dan tengah. Selain itu Steinberg (Altundag & Bulut, 2014) mengatakan bahwa anak di masa pra sekolah dan remaja adalah yang paling terpengaruh oleh perceraian orangtuanya. Lebih lanjut, Lestari (2014) juga mengatakan bahwa anak yang memasuki usia remaja akan sulit menerima keadaan yang sesungguhnya bahwa keluarganya telah bercerai daripada anak yang memasuki usia dewasa.

Resiliensi yang rendah dapat membuat remaja merasa terpuruk dan cenderung terjerumus ke perilaku negatif. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Hendriani (2014) yang menjelaskan bahwa remaja dengan resiliensi rendah cenderung memiliki keterpurukan akibat perceraian kedua orangtuanya. Selain itu remaja dengan resiliensi rendah akan selalu merasa terpuruk dan cenderung akan terjerumus pada hal-hal negatif misalnya, sering berkelahi, mengkonsumsi obat-obatan terlarang, terjerumus dalam pergaulan bebas yang semua itu dapat mengakibatkan kegagalan menuju masa depan yang cerah (Dewi & Hendriani, 2014).

Menurut Reivich dan Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan merespon masalah atau trauma dengan cara produktif dan sehat yang berpengaruh pada stress

dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Connor dan Davidson (2003) resiliensi adalah kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

Idealnya remaja korban perceraian memiliki resiliensi agar lebih mampu beradaptasi terhadap kondisi yang terjadi dalam hidupnya dan mampu bertahan dalam kondisi yang sulit. Hal tersebut sejalan dengan Dumont dan Provost (1999) bahwa remaja yang memiliki tingkat resiliensi tinggi akan memiliki harga diri yang lebih tinggi dan lebih tangguh daripada remaja yang tidak memiliki resiliensi karena akan lebih rentan dalam menghadapi permasalahan. Menurut Minnard (2002) resiliensi dapat mengurangi masalah kesehatan mental pada remaja. Selain itu, resiliensi sangat relevan untuk kepuasan hidup remaja yang bermasalah, karena pengaruh keberhasilan akademis, sosial, kompetensi dan penghindaran perilaku berisiko dapat membantu dalam mendorong program kehidupan yang diinginkan (Abolghasemi & Varaniyab, 2010). Menurut Sari dan Wulandari (2015) resiliensi diperlukan untuk menghadapi stress dan keadaan merugikan. Hal tersebut di tambahkan oleh Asriandari, (2015) bahwa penting memiliki resiliensi yang tinggi karena akan mempengaruhi bagaimana cara seseorang dalam menyikapi dan merespon masalah yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Selain itu, Hanifa dan Joefiani (2016) pada studinya menjelaskan bahwa resilliansi menjadi faktor penting bagiremaja dari keluarga bercerai untuk dapat menghadapi situasi sulit.

Akan tetapi, tidak semua remaja korban perceraian memiliki resiliensi. Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan ketiga subjek. Subjek yang pertama mengatakan sulit menerima kondisi keluarganya bercerai yang menimbulkan reaksi stres, marah, dan merasa seperti tidak memiliki masa depan serta menjadikannya menarik diri dari lingkungan. Hal ini menimbulkan pemikiran ke arah yang negatif, seperti bergaul pada lingkungan yang tidak seharusnya. Malas untuk sekolah, jarang pulang ke rumah, sering bolos sekolah, merasa seperti tak tentu arah untuk ke depan, subjek berpikir orang tua sudah tidak peduli dengannya sehingga merasa menyerah memikirkan masa depannya. Subjek yang kedua memberikan keterangan bahwa dirinya sedih dan kesepian. Subjek merasa sendiri, stres, lebih mudah emosi, pendiam, cenderung menutup diri, sulit berkonsentrasi dan tidak berminat pada tugas sekolah sehingga prestasi di sekolah cenderung menurun. Tidak tahu kontrol hidupnya. Selain itu subjek merasa menyerah dengan keadaan. Subjek ketiga merasa kecewa, marah, meninggalkan rumah sebagai bentuk protes terhadap orangtuanya, tidak masuk sekolah, dan mengasingkan diri dari lingkungan keluarga. Berdasarkan indikator perilaku di atas subjek merujuk pada kondisi resiliensi yang rendah menurut Connor dan Davidson (2003).

Realitanya menurut penelitian yang dilakukan oleh Karina (2014) bahwa secara umum kemampuan resiliensi pada remaja yang memiliki orangtua bercerai adalah rata-rata bawah (30,56%). Selain itu, hasil

penelitian Adriani (2016) menunjukkan bahwa resiliensi pada remaja tergolong rendah (30,3%).

Individu yang resilien dapat dilihat dari profil dirinya. Desmita (2010) mengatakan bahwa remaja yang resiliensi menunjukkan dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan. Di sisi lain, Bernard (Desmita, 2009) mengatakan bahwa individu yang resiliensi memiliki empat sifat umum, yaitu:memilikikemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, memilikiperencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri, memiliki kesadaran tentang identitas diri sendiri, dan memilikikesadaran akan tujuan-tujuan serta mempunyai harapan akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*). Remaja yang orangtuanya bercerai harus memiliki sumber-sumber resiliensi dalam diri maupun lingkungan. Adapun aspek pembentukan resiliensi antara lain : *I Have, I Am, I Can* (Grotberg, 1995).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai dapat dilihat dari faktor internal ataupun eksternal. Menurut Ifdil dan Taufik (2016) faktor internal antara lain, kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial, gender, serta ketertarikan individu dengan budaya. Faktor eksternal antara lain, keluarga dan komunitas. Selain itu, Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011)

menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif.

Adapun faktor pendukung lain untuk mencapai resiliensi pada remaja di keluarga bercerai adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri (Husna, Hidayati, & Ariati 2014). Menurut Taylor (Istriyanti, & Simarmata, 2014) melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga sangat penting untuk dapat mengembangkan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan pemahaman diri. Sementara Sautelle, Bowles, Hattie, dan Arifin (2015) mengungkapkan bahwa keterampilan regulasi diri adalah pikiran, perasaan dan tindakan yang sengaja dihasilkan oleh seorang individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang terstruktur. Hal ini penting dalam pembentukan resiliensi bagi remaja yang orangtuanya bercerai.

Regulasi diri dapat berfungsi sebagai konstruksi resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai. Hal ini diperkuat dalam penelitian Wills dan Bantum (2012) bahwa variabel regulasi diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi sebagai faktor protektif untuk masalah perilaku remaja. Hal tersebut didukung oleh Artuch dkk, (2017) bahwa adanya korelasi statistik yang signifikan antara faktor resiliensi (CD-RISK) dan regulasi diri.

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi diri mempunyai peran dalam pembentukan resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai. Sehingga peneliti tertarik dan ingin lebih lanjut meneliti bagaimana hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai.

### **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik manfaat secara teoritis maupun secara praktis:

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya untuk ilmu psikologi klinis dan ilmu psikologi perkembangan.

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai keterkaitan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai, sehingga hasil dari penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi mengenai hubungan regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang resiliensi memang sudah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Dishion dan Connel (2006) yang berjudul “*Adolescent’ Resilience as a Self-Regulatory Process : Promising Themes for Linking Intervention with Developmental Science*” bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan resiliensi pada anak dan remaja yang mengalami depresi dan gejala kecemasan. Subjek penelitian berjumlah 40 remaja yang melaporkan diri mengalami stres dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan ada keterkaitan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja yang mengalami depresi dan gejala kecemasan.

Penelitian dari Dewanti dan Suprpti (2014) yang berjudul “Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai” bertujuan untuk melihat gambaran resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orangtua bercerai. Penelitian ini melibatkan 3 partisipan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja putri berusia 17-20 tahun yang memiliki pengalaman perceraian orangtua. Penelitian ini juga menggunakan 3 *significant other* untuk menambah kejelasan data. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga partisipan dapat resilien walaupun setelah perceraian partisipan masih menghadapi masalah-masalah baru.

Pada penelitian yang dilakukan Hanifah (2016), bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada remaja

yang orangtuanya bercerai. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 66 subjek remaja dengan rentang usia 18-22 tahun yang orangtuanya bercerai. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara resiliensi dan kebahagiaan pada remaja yang orangtuanya bercerai. Resiliensi memiliki sumbangan efektif sebesar 57,7% terhadap kebahagiaan.

Selain itu, Rahmayani (2017) melakukan penelitian dengan judul hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai. Subjek dalam penelitian adalah remaja dengan rentang usia 18-21 tahun. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang orangtuanya telah bercerai. Lamanya orangtua bercerai sekitar 6 bulan – 20 tahun. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0.366 dan  $p = 0.004$  ( $p < 0.05$ ). Artinya bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai, begitu pun sebaliknya.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti menjabarkan beberapa perbandingan sebagai berikut:

1. Keaslian topik

Peneliti menggunakan topik tentang hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Topik peneliti ini hampir sama dengan topik penelitian dari Dishion dan Connel (2006) menggunakan topik yang berjudul "*Adolescent' Resilience as a Self-Regulatory Process : Promising Themes for Linking Intervention with*

*Developmental Science*". Dewanti dan Suprpti (2014) juga menggunakan topik yang berjudul "Resiliensi Remaja Putri terhadap Problematika Pasca Orang Tua Bercerai". Hanifah (2016) topiknya berjudul hubungan antara resiliensi dengan kebahagiaan pada remaja yang orangtuanya bercerai. Selain itu Rahmayani (2017) mengangkat topik hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi pada remaja yang orangtuanya bercerai. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada penelitian tentang hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai.

## 2. Keaslian teori

Teori resiliensi yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah teori Campbell-Sills dan Stein (2007) yang mengacu pada *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang memiliki aspek dua aspek yaitu, *hardiness* dan *persistance*. Teori resiliensi yang digunakan pada Dishion dan Connell (2006) mengacu pada teori Dishion dan Kavangh (2003). Penelitian Dewanti dan Suprpti (2014) dan Hanifah (2016) sama yaitu Reivich dan Shatte (2002). Sedangkan teori resiliensi yang digunakan dalam penelitian Rahmayani (2017) mengacu pada teori Connor dan Davidson (2003). Adapun teori regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mengacu pada teori Miller dan Brown (1991).

### 3. Keaslian alat ukur

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *resiliensi* yang mengacu pada aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) yang mengacu pada *Connor Davidson Resillience Scale* (CD-RISC). Sedangkan alat ukur regulasi diri yang digunakan peneliti adalah skala regulasi diri yang mengacu pada aspek-aspek regulasi diri menurut Miller dan Brown (1991).

### 4. Keaslian subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini sama dengan penelitian sebelumnya yaitu remaja di keluarga bercerai baik perempuan maupun laki-laki yang berusia 18-22 tahun.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Resiliensi**

##### **1. Definisi Resiliensi**

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Menurut Grotberg (1995), resiliensi adalah kapasitas universal yang memungkinkan seseorang, kelompok atau masyarakat untuk mencegah, meminimalkan atau mengatasi efek merusak dari kesengsaraan.

Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan merespon masalah atau trauma dengan cara produktif dan sehat yang berpengaruh pada stress dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Di sisi lain Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi sebagai kualitas pribadi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan. Selain itu, Greeff (2005) menambahkan bahwa resiliensi harus dipahami sebagai kemampuan dimana individu tidak sekedar berhasil dalam beradaptasi terhadap resiko atau kemalangan namun juga memiliki kemampuan untuk pulih, bahagia dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat, lebih bijak dan lebih menghargai kehidupan. Individu yang

resilien tidak hanya kembali pada keadaan normal setelah mereka mengalami kemalangan, namun sebagian dari mereka mampu untuk menampilkan performance yang lebih baik dari sebelumnya. Hal senada juga disampaikan Coronado (2017), bahwa resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam mencapai tujuan pribadi, profesional atau akademik.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah proses atau kapasitas individu dalam beradaptasi atau menyesuaikan diri secara positif dalam menghadapi kesulitan atau kondisi yang mengancam atau merugikan dalam rangka mempertahankan kesejahteraan psikologis maupun fisik.

## 2. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Grotberg (1995), terdapat tiga aspek yang membentuk resiliensi, yaitu :

- a. *I Am* merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari kekuatan pribadi (*personal strengths*) yang dimiliki oleh remaja.
- b. *I Have* karakteristik resiliensi yang bersumber dari pemaknaan remaja terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial (*external supports and resources*) terhadap dirinya.
- c. *I Can* karakteristik resiliensi yang bersumber dari apa saja yang dapat dilakukan oleh remaja sehubungan dengan keterampilan-keterampilan sosial dan interpersonal (*social, interpersonal skills*).

Connor dan Davidson (2003), mengemukakan lima aspek yang dapat membangun resiliensi pada diri individu, yaitu (a) kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, (b) percaya pada diri sendiri, toleransi pada emosi negatif dan tegar menghadapi stres, (c) penerimaan yang positif terhadap perubahan dan menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, (d) kontrol diri, dan (e) spiritualitas. Berdasarkan aspek-aspek yang dirumuskan dalam *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh Connor dan Davidson (2003), Campbell-Sins dan Stein (2007) melakukan *exploratory factor analysis* dan diperoleh empat aspek resiliensi, yaitu *hardiness*, *social support/purpose*, *faith* dan *persistence*. Namun, setelah dilakukan analisis *confirmatory factor* terhadap empat aspek tersebut, ternyata hanya dua aspek saja yang terbukti konsisten, yaitu :

- a. *Hardiness*, secara umum menggambarkan ketangguhan individu dan kemampuan menggunakan *sense of humor* ketika dihadapkan dengan suatu masalah serta menggambarkan kemampuan individu dalam mengatasi perubahan terhadap situasi atau kondisi yang tidak terduga dan menekan, penyakit kronis/kesulitan dan perasaan yang tidak menyenangkan.
- b. *Persistence*, menggambarkan kegigihan individu dalam mencapai sesuatu, tidak menyerah, keyakinan atas kemampuan yang dimiliki dan bekerja keras untuk meraih tujuan yang diinginkan walaupun dalam keadaan yang sulit.

Berdasarkan penjelasan diatas, pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Campbell-Sills dan Stein (2007) yang mengacu pada *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yaitu *Hardiness* dan *Persistence*, dikarenakan memiliki validitas yang sangat tinggi dengan pengembangan alat ukur dan relevan dengan subjek penelitian ini.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi**

Secara umum menurut Ifdil dan Taufik (2016) terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

- a. Faktor Internal meliputi kemampuan kognitif, konsep diri, harga diri, kompetensi sosial yang dimiliki individu, gender, serta keterikatan individu dengan budaya.
- b. Faktor Eksternal meliputi keluarga dan komunitas.

Menurut Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah:

- a. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Harga diri yang dimiliki individu akan membantu individu dalam menghadapi berbagai hambatan dalam hidup. Ketika individu dihadapkan dengan suatu masalah, harga diri yang dimiliki individu akan membantu individu untuk tetap tegar dan menumbuhkan rasa percaya terhadap diri sendiri untuk dapat melalui permasalahan yang dihadapinya.

b. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial sangat berpengaruh pada kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan hidup. Ketika individu mengalami suatu permasalahan, dukungan sosial yang dimiliki individu akan membantu individu untuk tetap tenang dalam menyelesaikan dan melalui permasalahan yang dihadapinya.

c. Spiritualitas (*Spirituality*)

Spiritualitas termasuk didalamnya religiusitas merupakan kondisi dimana individu percaya bahwa ada entitas yang lebih besar dari dirinya yang mengatur alam semesta. Spritualitas dan religusitas ini dapat menjadi sandaran individu dalam mengatasi berbagai masalah yang menimpanya.

d. Emosi Positif (*Positive Emotions*)

Emosi positif yang dimiliki individu memungkinkan individu untuk bereaksi dengan emosi positif dan tenang saat menghadapi permasalahan dan dapat menghilangkan respon negatif serta mampu menghadapi permasalahan yang dihadapinya dengan efektif. Menggunakan emosi yang positif saat menghadapi suatu masalah dapat membuka respon yang lebih bervariasi dalam menyelesaikan permasalahan tersebut.

## **B. Regulasi diri**

### **1. Definisi Regulasi Diri**

Miller dan Brown (1991) mengatakan bahwa regulasi diri sebagai kapasitas untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku fleksibel untuk mengubah keadaan. Selanjutnya dijelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan perilaku agar sesuai dengan apa yang diketahui sehingga dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

Hal senada juga disampaikan oleh Nisfiannoor dan Kartika (2004), bahwa regulasi merupakan bentuk kontrol yang dilakukan seseorang terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya.

Hidayat (2013) juga menguraikan bahwa regulasi diri atau kemampuan mengontrol perilaku sendiri merupakan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia. Melalui regulasi diri, individu akan mampu mencapai prestasi yang optimal selama menjalani proses pendidikan. Selain itu, regulasi diri juga dapat membantu mempercepat individu dalam melakukan adaptasi dari keadaan yang tidak setimbang (*disequilibrasi*) menuju ke keadaan yang setimbang (*equilibrasi*) dalam belajar.

Di sisi lain, Zimmerman (1997) mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah proses seseorang mengaktifkan dan memelihara pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan personal baik tujuan yang bersifat akademik, emosional, sosial dan spiritual.

Sautelle, Bowles, Hattie, dan Arifin (2015) berpendapat bahwa, keterampilan regulasi diri adalah pikiran, perasaan dan tindakan yang sengaja dihasilkan oleh seorang individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang terstruktur.

Berdasarkan dari beberapa pengertian yang sudah di uraikan, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi tertentu serta melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, emosional, dan sosial.

## 2. **Aspek Regulasi diri**

Menurut Miller dan Brown (1991) ada tujuh aspek regulasi diri yang terdiri dari :

### *a. Receiving* atau menerima informasi yang relevan.

Langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah.

*b. Evaluating* atau mengevaluasi.

Menyadari seberapa besar masalah tersebut. Proses evaluasi diri ini mengharuskan individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa.

*c. Triggering* atau membuat suatu perubahan.

Suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, akan timbul perasaan positif atau negative. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini disebut juga kecenderungan kearah perubahan.

*d. Searching* atau mencari solusi.

Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah kemudian mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

*e. Formulating* atau merancang suatu rencana.

Perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.

f. *Implementing* atau menerapkan rencana.

Secepatnya mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

Pengukuran ini dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Zimmerman (1997) menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek :

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Berdasarkan hasil uraian di atas pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh Miller dan Brown (1991) yaitu, *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat, dikarenakan memiliki nilai reliabilitas dan validitas yang cukup tinggi serta skala pada aitem tersebut tidak hanya tentang pendidikan sehingga dirasa sesuai dengan subjek penelitian ini.

**C. Hubungan antara Regulasi Diri dan Resiliensi pada Remaja di  
Keluarga yang Bercerai**

Perceraian orangtua dalam keluarga yang terjadi sering memunculkan kesedihan dan keterpurukan bagi remaja. Individu tersebut dipaksa untuk menjalani kehidupan yang berbeda dalam keluarga karena adanya perceraian. Selain itu, individu juga harus bertahan pada keadaan yang sedang dihadapinya. Penelitian menemukan bahwa kecakapan remaja pada saat perceraian orangtuanya adalah faktor penting yang menentukan keberhasilan remaja di masa depan (Santrock, 2003).

Regulasi diri merupakan proses penyesuaian yang bersifat mengoreksi diri sendiri, yang dibutuhkan untuk menjaga seseorang tetap berada pada jalur menuju tujuan dan penyesuaian tersebut berasal dari dalam diri sendiri (Husna, Hidayati, & Ariati 2014). Menurut Taylor (Istriyanti, & Simarmata, 2014) melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga sangat penting untuk dapat mengembangkan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan pemahaman diri. Remaja yang orangtuanya bercerai harus memiliki kemampuan untuk bertahan sebagai bentuk untuk mengatasi situasi yang sulit serta dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan tersebut dinamakan resiliensi.

Resiliensi dianggap sebagai kekuatan dasar yang menjadi fondasi dari semua karakter positif dalam membangun kekuatan emosional psikologis seseorang. Pada saat-saat tertentu, saat kemalangan tidak dapat dihindari, individu yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka (Reivich & Shatte, dalam Widuri 2012). Hal tersebut di dukung oleh pernyataan Asriandari (2015) bahwa penting memiliki resiliensi yang tinggi karena akan mempengaruhi bagaimana cara seseorang dalam menyikapi dan merespon masalah yang terjadi dalam kehidupannya secara positif. Hanifa dan Joefiani (2016) juga menjelaskan bahwa resiliensi menjadi faktor penting bagi remaja dari keluarga bercerai untuk dapat menghadapi situasi sulit. Situasi sulit bagi remaja salah satunya adalah perceraian orangtua yang memberikan

dampak negatif. Lebih lanjut Werner (Coronado-Hijón, 2017) menekankan pentingnya resiliensi dengan tujuan sebagai penyeimbang kerentanan dalam hidup.

Keterkaitan antara regulasi diri dan resiliensi bahwa regulasi diri dapat berfungsi sebagai konstruksi resiliensi pada masa remaja. Hal ini diperkuat dalam penelitian Hiew (2004) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan regulasi diri. Variabel regulasi diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi sebagai faktor protektif untuk masalah perilaku remaja (Wills & Bantum, 2012). Hal tersebut didukung oleh Eisenberg dan Spinard (Artuch dkk, 2017) bahwa regulasi diri berperan sebagai salah satu faktor dalam meningkatkan resiliensi bagi individu. Hal senada juga di sampaikan Luthar, Zelazo, dan Masten (Wong, 2008) bahwa regulasi diri yang tinggi akan mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Selain itu, Dias dan Cadime (2017) juga menyatakan bahwa regulasi diri dapat sangat relevan untuk memahami tingkat resiliensi individu, sebagai bentuk menciptakan kehidupan yang diinginkan

Ciri-ciri individu yang memiliki tingkat resiliensi seperti kemampuannya untuk tetap tenang di bawah tekanan, tidak menyerah walaupun dalam keadaan menekan (*persistence*), tangguh dalam menghadapi situasi sulit, mampu mengendalikan dorongan-dorongan yang muncul dari dalam diri, selain itu individu mampu memecahkan masalah yang dialami dan mencapai kesuksesan. Desmita (2010) mengatakan

bahwa remaja yang resiliensi menunjukkan dirinya memiliki kemampuan untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan. Selain itu, Bernard (Desmita, 2009) mengungkapkan bahwa individu yang resiliensi memiliki empat sifat umum, yaitu: memiliki kemampuan untuk memunculkan respon yang positif dari orang lain, memiliki perencanaan yang memudahkan untuk mengendalikan diri sendiri, memiliki kesadaran tentang identitas diri sendiri, dan memiliki kesadaran akan tujuan-tujuan serta mempunyai harapan akan suatu masa depan yang cemerlang (*bright*).

Keterkaitan aspek regulasi diri (*receiving*) dan resiliensi, bahwa dengan menerima (*receiving*) membuat seseorang mampu membangun resiliensi dirinya ditengah kesulitan dan kesengsaraan hidup yang dialaminya (Ruswahyuningsi & Afiatin, 2013). Selain itu Carver (Hanifa & Joefiani, 2016) menyatakan bahwa menggunakan aspek regulasi diri yaitu perencanaan (*formulating*) sebagai strategi untuk *coping* yang berhubungan secara positif dengan resiliensi. Selanjutnya keterkaitan aspek resiliensi (*hardiness*) dan regulasi diri, bahwa *hardiness* sebagai moderator dari proses regulasi diri ketika individu memiliki pilihan untuk berhenti atau bertahan sebagai strategi dalam mencapai tujuan (Sansone, Wiebe, & Morgan, 1999).

Berdasarkan paparan tersebut terlihat bahwa ada hubungan antara regulasi diri dan resiliensi. Regulasi diri dapat menjadikan acuan seseorang untuk bertahan dalam situasi sulitnya. Oleh karena itu semakin besar

regulasi diri individu maka semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki individu tersebut dan sebaliknya.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Semakin besar nilai regulasi diri maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi pada individu tersebut.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

1. Variabel Tergantung : Resiliensi
2. Variabel Bebas : Regulasi diri

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

1. Resiliensi

Resiliensi diukur dengan mengacu pada skala CD-RISC yang telah diadaptasi. Skala resiliensi ini terdiri 10 aitem dan bertujuan untuk melihat bagaimana kegigihan (*hardiness*) dan ketangguhan (*persistence*) individu dalam menyelesaikan masalah. Resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai dapat diketahui melalui perolehan skor hasil pengisian angket, bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki dan sebaliknya.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri diukur menggunakan skala *Self Regulation Questionnaire*. Skala ini terdiri dari 63 aitem yang terdiri dari tujuh aspek yaitu *receiving*, *evaluating*, *triggering*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assessing*. Tinggi rendahnya regulasi diri dilihat dari hasil perolehan skor. Semakin tinggi skor yang di dapatkan dari

skala tersebut, maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki oleh remaja dari keluarga yang bercerai dan sebaliknya.

### **C. Subjek Penelitian**

Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 18-22 tahun. Menurut Konopka (Jahja, 2015), remaja usia 18 tahun termasuk dalam kategori remaja madya dan 19 sampai 22 tahun termasuk kategori remaja akhir. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang orangtuanya telah bercerai.

### **D. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode angket atau kuesioner untuk mendapatkan jenis data kuantitatif yaitu menggunakan skala regulasi diri dan skala resiliensi.

#### **1. Skala Resiliensi**

Skala resiliensi yang digunakan merupakan skala yang diadaptasi berdasarkan aspek Campbell-Sills dan Stein (2007) yang mengacu pada *Connor Davidson Resillience Scale* (CD-RISC). Semua aitem dalam skala ini berupa aitem *favourable* yang terdiri dari 10 aitem pertanyaan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alternatif jawaban sebagai berikut: Skoring bergerak dari 1-4 yang terdiri dari: Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Sesuai (3), dan Sangat Sesuai (4) dikarenakan untuk menghilangkan

respon tengah-tengah atau netral. Sehingga responden di haruskan untuk masuk ke blok sesuai dan tidak sesuai.

**Tabel 1**  
*Cetak Biru Skala Resiliensi*

Aspek-aspek	Distribusi Aitem	
	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
1. <i>Hardiness</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10	9
2. <i>Persistence</i>	6	1
Jumlah		10

## 2. Skala Regulasi diri

Pada penelitian ini, regulasi diri diukur menggunakan skala yang di dibuat oleh Miller dan Brown (1991) yaitu *Self Regulation Questionnaire* (SRQ). Skala yang di gunakan dalam penelitian ini terdiri dari 63 aitem, dengan 9 aitem *receiving*, 9 aitem mengukur *evaluating*, 9 aitem mengukur *triggering*, 9 aitem mengukur *searching*, 9 aitem mengukur *formulating*, 9 aitem *implementing*, dan 9 aitem mengukur *assessing*. Semua aitem dalam skala ini berupa aitem *favourable* dan *unfavourable*. Skoring bergerak dari 1-4 untuk butir *favourable* yang terdiri dari: Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Sesuai (3), dan Sangat Sesuai (4). Kemudian skala bergerak dari 4-1 untuk butir *unfavourable*, terdiri dari: Sangat Tidak Sesuai (4), Tidak Sesuai (3), Sesuai (2), dan Sangat Sesuai (1) dikarenakan untuk menghilangkan respon tengah-tengah atau netral. Sehingga responden di haruskan untuk masuk ke blok sesuai dan tidak sesuai.

**Tabel 2**  
*Cetak Biru Skala Regulasi diri*

Aspek-aspek	<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah Aitem	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
1. <i>Receiving</i>	1, 22, 36, 57	4	8, 15, 29, 43, 50	5
2. <i>Evaluating</i>	9, 16, 23, 30, 44, 51, 58	7	2, 37	2
3. <i>Triggering</i>	17, 38, 52, 59	4	3, 10, 24, 31, 45	5
4. <i>Searching</i>	11, 18, 25, 32, 39, 46, 53, 60	8	4	1
5. <i>Formulating</i>	47, 54, 61	3	5, 12, 19, 26, 33, 40	6
6. <i>Implementing</i>	27, 34, 41, 48	4	6, 13, 20, 55, 62	5
7. <i>Assessing</i>	7, 14, 28, 35, 42, 49, 56	7	21, 63	2
Total		37		26

### E. Validitas dan Reliabilitas

Dalam sebuah penelitian, validitas dan reliabilitas merupakan syarat yang harus dipenuhi dalam alat ukur. Oleh karena itu, validitas dan reliabilitas harus ditentukan terlebih dahulu sebelum memulai sebuah penelitian. Penjelasan validitas dan reliabilitas dapat dilihat dibawah ini, yaitu :

#### 1. Validitas

Secara singkat validitas dapat diartikan sebagai kesesuaian terhadap hal yang akan diukur. Menurut Azwar (2011), validitas adalah sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsinya. Apabila suatu tes atau alat ukur memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan dalam melakukan pengukuran

tersebut, maka alat ukur tersebut memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, apabila suatu tes atau alat ukur memberikan hasil ukur yang tidak sesuai dengan tujuan dalam melakukan pengukuran, maka alat ukur tersebut memiliki validitas yang rendah. Teknik validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *content validity* (validitas isi). Azwar (2011) menjelaskan bahwa *content validity* adalah validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau dengan *professional judgement*.

Pengujian validitas dilakukan dengan mengkorelasikan antara skor aitem dengan skor total aitem. Azwar (2011) menjelaskan bahwa semua aitem yang memiliki koefisien korelasi lebih besar atau minimal dari 0,30 maka daya beda aitem dianggap memuaskan, karena koefisien validitas yang berkisar antara 0,30 atau lebih telah dapat memberikan kontribusi yang baik. Namun apabila jumlah aitem yang gugur terlalu banyak, maka koefisien korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kepercayaan alat ukur yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel dalam sebuah penelitian akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena adanya perbedaan skor yang terjadi diantara individu yang ditentukan pada faktor kesalahan dibandingkan

faktor perbedaan yang sesungguhnya. Pengukuran yang reliabel akan konsisten dari waktu ke waktu (Azwar, 2011).

Penelitian ini menggunakan uji reliabilitas yaitu menggunakan *Alpha Cronbach*. Uji *Alpha Cronbach* memiliki ketentuan berdasarkan besarnya koefisien reliabilitas yang berkisar antara 0,00 sampai dengan 1,00. Koefisien reliabilitas dapat dikatakan sempurna apabila memiliki nilai 1,00. Apabila semakin mendekati angka 1, maka koefisien reliabilitasnya semakin tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur tersebut semakin baik untuk digunakan (Azwar, 2011). Menurut Arikunto (2010) standar reliabilitas rentang nilai 0.800 sampai dengan 1.00 artinya tinggi. 0.600 sampai dengan 0.800 artinya cukup. 0.400 sampai dengan 0.600 artinya agak rendah. 0.200 sampai 0.400 artinya rendah. 0.000 sampai dengan 0.200 artinya sangat rendah (tidak berkorelasi). Penelitian ini berada pada standar reliabilitas rentang nilai 0.600 sampai dengan 0.800 yang artinya cukup.

#### **F. Metode Analisis Data**

Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode statistik. Penelitian ini menggunakan statistik korelasi yang bertujuan untuk menguji hubungan dua variabel yaitu regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Hasil dari uji normalitas menunjukkan adanya data yang tidak normal. Oleh karena itu, teknik analisis data yang

digunakan dalam penelitian ini adalah *Spearman Rho* untuk menemukan adanya hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Perhitungan data akan dibantu menggunakan program IBM SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) version 22.0 *for windows*.

## **BAB IV**

### **PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kacah Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Penelitian ini melibatkan remaja baik yang berada di komunitas HM maupun yang diluar komunitas, serta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. HM adalah komunitas yang terdiri dari teman-teman yang orangtuanya telah bercerai. Subjek penelitian ini berjumlah 100 orang. Penelitian ini diambil secara *online*.

Penelitian ini dilaksanakan di Yogyakarta. Alasan peneliti memilih subjek dari remaja yang orangtuanya bercerai, karena berdasarkan pengalaman subjektif di lingkungan sekitar, peneliti dekat dengan komunitas yang menaungi remaja yang orangtuanya bercerai, kemudian dengan adanya litatur yang mendukung bahwa remaja dari keluarga yang bercerai memperoleh banyak dampak dari kondisi tersebut, sehingga peneliti tertarik ingin melihat bagaimana resiliensi remaja yang orangtuanya bercerai.

Berdasarkan wawancara dari salah seorang anggota HM yang berada di Yogyakarta, remaja tersebut bergabung dengan HM baru satu tahun yang lalu. Awalnya ia merasa perlu mencari kebahagiaan diluar bahkan mendapatkan keluarga baru tanpa adanya penolakan. Kondisi perceraian orangtua membuat hidupnya tanpa arah. Sampai akhirnya remaja tersebut menemukan komunitas yang dirasa sesuai dengan kondisi dirinya saat itu. Banyak kegiatan HM setiap bulannya yang di ikuti, misalnya seperti seminar, gathering, kelas inspirasi atau sekedar pertemuan biasa. Kegiatan-kegiatan tersebut sebagai bentuk kegiatan positif HM untuk menjadikan anggota HM mampu bertahan, melawan, dan memperbaiki hidup menjadi lebih baik. Hal tersebut sesuai dengan ciri khas dari resiliensiyaitu *hardiness*, dimana menggambarkan kemampuan individu dalam mengatasi perubahan terhadap situasi atau kondisi yang tidak terduga dan menekan, penyakit kronis atau kesulitan dan perasaan yang tidak menyenangkan.

## **2. Persiapan Penelitian**

### **a. Persiapan Administrasi**

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengurus surat pengantar permohonan izin penelitian kepada Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Peneliti mendapatkan satu surat permohonan izin penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia. Surat izin tersebut ditujukan kepada

Ketua komunitas HM (Surat Izin Terlampir) tertanggal 5 Maret 2018 untuk kepentingan pengambilan data penelitian. Kemudian peneliti membuat kuisioner dalam bentuk *google form*. Alasan menggunakan *google form* karena banyak anggota HM yang tidak berada di Jogja sehingga akses dirasa sulit dan lebih dimungkinkan dengan *google form* daripada menggunakan angket agar lebih tersebar. Setelah itu, peneliti memberikan surat izin dan menunggu konfirmasi dari ketua HM. Setelah mendapatkan konfirmasi, peneliti menyampaikan gambaran penelitian kepada pihak komunitas HM. Berdasarkan gambaran penelitian yang disampaikan oleh peneliti maka pihak komunitas HM memberikan izin kepada peneliti dan kemudian mengatur jadwal penelitian. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan *google form* dengan membagikan link melalui grup komunitas HM.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini berupa skala resiliensi dan skala regulasi diri. Sebelum melakukan *try-out* terpakai peneliti menggunakan *back translation* untuk meminimalisir kesalahan dalam penerjemahan alat ukur. Setelah itu, peneliti memberikan kepada tiga subjek yang sesuai kriteria untuk melihat kelayakan alat ukur tersebut sebelum di uji coba.

### 1) Skala Resiliensi

Skala resiliensi digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi pada remaja di keluarga yang bercerai. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *try-out* terpakai. Di mana metode pengambilan data tersebut hanya dilakukan satu kali saja. Hal tersebut dikarenakan terbatasnya jumlah subjek, sehingga menghasilkan 100 subjek remaja yang orangtuanya bercerai. Skala resiliensi terdiri dari 10 butir aitem yaitu 9 aitem *hardiness* dan 1 aitem *persistence*.

Berdasarkan hasil uji coba terhadap skala resiliensi setelah dilakukan pengambilan data, menunjukkan keseluruhan aitem valid dengan nilai koefisien lebih dari 0.3. Koefisien korelasi untuk aitem yang sah bergerak antara 0.412 hingga 0.656.

Hasil uji reliabilitas diperoleh reliabilitas *Alpha Cronbach's* ( $\alpha$ ) sebesar 0.747 yang berarti reliabilitas dikategorikan cukup. Distribusi aitem skala resiliensi setelah dilakukan pengambilan data dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3**  
*Distribusi Butir Aitem Skala Resiliensi Setelah Uji Coba*

Aspek-aspek	Distribusi Aitem	
	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
1. <i>Hardiness</i>	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10	9
2. <i>Persistence</i>	6	1
Jumlah		10

## 2) Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diripada remaja di keluarga bercerai. Skala regulasi diri terdiri dari 63 aitem, dengan 9 aitem *receiving*, 9 aitem mengukur *evaluating*, 9 aitem mengukur *triggering*, 9 aitem mengukur *searching*, 9 aitem mengukur *formulating*, 9 aitem *implementing*, dan 9 aitem mengukur *assessing*. Berdasarkan hasil uji coba terhadap skala regulasi diri setelah dilakukan pengambilan data, menunjukkan 24 aitem yang tidak valid yaitu 6 aitem mengevaluasi terdapat pada aitem nomor 2, 9, 16, 23, 37, dan 44. 5 aitem memacu terdapat pada aitem nomor 3, 10, 24, 31, dan 59. 3 aitem merencanakan terdapat pada aitem nomor 5, 19, dan 26. 5 aitem menerapkan terdapat pada aitem nomor 6, 13, 20, 48, dan 55. 3 aitem menilai terdapat para aitem nomor 14, 56, dan 63. 1 aitem menerima terdapat pada aitem nomor 15, dan 1 aitem mencari terdapat pada nomor aitem 60. 24 aitem yang tidak valid tersebut memiliki nilai koefisien kurang dari 0.3. Sementara diperoleh 39 aitem valid dengan nilai koefisien lebih dari 0.3. Koefisien korelasi untuk aitem yang sah bergerak antara 0.304 hingga 0.658.

Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh reliabilitas *Alpha Cronbach's* ( $\alpha$ ) sebesar 0.725 yang berarti reliabilitas

dikategorikan cukup. Distribusi aitem skala regulasi diri setelah dilakukan pengambilan data dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
*Distribusi Butir Aitem Skala Regulasi Diri Setelah Uji Coba*

Aspek-aspek	Favorable		Unfavorable	
	Nomor Aitem	Jumlah Aitem	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
1 Receiving	1, 22, 36, 57	4	8, 15, 29, 43, 50	5
2 Evaluating	9, 16, 23, 30, 44, 51, 58	7	2, 37	2
3 Triggering	17, 38, 52, 59	4	3, 10, 24, 31, 45	5
4 Searching	11, 18, 25, 32, 39, 46, 53, 60	8	4	1
5 Formulating	47, 54, 61	3	5, 12, 19, 26, 33, 40	6
6 Implementing	27, 34, 41, 48	4	6, 13, 20, 55, 62	5
7 Assessing	7, 14, 28, 35, 42, 49, 56	7	21, 63	2
Total		37		26

## B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengambilan data melalui *google form*. Selain itu pengambilan data juga dilakukan di salah satu komunitas HM yang berada di Yogyakarta. Pengambilan data melalui *google form* dilakukan sejak tanggal 5 Maret 2018 sampai 28 Maret 2018. Remaja yang orangtuanya bercerai mengisi kuesioner *online* di *google form* sebanyak 69 dengan jenis kelamin perempuan dan 31 pada jenis kelamin laki-laki. Sementara pada tanggal 5 Maret 2018, peneliti melakukan persiapan administrasi dengan mengurus surat permohonan izin terlebih dahulu di komunitas HM. Selanjutnya, proses pengambilan data terhadap remaja yang

orangtuanya bercerai dilakukan sejak tanggal 6 Maret 2017 sampai 22 Maret 2018. Sebelum pengambilan data dilakukan, peneliti menemui ketua HM terlebih dahulu. Peneliti memperkenalkan diri dan pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner *online* di *google form* kepada setiap remaja di grup komunitas HM tersebut. Peneliti menerangkan cara pengerjaan sesuai dengan instruksi. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada remaja yang ingin bertanya jika ada instruksi yang belum dapat dipahami dengan baik. Remaja diminta untuk melengkapi identitas, kemudian memberikan respon pada butir-butir pernyataan secara tertulis. Remaja yang bergabung dalam grup komunitas tersebut berjumlah sekitar 121. Akan tetapi tidak semua berada pada usia 18-22 tahun. Hal tersebut dikarenakan komunitas HM tidak hanya untuk usia remaja saja akan tetapi yang sudah memasuki usia dewasa, namun tidak dimasukkan dalam pengambilan data untuk subjek dewasa.

Proses pengambilan data terhadap remaja yang orangtuanya bercerai dilakukan pada tanggal 6 Maret 2018. Seperti pada penelitian sebelumnya, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu. Kemudian pengambilan data dilakukan dengan membagikan kuesioner-kuesioner *online* di *google form* kepada anggota HM. Peneliti menerangkan cara pengerjaan sesuai dengan instruksi. Peneliti juga memberikan kesempatan kepada remaja HM yang ingin bertanya jika ada instruksi yang belum dapat dipahami dengan baik. Remaja diminta untuk melengkapi identitas, kemudian memberikan respon pada butir-butir pernyataan secara tertulis. Anggota HM yang sesuai

dengan kriteria hanya berjumlah 100 orang, sisanya memiliki usia yang lebih dari 22 tahun.

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Responden Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja yang orangtuanya bercerai. Terdata ada 100 orang yang mengisi skala dengan lengkap dan sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan data-data yang diperoleh dari pengumpulan data (kuesioner) subjek dalam penelitian ini seluruhnya berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang berjumlah 100 dengan persentase 31% dan 69%.

**Tabel 5**

*Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia*

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	18 Tahun	3	3%
2.	19 Tahun	6	6%
3.	20 Tahun	15	15%
4.	21 Tahun	37	37%
5.	22 Tahun	39	39%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas, dapat diketahui bahwa subjek yang berada pada usia 18 tahun sebesar 3%, 19 tahun sebesar 6%, 20 tahun 15%, 21 tahun 37% dan 22 tahun 39%. Dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini mayoritas subjek berada pada usia 22 tahun, yaitu sebesar 39%.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan hasil penelitian yang berisi fungsi-fungsi statistik dasar pada masing-masing skala, yaitu skala resiliensi dan skala regulasi diri. Gambaran umum data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6**

*Deskripsi Statistik Data Penelitian*

Kelompok	Hipotetik				Empirik			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
Resiliensi	40	10	25	5	15	40	30.87	4.1
Regulasi Diri	252	63	157.5	31.5	138	209	177.7	14.558

Keterangan :

Xmin = Skor Total Minimum

Xmax = Skor Total Maximum

Kategorisasi menurut norma *percentil* adalah sebagai berikut:

**Tabel 7**

*Kategorisasi Berdasarkan Norma Percentil*

Percentil	Kategorisasi
$X < P20$	Sangat Rendah
$P20 \leq X < P40$	Rendah
$P40 \leq X < P60$	Sedang
$P60 \leq X \leq P80$	Tinggi
$X > P80$	Sangat Tinggi

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah dijelaskan, maka responden yang telah dikelompokkan ke dalam lima kategori pada masing-masing variabel. Berikut pengelompokkan kategori subjek pada penelitian ini:

**Tabel 8**  
*Kategorisasi Menurut Nilai Persentil*

Nilai Persentil	Variabel Penelitian	
	Resiliensi	Regulasi Diri
Persentil 20	28	165.40
Persentil 40	30	172.00
Persentil 60	32	182.60
Persentil 80	34	190.80

**Tabel 9**  
*Rumus Penormaan*

Regulasi Diri	Kategorisasi	Resiliensi
$X < 165.40$	Sangat Rendah	$X < 28$
$165.40 \leq X < 172.00$	Rendah	$28 \leq X < 30$
$172.00 \leq X \leq 182.60$	Sedang	$30 \leq X < 32$
$182.60 \leq X \leq 190.80$	Tinggi	$32 \leq X \leq 34$
$X > 190.80$	Sangat Tinggi	$X > 34$

**Tabel 10**  
*Kategorisasi Data Penelitian*

Kategorisasi	Resiliensi		Regulasi Diri	
	F	%	F	%
Sangat Rendah	17	17%	20	20%
Rendah	14	14%	17	17%
Sedang	21	21%	23	23%
Tinggi	20	20%	20	20%
Sangat Tinggi	27	27%	20	20%

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwadari hasil kategorisasi di atas, resiliensi dan regulasi diri pada remaja berada di tingkat sangat tinggi 27% dan sedang 23%. Jumlah responden pada kategori sangat tinggi (resiliensi) dan sedang (regulasi diri) ini paling banyak apabila dibandingkan dengan responden pada rentang skor kategori yang lain.

### 3. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan proses awal sebelum dilakukan uji hipotesis, yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas terhadap sebaran data penelitian. Pengujian asumsi ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program statistik *SPSS version 22 for windows*.

#### a. Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dilakukan untuk mengetahui penyebaran data penelitian yang terdistribusi secara normal dalam sebuah populasi. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan *Test of Normality Kolmogorof-Smirnov* secara komputasi dengan bantuan program *SPSS version 22 for windows*. Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel penelitian ini telah terdistribusi secara normal atau tidak. Data penelitian dapat dikatakan memiliki distribusi normal apabila hasil menunjukkan nilai  $p > 0.05$ , dan sebaliknya, apabila hasil menunjukkan  $p < 0.05$  maka dapat dikatakan bahwa distribusi data tidak normal.

**Tabel 11**  
*Uji Normalitas*

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Resiliensi	0.006	Tidak Normal
Regulasi Diri	0.157	Normal

Hasil uji normalitas yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa pada variabel resiliensi memiliki distribusi data yang tidak

normal dengan signifikansi  $p = 0.006$  ( $p > 0.05$ ) dan variabel regulasi diri memiliki distribusi data yang normal dengan signifikansi  $p = 0.157$  ( $p > 0.05$ ).

#### b. Uji Linieritas

Uji linearitas ini dilakukan untuk mengetahui linearitas hubungan antara variabel resiliensi dan regulasi diri. Uji linearitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara kedua variabel linear. Kedua variabel dikatakan linear jika  $p < 0.05$  dan dikatakan tidak linear jika  $p > 0.05$ .

**Tabel 12**  
*Uji Linearitas*

Variabel	Koefisien Linearitas (F)	Signifikansi (p)	Keterangan
Resiliensi Regulasi Diri	41.808	0.000	Linear

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil bahwa pada penelitian ini variabel resiliensi dengan regulasi diri memiliki distribusi data yang linear dengan  $F = 41.808$  dan signifikansi  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti bahwa data linear.

#### 4. Uji Hipotesis

Terdapat dua macam teknik pengujian hipotesis korelasional, yaitu *Product Moment* dari *Pearson* (apabila data normal dan linier) dan *Spearman Rho* (apabila data tidak normal dan tidak linear). Berdasarkan analisis uji normalitas dan uji linieritas menunjukkan bahwa ada persyaratan tidak terpenuhi yaitu, adanya data tidak

normal maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho*. Uji hipotesis dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara variabel regulasi diri dan resiliensi. Hipotesis diterima jika nilai p lebih kecil dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) atau lebih kecil dari 0.01 ( $p < 0.01$ ). Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 13**  
*Uji Hipotesis*

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	R Squared ( $r^2$ )	Signifikansi (p)	Keterangan
Resiliensi Regulasi Diri	0.445	0.198	0.000	Signifikan

Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa  $r = 0.445$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang menunjukkan adanya hubungan atau korelasi antara variabel resiliensi dan regulasi diri pada remaja di keluarga bercerai, maka hipotesis **diterima** dan memiliki nilai sumbangan efektif sebesar 19.8%.

## 5. Analisis Tambahan

### a. Uji Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji Korelasi berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 22 for windows*. Berikut hasil uji korelasi yang dilakukan:

**Tabel 14**  
*Uji Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin*

Perempuan			Laki-laki		
r	r <sup>2</sup>	p	r	r <sup>2</sup>	p
0.583	0.339	0.000	0.418	0.174	0.010

Berdasarkan hasil uji korelasi berdasarkan jenis kelamin yang telah dilakukan menunjukkan nilai  $r = 0.583$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) untuk perempuan dan nilai  $r = 0.418$  dengan  $p = 0.010$  ( $p < 0.05$ ) untuk laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan resiliensi berdasarkan jenis kelamin perempuan maupun laki-laki. Dengan demikian, perempuan lebih memiliki resiliensi dan regulasi diri dibandingkan laki-laki.

**b. Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Resiliensi**

Uji Korelasi berdasarkan aspek harga diri pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) 22 for windows. Berikut hasil uji korelasi yang dilakukan:

**Tabel 15**  
*Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Resiliensi*

Aspek Resiliensi	Regulasi Diri		
	Koefisien Korelasi (r)	R Squared (r <sup>2</sup> )	Signifikansi (p)
<i>Hardiness</i>	0.512	0.262	0.000
<i>Persistence</i>	0.422	0.178	0.000

Berdasarkan hasil uji korelasi aspek resiliensi yang telah dilakukan menunjukkan nilai  $r = 0.512$  dengan  $p = 0.000$  ( $p$

<0.05) untuk hubungan regulasi diri dengan *hardiness* dan nilai  $r = 0.422$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) untuk hubungan regulasi diri dengan *persistence*. Oleh karena itu, *hardiness* memberikan sumbangan pada regulasi diri sebesar 26,2 % dan *persistence* sebesar 17.8%.

### c. Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Regulasi Diri

Uji Korelasi berdasarkan aspek regulasi diri pada penelitian ini menggunakan bantuan program komputer *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 22 for windows*. Berikut hasil uji korelasi yang dilakukan:

**Tabel 16**

*Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Regulasi Diri*

Aspek Regulasi Diri	Koefisien Korelasi (r)	Resiliensi R Squared ( $r^2$ )	Signifikansi (p)
Menerima ( <i>Receiving</i> )	0.460	0.211	0.000
Mengevaluasi ( <i>Evaluating</i> )	-0.117	-0.013	0.124
Memacu ( <i>Triggering</i> )	0.285	0.081	0.002
Mencari ( <i>Searching</i> )	0.602	0.362	0.000
Merencanakan ( <i>Formulating</i> )	0.388	0.150	0.000
Menerapkan ( <i>Implementing</i> )	0.461	0.212	0.000
Menilai ( <i>Assesing</i> )	0.316	0.099	0.001

Berdasarkan hasil uji korelasi aspek regulasi diri yang telah dilakukan menunjukkan nilai  $r = 0.460$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) untuk hubungan resiliensi dengan menerima (*receiving*),

nilai  $r = -0.117$  dengan  $p = 0.124$  ( $p < 0.05$ ) untuk hubungan resiliensi dengan mengevaluasi (*evaluating*), nilai  $r = 0.285$  dengan  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ) untuk hubungan resiliensi dengan memacu (*triggering*), nilai  $r = 0.602$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) untuk hubungan resiliensi dengan mencari (*searching*), nilai  $r = 0.338$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) untuk resiliensi dengan merencanakan (*formulating*), nilai  $r = 0.461$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) untuk hubungan resiliensi dengan menerapkan (*implementing*), dan nilai  $r = 0.316$  dengan  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ) untuk hubungan resiliensi dengan menilai (*assessing*). Sehingga didapatkan hasil bahwa aspek regulasi (*searching*) memberikan sumbangan terbesar yaitu 36.2% sedangkan (*evaluating*) memberikan sumbangan terendah sebesar -13%.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Perhitungan analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Koefisien korelasi pada analisis data dengan menggunakan teknik *SpearmanRho* dengan hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Hubungan ini bermakna bahwa semakin besar tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh individu,

maka semakin tinggi resiliensi individu tersebut untuk bertahan dalam mencapai tujuan hidupnya dan sebaliknya. Secara umum, regulasi diri memiliki peranan penting dalam mendukung seseorang untuk beresiliensi. Menurut Taylor (Istriyanti & Simarmata, 2014) melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya sehingga sangat penting untuk dapat mengembangkan regulasi diri pada setiap tugas yang melibatkan pemahaman diri. Sementara Sautelle, Bowles, Hattie, dan Arifin (2015) mengungkapkan bahwa keterampilan regulasi diri adalah pikiran, perasaan dan tindakan yang sengaja dihasilkan oleh seorang individu untuk menetapkan dan mencapai tujuan yang terstruktur.

Remaja yang orangtuanya bercerai memiliki tingkat regulasi diri sebagai bentuk penetapan tujuan hidup sehingga memungkinkan untuk memiliki sisi resiliensi dalam dirinya. Individu tersebut akan cenderung menerima apa yang dialami sehingga terhindar dari permasalahan psikologis. Penelitian menyatakan bahwa resiliensi sebagai kualitas pribadi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Greef (2005) juga menambahkan bahwa resiliensi harus dipahami sebagai kemampuan dimana individu tidak sekedar berhasil dalam beradaptasi terhadap resiko namun juga memiliki kemampuan untuk pulih, bahagia dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat. Selain itu, resiliensi sangat relevan untuk kepuasan hidup remaja yang bermasalah, karena pengaruh keberhasilan

akademis, sosial, kompetensi dan penghindaran perilaku berisiko dapat membantu dalam mendorong program kehidupan yang diinginkan (Abolghasemi & Varaniyab, 2010). Remaja yang resiliensi akan memiliki harga diri yang lebih tinggi dan lebih tangguh daripada remaja yang tidak resilien karena akan lebih rentan dalam menghadapi permasalahan (Dumont & Provost, 1999) dan resiliensi dapat mengurangi masalah kesehatan mental pada remaja (Minnard, 2002).

Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas mampu bertahan dalam situasi-situasi terberatnya. Hal ini diperkuat dalam penelitian Hiew (2004) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan regulasi diri. Variabel regulasi diri memiliki keterkaitan dengan resiliensi sebagai faktor protektif untuk masalah perilaku remaja (Wills & Bantum, 2012). Hal tersebut didukung oleh Eisenberg dan Spinard (Artuch dkk, 2017) bahwa regulasi diri berperan sebagai salah satu faktor dalam meningkatkan resiliensi bagi individu. Hal senada juga di sampaikan Luthar, Zelazo, dan Masten (Wong, 2008) bahwa regulasi diri yang tinggi akan mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Selain itu, Dias dan Cadime (2017) juga menyatakan bahwa regulasi diri dapat sangat relevan untuk memahami tingkat resiliensi individu, sebagai bentuk menciptakan kehidupan yang diinginkan

Pada analisis uji korelasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan lebih memiliki tingkat resiliensi dan regulasi diri dibandingkan laki-laki. Hal ini di dukung oleh Lakomý dan Kafkova,

(2017) bahwa resiliensi menjadi prediktor kuat untuk bertahan hidup pada seorang perempuan. Perempuan memiliki kebutuhan untuk berafiliasi sehingga remaja perempuan cenderung mencurahkan pikiran dan perasaannya. Hal ini membantu mereka untuk bangkit. Selain itu, Pellaj dan Pecjal, (Altun & Erden, 2013) menyatakan bahwa anak perempuan juga memiliki keterampilan regulasi diri metakognitif yang lebih tinggi daripada anak laki-laki.

Contoh aspek dari regulasi diri yaitu *receiving* dan *formulating* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Hal ini didukung oleh penelitian Ruswahyuningsi dan Afiatin, (2013) bahwa dengan menerima (*receiving*) membuat remaja mampu membangun resiliensi dirinya ditengah kesulitan dan kesengsaraan hidup yang dialaminya. Selain itu Carver (Hanifa & Joefiani, 2016) menyatakan bahwa menggunakan perencanaan (*formulating*) sebagai strategi untuk *coping* berhubungan secara positif dengan resiliensi.

Selanjutnya salah satu aspek resiliensi yaitu *hardiness* juga memiliki hubungan yang signifikan dengan regulasi diri. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sansone, Wiebe, dan Morgan, (1999) bahwa *hardiness* sebagai moderator dari proses regulasi diri ketika individu memiliki pilihan untuk berhenti atau bertahan sebagai strategi meningkatkan minat.

Adanya hubungan antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja yang orangtuanya telah bercerai menandakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu hal yang mampu mempengaruhi tingkat resiliensi

individu. Regulasi diri memberikan sumbangan efektif terhadap variabel resiliensi, dilihat dari besarnya koefisien determinasi (R Squared) yakni sebesar 0.198. Artinya, variabel regulasi diri memiliki sumbangan efektif sebesar 19.8% terhadap variabel resiliensi. Sedangkan persentase lainnya yaitu 80.2% merupakan faktor-faktor lain. Regulasi diri bukanlah satu-satunya yang dapat mempengaruhi resiliensi remaja yang orangtuanya bercerai. Menurut Holaday dan McPhearson (1997) faktor utama dalam meningkatkan resiliensi adalah dukungan sosial, keterampilan kognitif, dan sumber daya psikologis. Di sisi lain, Resnick, Gwyther, dan Roberto (2011) memaparkan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain: harga diri, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif.

Berdasarkan pemaparan di atas terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu pengambilan data menggunakan metode *tryout* terpakai, dimana pengambilan data hanya dilakukan satu kali saja. Hal ini dikarenakan terbatasnya subjek yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, penggunaan kuisioner *online* berupa *google form*. Peneliti tidak dapat mendatangi secara langsung subjek serta tidak adanya pengawasan saat pengisian kuisioner.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi pada remaja di keluarga bercerai. Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan koefisien korelasi  $r = 0.445$  dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ) artinya semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki oleh remaja yang orangtuanya bercerai, maka semakin tinggi juga resiliensi remaja tersebut dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

#### **B. Saran**

Penelitian mengajukan beberapa saran sebagai pertimbangan untuk berbagai pihak agar peneliti yang akan datang dapat lebih baik lagi. Adapun saran dari peneliti adalah sebagai berikut:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan fakta bahwa subjek memiliki regulasi diri yang tinggi dan resiliensi yang tinggi juga. Tercapainya resiliensi tidak lepas dari bagaimana individu dapat meregulasi dirinya. Bagi subjek yaitu remaja yang orangtuanya bercerai disarankan agar lebih meningkatkan regulasi diri agar resiliensinya meningkat dengan cara mencari tau informasi, seminar dll. Bagi subjek yang sudah dapat

mengatasi permasalahannya dan mencapai tujuan yang diinginkan agar dapat mempertahankan bahkan mengoptimalkan hal tersebut.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema yang sama, disarankan untuk menambah subjek penelitian agar hasil generalisasi penelitian dapat diterapkan. Variabel eksternal lainnya selain regulasi diri bisa juga tentang religiusitas, dukungan sosial, spiritualitas, dll. Memperhatikan lagi skala yang akan digunakan untuk pengambilan data baik resiliensi maupun regulasi diri serta adanya pendampingan saat pengambilan data meskipun *online*. Pada aitem resiliensi dan regulasi diri, lebih diperhatikan dalam memilih kata-kata agar dapat dipahami dan subjek tidak salah menafsirkan arti dari aitem tersebut sehingga meminimalisir aitem yang gugur. Selanjutnya, akan lebih baik apabila peneliti memberi batasan pada kriteria subjek yaitu jangka waktu perceraian orangtua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Adriani, N., F. (2016). *Hubungan Sense Of Purpose dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Remaja Dari Orangtua Bercerai*. UII: Skripsi. (Tidak Di Publikasikan)
- Anghel, R. E. (2015). Psychological and educational resilience in high vs. low-risk romanian adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 203, 153-157. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.274>
- Amato, P. R., Loomis, L. S., & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict, and offspring well-being during early adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895-915. <https://doi.org/10.1093/sf/73.3.895>
- Altundağ, Y., & Bulut, S. (2014). Prediction of resilience of adolescents whose parents are divorced. *Psychology*, 5(10), 1215. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.510134>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. D. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between resilience and self-regulation: a study of spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Astuti, Y., & Anganthi, N. R. N. (2016). *Subjective well-being* pada remaja dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161-175.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2(8)
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*, Edisi Ketiga, Cetakan Kesebelas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Campbell-Sills, L. & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20 (6) : 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>

- Chase-Lansdale, P. L., Cherlin, A. J., & Kiernan, K. E. (1995). The long-term effects of parental divorce on the mental health of young adults: a developmental perspective. *Child Development*, 66(6), 1614-1634. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00955.x>
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Research Article: Resilience Scale: (CD-RISC)*, 76-82.
- Coronado-Hijón, A. (2017). Academic resilience: a transcultural perspective. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 594-598. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.013>
- Desmita, D. (2009). Mengembangkan resiliensi remaja dalam upaya mengatasi stres sekolah. *Ta'dib*, 12(1), 1-10.
- Desmita (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Dewanti, A., & Suprapti, V. (2014). Resiliensi remaja putri terhadap problematika pasca orang tua bercerai. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 164-171.
- Dewi, N. R., & Hendriani, W. (2014). Faktor protektif untuk mencapai resiliensi pada remaja setelah perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(3), 37-43.
- Dias, P. C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43.
- Dishion, T. J., & Connell, A. (2006). Adolescents' resilience as a self-regulatory process. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 125-138. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.012>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of youth and adolescence*, 28(3), 343-363.
- Garnefski, N., & Diekstra, R. F. (1997). Adolescents from one parent, stepparent and intact families: Emotional problems and suicide attempts. *Journal of adolescence*, 20(2), 201-208.

- Greeff, A. P., & Ritman, I. N. (2005). Individual characteristics associated with resilience in single-parent families. *Psychological Reports*, 96(1), 36-42.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Netherlands: Bernard van leer foundation.
- Hanifa & Joefiani, P. (2016). Hubungan strategi regulasi emosi secara kognitif dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *Publikasi*.
- Hanifah, A. (2016). *Hubungan Antara Resiliensi dan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Orangnya Bercerai*. UII: Skripsi
- Hauser, S., T. (1999). Understanding resilient outcomes: Adolescent lives across time and generations. *Journal of research on adolescence*, 9(1), 1-24.
- Hidayat, A., F. (2013). Hubungan regulasi diri dengan prestasi belajar kalkulus ii ditinjau dari aspek metakognisi, motivasi dan perilaku. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Tadulako*, 1(1). 1-8.
- Hiew, C., C. (2004). Resilience, self-regulation and letting go. In *International Congress of Psychology*, 1(1), 1-10
- Holaday & McPhearson. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346-356.
- Husna, A., N. Hidayati, F., N. R& Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*. 13(1), 50-63.
- <https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-perceraian-di-indonesia-2014-2016-1510649052>.
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2016). Urgensi peningkatan dan pengembangan resiliensi siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115-121.
- Istriyanti, N. L. A., & Simarmata, N. (2014). Hubungan antara regulasi diri dan perencanaan karir pada remaja putri Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 301-310.
- Jahja, Y. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Karina, C. (2014). Resiliensi remaja yang memiliki orangtua bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 02(1)

- Kelly, J. B. (2000). Children's adjustment in conflicted marriage and divorce: A decade review of research. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(8), 963-973.
- Lakomý, M., & Kafkova, M. P. (2017). Resilience as a Factor of Longevity and Gender Differences in Its Effects. *Sociologický časopis. Czech Sociological Review*, 53(3), 369-392.
- Lestari, D., W. (2014). Penerimaan diri dan strategi coping pada remaja korban perceraian orangtua. *eJournal Psikologi*, 2(1), 1-13.
- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-regulation as a conceptual basis for the prevention and treatment of addictive behaviours. *Self-control and the addictive behaviours*, 3-79.
- Minnard, C. V. (2002). A strong building: Foundation of protective factors in schools. *Children & Schools*, 24(4), 233-246. <https://doi.org/10.1093/cs/24.4.233>
- Nisfiannoor, M., & Yulianti. E. (2005). Perbandingan perilaku agresif antara remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan keluarga utuh. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-18.
- Rahmayani, R., A. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Orangnya Bercerai*. UII: Skripsi
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor; 7 Essential Skill For Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Broadway Books.
- Resnick, B., Gwyther, L.P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. New York: Springer
- Ruswahyuningsi, M. C., & Afiatin, T. (2013). Resiliensi pada remaja jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 1(2). 96-105.
- Sansone, C., Wiebe, D. J., & Morgan, C. (1999). Self-regulating interest: The moderating role of hardiness and conscientiousness. *Journal of personality*, 67(4), 701-733. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00070>.
- Santrock. J., W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja, 6<sup>th</sup> ed)*. Jakarta: Erlangga.
- Sautelle, E., Bowles, T., Hattie, J., & Arifin, D. N. (2015). Personality, resilience, self-regulation and cognitive ability relevant to teacher selection. *Australian Journal of Teacher Education*, 40(4), 4. doi : 10.14221/ajte.2015v40n4.

- Sari, D. A., & Wulandari, D. A. (2015). Resiliensi diri dalam menghadapi tekanan kehidupan (Studi pada istri anggota TNI angkatan darat). *Psychoidea*, *13*(1), 12-19.
- Shochib. (1998). *Pola asuh orang tua: Dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Summers, P., Forehand, R., Armistead, L., & Tannenbaum, L. (1998). Parental divorce during early adolescence in Caucasian families: the role of family process variables in predicting the long-term consequences for early adult psychosocial adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *66*(2), 327.
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, *9*(2), 148-156
- Wills, T. A., & Bantum, E. O. C. (2012). Social support, self-regulation, and resilience in two populations: General-population adolescents and adult cancer survivors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *31*(6), 568-592.
- Wolchik, S. A., Schenck, C. E., & Sandler, I. N. (2009). Promoting resilience in youth from divorced families: Lessons learned from experimental trials of the New Beginnings Program. *Journal of personality*, *77*(6), 1833-1868. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00602.x>
- Wong, M. M. (2008). Perceptions of parental involvement and autonomy support: Their relations with self-regulation, academic performance, substance use and resilience among adolescents. *North American Journal of Psychology*, *10*(3), 1-23.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). Developmental phases in self-regulation: Shifting from process goals to outcome goals. *Journal of educational psychology*, *89*(1), 29.

# **LAMPIRAN 1**

**(SKALA SEBELUM UJI COBA)**

## A. Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba



Angket Penelitian Mahasiswa Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Indonesia

### LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan segala kerendahan hati, saya memohon saudara untuk mengisi kuisisioner berikut. Kuisisioner ini disusun dalam rangka penelitian dibidang psikologi guna penyelesaian tugas akhir peneliti.

Kuisisioner ini tersusun dari pernyataan-pernyataan. Silahkan baca petunjuk pengisian terlebih dahulu dengan seksama, kemudian pilihlah 1 (satu) jawaban dari beberapa jawaban yang tersedia. Perlu saudara ketahui bahwa:

1. Apapun jawaban yang saudara berikan tidak ada yang salah dan dapat diterima sepenuhnya, selama jawaban tersebut jujur, murni, dan menggambarkan kondisi saudara sebenarnya.
2. Sangat diharapkan agar saudara mengisi kuisisioner dengan baik dan lengkap, jangan sampai ada yang terlewat atau tidak terisi.
3. Kerahasiaan identitas dan jawaban saudara dilindungi dan dijamin oleh kode etik penelitian ilmiah.

Terima Kasih atas kesediaan dan kesungguhan saudara dalam pengisian kuisisioner ini Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan saudara.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 5 Maret 2018

Indatus Fatmawati

Universitas Islam Indonesia

**PERNYATAAN KESEDIAAN**

Dengan ini, saya menyatakan kesediaan secara sukarela untuk mengisi skala penelitian ini. Semua jawaban yang saya berikan adalah jawaban atas diri saya yang sebenarnya.

**IDENTITAS DIRI**

Nama (Boleh Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

## SKALA A

### PETUNJUK PENGISIAN:

Dalam kuisioner ini terdapat sejumlah pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban, yaitu:

1. **Sangat Tidak Sesuai (STS)**
2. **Tidak Sesuai (TS)**
3. **Sesuai (S)**
4. **Sangat Sesuai (SS)**

Tugas saudara adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara. Berikanlah tanda (X) pada tanda yang telah tersedia.

Contoh:

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mampu bertahan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*Artinya* : Anda sesuai dengan pernyataan tersebut

Disini tidak ada jawaban yang **salah**. Masing-masing orang memiliki jawaban sendiri atas kondisi yang ada di dalam dirinya yang sebenarnya. Sehingga anda dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda yang sejujurnya.

Kerahasiaan dan identitas anda sangat dirahasiakan oleh peneliti. Jika anda sudah selesai, dimohon untuk mengecek kembali jawabanya **jangan sampai ada yang terlewati untuk dijawab**.

Selamat Mengerjakan ☺

**SKALA A**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.	Saya mampu menghadapi keadaan apapun yang terjadi	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.	Saya mampu melihat masalah dari sisi yang membuat saya tertawa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.	Keberhasilan menghadapi tekanan dapat menguatkan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.	Saya cenderung bangkit kembali setelah mengalami sakit atau penderitaan.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.	Saya dapat mencapai tujuan walaupun terdapat rintangan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7.	Saya dapat tetap fokus di bawah tekanan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.	Saya tidak mudah putus asa karena kegagalan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.	Saya menganggap diri sendiri sebagai seorang yang kuat	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.	Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

menyenangkan    untuk  
dimakan

---

## B. Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba

### SKALA B

#### PETUNJUK PENGISIAN:

Dalam kuisioner ini terdapat sejumlah pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban, yaitu:

1. **Sangat Tidak Sesuai (STS)**
2. **Tidak Sesuai (TS)**
3. **Sesuai (S)**
4. **Sangat Sesuai (SS)**

Tugas saudara adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara. Berikanlah tanda (X) pada tanda yang telah tersedia.

Contoh:

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya memiliki tujuan hidup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*Artinya* : Anda sesuai dengan pernyataan tersebut

Disini tidak ada jawaban yang **salah**. Masing-masing orang memiliki jawaban sendiri atas kondisi yang ada di dalam dirinya yang sebenarnya. Sehingga anda dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda yang sejujurnya.

Kerahasiaan dan identitas anda sangat dirahasiakan oleh peneliti. Jika anda sudah selesai, dimohon untuk mengecek kembali jawabanya **jangan sampai ada yang terlewati untuk dijawab**.

Selamat Mengerjakan 😊

**SKALA B**

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya biasanya terus memantau perkembangan menuju tujuan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tingkah laku saya tidak terlalu berbeda dari perilaku orang lain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Orang-orang mengatakan bahwa saya bekerja terlalu lama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saya ragu dapat mengubah sesuatu meskipun saya menginginkannya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Saya kesulitan dalam merubah pandangan saya tentang suatu hal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Saya dapat dengan mudah dialihkan dari rencana awal saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Saya memberikan hadiah untuk diri saya ketika ada perkembangan mencapai tujuan	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
8	Saya tidak menyadari dampak dari hal yang saya lakukan sampai semuanya sudah terlambat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

9	Tingkah laku saya mirip dengan teman-teman saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

10	Saya kesulitan melihat sesuatu hal yang bisa merubah pandangan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

11	Saya mampu menyelesaikan tujuan-tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

12	Saya menunda-nunda dalam membuat keputusan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

13	Saya mempunyai banyak sekali rencana sehingga sulit untuk saya fokus di salah satunya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

14	Saya mengubah cara saya dalam mengerjakan sesuatu ketika ada permasalahan dalam proses tersebut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

15	Saya sulit memperhatikan ketika sudah terlalu banyak hal yang saya asup (makanan berlebihan, minuman beralkohol)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

16	Saya sangat memikirkan tentang apa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

---

yang orang lain  
pikirkan tentang saya

---

17 Saya mau  
mempertimbangan  
cara-cara lain dalam  
mengerjakan suatu hal

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

18 Ketika saya ingin  
berubah, saya percaya  
diri bahwa saya bisa

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

19 Saya merasa sangat  
senang dengan pilihan  
yang ada ketika harus  
memutuskan sebuah  
perubahan

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

20 Saya sulit untuk  
menjalani suatu hal  
ketika pikiran saya  
sudah berubah tentang  
hal tersebut

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

21 Saya tampaknya tidak  
belajar dari kesalahan-  
kesalahan saya

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

22 Saya biasanya berhati-  
hati untuk tidak  
berlebihan saat bekerja,  
makan dan minum

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

23 Saya cenderung  
membandingkan diri  
saya dengan orang lain

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

24 Saya menikmati  
rutinitas, dan suka jika  
suatu hal tetap sama

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

---

25 Saya sudah mencari

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

	saran-saran atau informasi tentang perubahan				
26	Saya bisa mempunyai banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan cara mana yang akan dipakai	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27	Saya bisa bertahan pada rencana yang berjalan dengan baik	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28	Saya biasanya hanya membutuhkan satu kali kesalahan untuk dapat mengambil sebuah pelajaran	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29	Saya tidak mengambil pelajaran dengan baik dari sebuah hukuman	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30	Saya mempunyai standar pribadi dan berusaha akan menjalani hidup dengan standar tersebut	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31	Saya bertahan pada cara-cara saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
32	Sesaat setelah saya melihat sebuah masalah atau tantangan, saya mulai mencari solusi yang memungkinkan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
33	Saya kesulitan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

	menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri				
34	Saya mempunyai tekad yang kuat	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
35	Ketika saya mencoba mengubah sesuatu, saya memperhatikan betul bagaimana saya mengerjakannya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
36	Saya biasanya menilai apa yang saya sedang kerjakan melalui akibat- akibat dari apa yang saya kerjakan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
37	Saya tidak peduli jika saya berbeda dari kebanyakan orang.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
38	Sesaat setelah saya melihat ada hal yang tidak beres, saya ingin melakukan sesuatu terhadapnya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
39	Biasanya ada lebih dari satu cara untuk menyelesaikan sesuatu	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
40	Saya kesulitan membuat rencana untuk membantu mencapai tujuan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
41	Saya mampu untuk melawan bujukan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
42	Saya menetapkan tujuan untuk diri saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

---

dan terus memantau perkembangannya

---

43 Saya sering tidak memperhatikan apa yang sedang saya lakukan

---

44 Saya mencoba menjadi seperti orang-orang di sekitar saya

---

45 Saya cenderung tetap melakukan sebuah hal, bahkan ketika hal itu tidak bekerja dengan baik

---

46 Saya biasanya dapat menemukan beberapa kemungkinan berbeda ketika saya ingin mengubah sesuatu

---

47 Ketika saya mempunyai tujuan, saya biasanya bisa merencanakan bagaimana untuk mencapainya

---

48 Saya mempunyai peraturan yang saya patuhi apapun yang terjadi

---

49 Jika saya membuat sebuah resolusi untuk mengubah sesuatu, saya sangat memperhatikan bagaimana saya melakukannya

---

---

50	Sering kali saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan sampai ada yang memberi tahu saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
51	Saya sangat memperhatikan bagaimana saya mengerjakan sesuatu	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
52	Biasanya saya mengetahui perlunya sebuah perubahan sebelum orang lain mengetahuinya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
53	Saya pandai dalam menemukan cara-cara yang berbeda untuk mendapatkan apa yang saya inginkan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
54	Saya biasanya berpikir sebelum saya bertindak	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
55	Masalah dan gangguan kecil mengalihkan perhatian saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
56	Saya merasa sedih ketika saya tidak mencapai tujuan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
57	Saya belajar dari kesalahan-kesalahan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
58	Saya tahu saya akan bagaimana	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
59	Saya merasa terganggu	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

ketika banyak hal  
terjadi tidak seperti  
yang saya inginkan

---

60 Saya memanggil orang  
lain untuk membantu  
ketika saya membutuhkan  
bantuan

---

61 Sebelum membuat  
keputusan, saya  
mempertimbangkan apa  
yang akan terjadi jika  
saya melakukan suatu  
hal dan hal-hal lainnya

---

62 Saya mudah menyerah

---

63 Saya biasanya  
memutuskan untuk  
berubah dan berharap  
yang terbaik

---

# **LAMPIRAN 2**

**(DATA RESILIENSI SETELAH  
UJICOBAN)**



25	S25	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	29
26	S26	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	37
27	S27	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	30
28	S28	3	2	3	4	4	2	2	2	2	2	26
29	S29	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	31
30	S30	3	4	4	4	2	4	3	2	1	3	30
31	S31	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	33
32	S32	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	39
33	S33	2	3	4	4	4	3	2	3	3	3	31
34	S34	2	1	2	2	3	2	1	3	2	2	20
35	S35	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	26
36	S36	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	30
37	S37	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	34
38	S38	4	3	3	4	2	3	2	4	4	3	32
39	S39	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	25
40	S40	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	33
41	S41	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	35
42	S42	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	28
43	S43	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	34
44	S44	4	3	2	4	4	4	3	3	3	2	32
45	S45	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	32
46	S46	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	27
47	S47	3	2	2	4	1	2	1	1	3	1	20
48	S48	3	1	2	2	1	2	1	1	1	1	15
49	S49	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	28

50	S50	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
51	S51	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	31
52	S52	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	29
53	S53	3	2	2	3	2	2	3	4	2	3	26
54	S54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
55	S55	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	28
56	S56	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	31
57	S57	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	32
58	S58	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	30
59	S59	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	34
60	S60	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	29
61	S61	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	28
62	S62	3	3	1	4	3	4	3	3	3	4	31
63	S63	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	28
64	S64	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	30
65	S65	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	32
66	S66	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	32
67	S67	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	33
68	S68	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	33
69	S69	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	28
70	S70	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	34
71	S71	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	27
72	S72	3	3	4	4	4	3	3	4	3	2	33
73	S73	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	34
74	S74	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	30

75	S75	3	3	3	4	4	3	1	2	3	2	28
76	S76	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	19
77	S77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
78	S78	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	31
79	S79	3	2	2	3	3	3	2	3	4	3	28
80	S80	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	35
81	S81	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	31
82	S82	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	26
83	S83	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	33
84	S84	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	35
85	S85	3	3	2	3	2	3	2	1	4	4	27
86	S86	3	2	3	3	2	4	1	3	4	3	28
87	S87	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	33
88	S88	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	34
89	S89	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	35
90	S90	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	25
91	S91	2	2	3	3	2	3	3	2	4	3	27
92	S92	2	2	4	2	2	3	2	2	4	2	25
93	S93	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	36
94	S94	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	34
95	S95	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	30
96	S96	3	3	2	4	4	4	3	2	4	3	32
97	S97	3	3	3	4	3	4	2	3	4	3	32
98	S98	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	33
99	S99	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	30

100	S100	4	3	2	4	4	3	3	4	4	2	33
-----	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

# **LAMPIRAN 3**

**(DATA REGULASI DIRI  
SETELAH UJI COBA)**

No	Nama	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20
1	S1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2
2	S2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2
3	S3	4	4	3	4	3	4	2	2	1	3	3	1	2	2	3	1	4	3	2	3
4	S4	4	3	1	4	1	4	4	4	2	2	2	1	1	3	4	4	4	4	1	4
5	S5	3	2	1	2	1	3	4	2	3	3	3	3	1	4	3	4	3	4	1	2
6	S6	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2
7	S7	2	2	4	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1
8	S8	2	2	2	1	2	3	4	1	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	2	1
9	S9	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	2	2	4	3	3	2	1
10	S10	3	4	4	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3
11	S11	3	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
12	S12	3	2	2	1	2	1	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4
13	S13	4	2	1	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	4	2	1
14	S14	3	2	1	4	3	2	4	1	1	1	4	4	1	4	2	4	4	4	1	3
15	S15	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
16	S16	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	3	4	2	2	1	1	3	3	2	4
17	S17	4	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2
18	S18	3	1	2	1	2	2	4	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2
19	S19	4	3	3	2	2	4	4	3	1	3	4	3	3	3	3	1	3	4	2	2
20	S20	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3
21	S21	3	1	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2	3	3	2	2	4	4	1	2
22	S22	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	4	1	2
23	S23	4	1	3	3	3	2	4	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	4	1	2
24	S24	4	1	4	2	2	4	1	3	4	2	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4

25	S25	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2
26	S26	4	3	1	3	2	1	4	1	2	3	3	1	1	4	1	4	4	4	1	1
27	S27	2	3	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	1	3	4	4	3	4	2	1
28	S28	3	2	3	3	1	3	1	4	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2
29	S29	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1
30	S30	1	3	2	4	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	4	2	2
31	S31	2	4	3	3	2	4	1	3	1	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	2
32	S32	4	4	3	4	4	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	1	3	4	2	3
33	S33	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2
34	S34	3	4	1	3	3	4	3	1	3	4	2	3	2	3	4	2	2	4	1	3
35	S35	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2
36	S36	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2
37	S37	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	4	2	3	2	2	4	3	2	2
38	S38	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	4	4	2	4
39	S39	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2
40	S40	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	1	2	2
41	S41	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3
42	S42	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3
43	S43	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2
44	S44	3	2	3	1	1	2	4	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	4	3	2
45	S45	3	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	1	2	3	4	2	3
46	S46	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2
47	S47	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2
48	S48	2	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	1	2	3	2	3	3	1	3	2
49	S49	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2

50	S50	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
51	S51	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	1	3	4	4	2	1
52	S52	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	1	3
53	S53	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2
54	S54	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3
55	S55	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2
56	S56	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	2	4	3	4	1	2
57	S57	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	1
58	S58	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	2
59	S59	3	4	2	4	3	3	2	4	1	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2
60	S60	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	1	2	3	4	3	1
61	S61	3	3	1	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	4	4	2	2
62	S62	4	3	3	3	4	1	4	3	1	3	4	4	4	4	1	1	3	4	1	3
63	S63	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2
64	S64	4	1	3	3	2	4	4	3	1	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	2
65	S65	3	2	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	2
66	S66	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
67	S67	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	1	4	3	3	4	2	3
68	S68	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	3
69	S69	3	1	4	1	1	2	1	3	1	1	3	2	1	3	4	4	3	4	2	1
70	S70	3	3	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	1	3	3	2	2
71	S71	2	3	4	3	3	4	4	3	1	1	3	3	4	3	2	3	3	3	1	3
72	S72	4	2	3	2	2	4	4	1	3	2	4	3	1	3	4	2	4	4	1	2
73	S73	4	2	3	2	2	3	4	1	3	1	4	3	1	4	3	2	4	4	1	2
74	S74	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	3

75	S75	3	2	2	2	3	1	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	1	3
76	S76	1	4	2	1	2	3	1	3	1	3	3	1	1	4	2	2	2	3	3	2
77	S77	3	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3
78	S78	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	3	2	1	3	3	4	2	2
79	S79	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	3
80	S80	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	2	1	3	4	2	3
81	S81	2	4	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	1	4	1	4	3	4	1	3
82	S82	3	3	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	1	4	3	3	4	3	2	2
83	S83	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3
84	S84	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2
85	S85	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	1	2
86	S86	3	4	4	4	2	2	4	1	1	3	4	4	1	4	4	1	4	4	1	1
87	S87	2	3	3	4	1	3	3	3	2	4	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4
88	S88	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2
89	S89	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	1	3	4	4	3	2
90	S90	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
91	S91	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2
92	S92	4	3	1	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3
93	S93	4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3
94	S94	3	2	1	1	2	1	4	2	3	2	3	3	2	3	1	4	4	4	1	2
95	S95	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2
96	S96	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	2	4	2	2	3	2
97	S97	3	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	2	1	3	3	4	3	4	2	3
98	S98	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	3	2	2
99	S99	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2

100	S100	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	1	4	4	4	1	2
-----	------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

No	Nama	B2 1	B2 2	B2 3	B2 4	B2 5	B2 6	B2 7	B2 8	B2 9	B3 0	B3 1	B3 2	B3 3	B3 4	B3 5	B3 6	B3 7	B3 8	B3 9	B4 0
1	S1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	1	3	3	3
2	S2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
3	S3	3	2	3	4	4	1	3	1	3	2	2	3	3	4	2	2	1	3	3	2
4	S4	1	3	1	1	4	4	4	2	3	3	1	4	3	4	4	4	1	3	3	1
5	S5	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	1	4	1	4	4	2	1	3	4	2
6	S6	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2
7	S7	2	2	2	1	3	3	4	2	2	4	1	4	2	2	3	3	2	3	4	2
8	S8	4	2	3	3	3	1	4	3	3	4	1	3	2	4	3	4	1	3	3	2
9	S9	1	3	4	3	2	2	3	1	1	3	3	3	1	2	3	3	2	4	3	3
10	S10	3	4	3	2	3	2	4	2	3	3	1	4	2	4	4	3	2	3	4	2
11	S11	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2
12	S12	4	4	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4
13	S13	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	1	3	4	4	3	3	2	3	4	4
14	S14	4	4	3	1	4	1	4	1	4	3	2	4	3	4	4	4	1	4	3	2
15	S15	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2
16	S16	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2
17	S17	4	4	3	2	3	1	4	1	4	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3
18	S18	2	2	3	2	3	1	3	3	2	4	2	3	2	4	4	3	1	3	4	2
19	S19	3	3	1	2	2	3	4	3	4	4	1	4	4	4	3	3	2	3	3	4
20	S20	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	1	3	4	3
21	S21	4	4	3	1	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4

22	S22	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	4	4	4	4	1	3	3	2
23	S23	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4
24	S24	3	1	4	1	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4
25	S25	4	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
26	S26	4	2	4	3	4	1	4	1	3	4	1	3	3	4	2	2	1	4	4	3
27	S27	2	3	3	4	3	1	4	2	2	2	3	4	1	3	2	3	2	3	4	2
28	S28	3	1	2	1	2	2	3	2	2	3	1	4	3	3	3	4	1	3	4	3
29	S29	4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3
30	S30	2	3	3	4	3	2	2	2	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	1
31	S31	3	3	1	2	2	3	3	3	4	4	1	3	2	4	2	3	1	3	4	3
32	S32	4	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4
33	S33	4	3	3	2	4	1	3	3	1	3	2	4	2	4	3	3	1	4	4	3
34	S34	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	1	2	2	2	4	3	4	3	2	2
35	S35	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2
36	S36	4	4	4	3	4	4	1	2	3	4	2	4	4	3	4	3	1	3	3	4
37	S37	2	4	3	2	4	2	4	3	4	3	2	4	2	4	4	4	1	4	4	3
38	S38	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	1	4	3	4	2	3	1	4	4	3
39	S39	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	4	3	3
40	S40	3	3	1	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3
41	S41	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	4	4	3	1	4	4	3
42	S42	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3
43	S43	4	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	1	3	4	2
44	S44	3	2	2	3	3	2	4	2	4	3	1	4	2	4	4	3	2	3	2	2
45	S45	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4
46	S46	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3

47	S47	1	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3
48	S48	1	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2
49	S49	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	1	3	4	4
50	S50	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3
51	S51	4	3	2	4	3	3	4	2	3	4	1	3	4	2	4	4	1	3	4	3
52	S52	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2
53	S53	1	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	1
54	S54	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3
55	S55	4	4	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	1	4	4	4
56	S56	3	4	2	1	4	1	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	3	4	4	3
57	S57	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	2
58	S58	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3
59	S59	4	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	4	1	4	4	1
60	S60	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	4	2	4	4	3	2	3	3	2
61	S61	1	3	1	4	4	2	3	1	2	3	2	4	2	4	3	2	3	4	4	1
62	S62	3	4	1	4	3	2	3	4	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	4
63	S63	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
64	S64	4	3	2	3	3	2	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	4
65	S65	3	2	3	2	4	1	4	4	2	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3	2
66	S66	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2
67	S67	4	3	2	2	4	4	3	1	4	3	2	4	1	4	4	3	2	3	4	3
68	S68	3	4	1	3	3	2	4	2	3	3	1	4	3	3	3	3	1	3	4	3
69	S69	3	4	2	1	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	1	3	4	3
70	S70	4	3	1	2	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	1	4	4	4
71	S71	4	3	1	3	3	3	4	2	3	2	2	2	4	2	2	2	1	3	2	3

72	S72	3	2	4	2	4	2	4	1	4	4	1	4	3	4	4	4	1	4	4	3
73	S73	3	3	3	1	4	1	4	2	4	4	1	3	3	4	4	4	2	4	4	1
74	S74	4	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	4	4	4	4	3	1	4	4	3
75	S75	2	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3
76	S76	4	1	2	4	1	1	1	2	2	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3	2
77	S77	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
78	S78	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	1	4	3	4	3	3	2	3	4	3
79	S79	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	1	4	3	3	3	3	1	3	4	2
80	S80	4	3	1	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	3	1	3	4	4
81	S81	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	3
82	S82	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	1	3	4	1
83	S83	3	3	2	2	2	2	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	1	4	3	3
84	S84	4	4	1	3	4	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	4	1	4	4	3
85	S85	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	2	4	2
86	S86	4	3	4	3	4	1	4	4	2	4	1	4	3	4	3	4	1	4	4	1
87	S87	4	3	1	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	1	4	4	3
88	S88	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	4	2
89	S89	4	1	1	2	4	2	4	3	4	4	1	4	2	4	4	4	1	4	4	2
90	S90	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2
91	S91	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	1	3	4	3
92	S92	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2
93	S93	4	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3
94	S94	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	4	4	2
95	S95	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3
96	S96	2	2	4	2	3	2	4	2	2	4	1	4	2	4	4	3	2	3	2	2

97	S97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
98	S98	4	2	1	1	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	1	4	4	4	2
99	S99	2	3	3	2	4	1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	1	4	4	4	3
100	S100	4	4	2	2	3	1	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	1	4	4	4	1	

No	Na ma	B 41	B 42	B 43	B 44	B 45	B 46	B 47	B 48	B 49	B 50	B 51	B 52	B 53	B 54	B 55	B 56	B 57	B 58	B 59	B 60	B 61	B 62	B 63	Tot al
1	S1	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	16 1
2	S2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	2	18 9
3	S3	2	4	3	1	3	2	4	2	2	3	3	2	4	1	1	4	3	4	3	1	2	4	1	16 4
4	S4	4	3	3	3	2	2	2	4	4	1	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	3	4	1	18 0
5	S5	4	4	2	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	1	18 2
6	S6	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	1	17 0
7	S7	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	1	4	2	3	4	4	3	2	2	16 3
8	S8	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	1	1	17 3
9	S9	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	3	2	16 8
10	S10	2	3	2	1	2	3	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	1	18

																								3	
11	S11	3	3	3	2	2	3	4	4	3	1	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	16 8
12	S12	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	20 9
13	S13	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	18 7
14	S14	2	3	1	2	3	2	3	4	3	3	4	4	2	4	1	4	4	3	4	4	4	4	1	18 2
15	S15	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	16 3
16	S16	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	1	4	3	4	2	17 8
17	S17	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	1	19 8
18	S18	3	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	1	3	4	3	3	3	4	2	2	16 8
19	S19	2	4	4	1	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	1	19 1
20	S20	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	1	18 2
21	S21	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	1	20 4
22	S22	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	1	17 9
23	S23	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	1	20 7
24	S24	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	20

																								5	
25	S25	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	18 2
26	S26	2	3	1	2	3	3	4	2	2	1	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	1	16 3
27	S27	2	2	2	2	2	3	4	2	3	1	3	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	2	1	15 5
28	S28	2	2	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	4	2	15 9
29	S29	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	2	17 8
30	S30	4	4	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	16 7
31	S31	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	1	17 1
32	S32	2	3	4	1	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	1	20 2
33	S33	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	1	17 5
34	S34	1	4	2	3	1	4	3	4	4	2	3	2	2	2	2	4	2	4	4	2	3	4	3	16 9
35	S35	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	16 9
36	S36	3	3	2	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	1	19 0
37	S37	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	1	19 6
38	S38	3	3	4	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	18

																								8	
39	S39	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	18 9	
40	S40	1	4	4	2	3	4	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	1	18 1
41	S41	4	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	1	18 3
42	S42	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	17 1
43	S43	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	17 3
44	S44	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	1	4	4	4	4	4	3	3	2	16 5
45	S45	2	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	1	19 8
46	S46	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	18 3
47	S47	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	14 8
48	S48	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	14 4
49	S49	3	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	2	17 3
50	S50	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	17 5
51	S51	3	3	3	1	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	1	19 1
52	S52	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	1	17

																								2	
53	S53	3	2	1	3	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	2	14 3
54	S54	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	2	18 0
55	S55	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	4	1	18 5
56	S56	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	3	4	4	1	20 0
57	S57	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	18 6
58	S58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	4	2	2	18 6
59	S59	4	4	1	4	1	2	2	3	3	2	2	4	4	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	17 2
60	S60	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	1	17 0
61	S61	2	3	1	4	2	4	3	2	4	1	3	4	3	2	1	3	4	3	4	2	4	4	1	16 1
62	S62	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	2	3	4	1	19 6
63	S63	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	17 0
64	S64	2	3	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	4	3	1	19 1
65	S65	4	4	3	3	2	3	4	2	4	1	4	4	3	4	1	2	3	3	3	2	4	3	1	17 0
66	S66	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	2	15

																								8	
67	S67	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	1	19 3
68	S68	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	17 9
69	S69	4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	1	17 0
70	S70	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	2	4	4	4	1	19 5
71	S71	2	2	3	1	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	3	1	16 7
72	S72	3	4	1	2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1	19 0
73	S73	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	1	19 0
74	S74	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	1	18 4
75	S75	1	2	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	1	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	17 1
76	S76	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	4	2	1	3	4	3	1	2	13 8
77	S77	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	17 7
78	S78	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	18 6
79	S79	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	1	18 7
80	S80	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	19

																								5	
81	S81	3	2	3	2	2	4	2	3	4	3	3	4	4	3	2	4	3	1	2	3	4	3	1	18 4
82	S82	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	1	17 2
83	S83	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	18 5
84	S84	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	19 8
85	S85	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	2	16 1
86	S86	3	3	2	4	3	4	3	3	4	1	2	4	4	1	2	4	4	4	3	2	4	3	1	18 6
87	S87	4	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	1	19 5
88	S88	3	2	2	2	2	4	3	4	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	15 8
89	S89	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	19 1
90	S90	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	16 4
91	S91	4	3	3	2	1	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	1	4	2	2	17 3
92	S92	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	16 3
93	S93	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	4	4	4	4	1	19 1
94	S94	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	2	



# **LAMPIRAN 4**

**(RELIABILITAS DAN  
VALIDITAS RESILIENSI)**

## ANALISIS PERTAMA

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,747	11

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	58,54	64,594	,524	,731
A2	58,74	62,497	,656	,720
A3	58,71	64,652	,412	,734
A4	58,23	65,068	,481	,733
A5	58,56	62,714	,540	,724
A6	58,60	64,768	,560	,731
A7	59,09	61,254	,620	,716
A8	58,68	62,583	,569	,722
A9	58,50	63,141	,517	,726
A10	58,88	63,985	,512	,729
Total	30,87	17,508	1,000	,796

# **LAMPIRAN 5**

**(RELIABILITAS DAN  
VALIDITAS REGULASI DIRI)**

## ANALISIS PERTAMA

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,719	64

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	352,40	828,606	,486	,713
A2	352,91	850,265	-,067	,721
A3	352,80	833,232	,267	,715
A4	352,75	828,290	,363	,714
A5	352,86	834,142	,297	,715
A6	352,71	836,955	,201	,717
A7	352,34	830,712	,322	,714
A8	352,64	830,778	,324	,714
A9	353,05	847,098	-,001	,720
A10	352,72	837,173	,235	,717
A11	352,40	828,101	,571	,713
A12	352,79	825,481	,415	,713
A13	353,01	833,525	,255	,716
A14	352,41	840,325	,192	,717
A15	352,66	846,025	,012	,720
A16	352,63	853,872	-,127	,723
A17	352,18	834,291	,369	,715
A18	352,05	829,361	,442	,714
A19	353,50	860,313	-,371	,724
A20	353,14	835,596	,268	,716
A21	352,36	822,314	,498	,711
A22	352,56	828,936	,415	,714
A23	352,94	856,441	-,179	,724
A24	353,00	853,899	-,139	,723
A25	352,28	832,325	,377	,715
A26	353,14	834,950	,254	,716
A27	352,13	834,054	,345	,715
A28	352,87	827,064	,422	,713
A29	352,42	816,569	,615	,709
A30	352,16	835,550	,359	,716
A31	353,62	855,612	-,216	,723
A32	352,00	835,960	,373	,716
A33	352,65	816,876	,567	,709
A34	352,11	820,442	,605	,710
A35	352,13	826,316	,562	,712
A36	352,26	828,962	,501	,713
A37	353,75	853,442	-,147	,722
A38	352,07	833,722	,430	,715

A39	351,88	836,107	,338	,716
A40	352,77	821,815	,517	,711
A41	352,60	831,859	,346	,715
A42	352,30	828,414	,510	,713
A43	352,70	823,222	,505	,712
A44	353,12	857,420	-,223	,724
A45	352,78	834,658	,307	,716
A46	352,38	835,410	,365	,716
A47	352,21	831,804	,451	,714
A48	352,38	836,278	,266	,716
A49	352,31	828,943	,476	,713
A50	352,84	825,146	,472	,712
A51	352,39	826,321	,553	,712
A52	352,37	834,175	,345	,715
A53	352,35	832,068	,374	,715
A54	352,24	823,901	,531	,712
A55	353,08	843,650	,084	,719
A56	352,23	840,280	,157	,718
A57	352,03	824,312	,636	,712
A58	352,38	826,097	,447	,713
A59	352,33	847,375	-,003	,720
A60	352,20	841,091	,152	,718
A61	352,03	826,635	,587	,713
A62	352,26	818,073	,584	,710
A63	353,94	861,289	-,424	,725
Total	177,70	211,929	1,000	,846

**Catatan :** pada tabel yang diberi tanda warna hitam menunjukkan nilai koefisien korelasi  $< 0.3$ , sehingga aitem tersebut tidak valid dan harus dibuang.

## ANALISIS KEDUA

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	100	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	100	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,725	40

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	292,93	775,359	,487	,719
A4	293,28	775,941	,345	,720
A7	292,87	777,892	,312	,720
A8	293,17	778,425	,304	,721
A11	292,93	773,945	,601	,718
A12	293,32	772,503	,412	,718
A17	292,71	779,562	,408	,720
A18	292,58	774,751	,477	,719
A21	292,89	768,543	,514	,717
A22	293,09	775,153	,428	,719
A25	292,81	778,155	,399	,720
A27	292,66	778,954	,391	,720
A28	293,40	774,020	,419	,719
A29	292,95	762,694	,638	,714
A30	292,69	781,307	,384	,721
A32	292,53	781,827	,396	,721
A33	293,18	763,381	,580	,715
A34	292,64	765,889	,644	,715
A35	292,66	772,691	,576	,718
A36	292,79	774,774	,528	,719
A38	292,60	779,172	,468	,720
A39	292,41	781,941	,360	,721
A40	293,30	769,626	,500	,717
A41	293,13	777,953	,359	,720
A42	292,83	774,547	,528	,719
A43	293,23	770,502	,497	,717
A45	293,31	781,044	,312	,721
A46	292,91	782,244	,356	,721
A47	292,74	777,629	,477	,720
A49	292,84	774,520	,509	,719
A50	293,37	773,084	,448	,718
A51	292,92	771,812	,591	,717
A52	292,90	779,586	,377	,721
A53	292,88	777,602	,403	,720
A54	292,77	770,563	,538	,717
A57	292,56	770,471	,658	,717
A58	292,91	771,962	,469	,718
A61	292,56	773,340	,591	,718
A62	292,79	763,986	,610	,715
Total	118,23	192,926	,962	,916

# **LAMPIRAN 6**

**(SKALA SETELAH UJI COBA)**

## A. Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba



Angket Penelitian Mahasiswa Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Indonesia

### LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan segala kerendahan hati, saya memohon saudara untuk mengisi kuisisioner berikut. Kuisisioner ini disusun dalam rangka penelitian dibidang psikologi guna penyelesaian tugas akhir peneliti.

Kuisisioner ini tersusun dari pernyataan-pernyataan. Silahkan baca petunjuk pengisian terlebih dahulu dengan seksama, kemudian pilihlah 1 (satu) jawaban dari beberapa jawaban yang tersedia. Perlu saudara ketahui bahwa:

4. Apapun jawaban yang saudara berikan tidak ada yang salah dan dapat diterima sepenuhnya, selama jawaban tersebut jujur, murni, dan menggambarkan kondisi saudara sebenarnya.
5. Sangat diharapkan agar saudara mengisi kuisisioner dengan baik dan lengkap, jangan sampai ada yang terlewat atau tidak terisi.
6. Kerahasiaan identitas dan jawaban saudara dilindungi dan dijamin oleh kode etik penelitian ilmiah.

Terima Kasih atas kesediaan dan kesungguhan saudara dalam pengisian kuisisioner ini Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan saudara.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 5 Maret 2018

Indatus Fatmawati

Universitas Islam Indonesia

**PERNYATAAN KESEDIAAN**

Dengan ini, saya menyatakan kesediaan secara sukarela untuk mengisi skala penelitian ini. Semua jawaban yang saya berikan adalah jawaban atas diri saya yang sebenarnya.

**IDENTITAS DIRI**

Nama (Boleh Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

## SKALA A

### PETUNJUK PENGISIAN:

Dalam kuisioner ini terdapat sejumlah pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban, yaitu:

1. **Sangat Tidak Sesuai** (STS)
2. **Tidak Sesuai** (TS)
3. **Sesuai** (S)
4. **Sangat Sesuai** (SS)

Tugas saudara adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara. Berikanlah tanda (X) pada tanda yang telah tersedia.

Contoh:

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mampu bertahan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*Artinya* : Anda sesuai dengan pernyataan tersebut

Disini tidak ada jawaban yang **salah**. Masing-masing orang memiliki jawaban sendiri atas kondisi yang ada di dalam dirinya yang sebenarnya. Sehingga anda dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda yang sejujurnya.

Kerahasiaan dan identitas anda sangat dirahasiakan oleh peneliti. Jika anda sudah selesai, dimohon untuk mengecek kembali jawabanya **jangan sampai ada yang terlewati untuk dijawab**.

Selamat Mengerjakan ☺

**SKALA A**

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
11.	Saya mampu beradaptasi dengan perubahan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Saya mampu menghadapi keadaan apapun yang terjadi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Saya mampu melihat masalah dari sisi yang membuat saya tertawa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Keberhasilan menghadapi tekanan dapat menguatkan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Saya cenderung bangkit kembali setelah mengalami sakit atau penderitaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Saya dapat mencapai tujuan walaupun terdapat rintangan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Saya dapat tetap fokus di bawah tekanan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Saya tidak mudah putus asa karena kegagalan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Saya menganggap diri sendiri sebagai seorang yang kuat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Saya dapat mengatasi perasaan yang tidak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

menyenangkan    untuk  
dimakan

---

## B. Skala Regulasi Diri Sebelum Uji Coba

### SKALA B

#### PETUNJUK PENGISIAN:

Dalam kuisioner ini terdapat sejumlah pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban, yaitu:

1. **Sangat Tidak Sesuai (STS)**
2. **Tidak Sesuai (TS)**
3. **Sesuai (S)**
4. **Sangat Sesuai (SS)**

Tugas saudara adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan saudara. Berikanlah tanda (X) pada tanda yang telah tersedia.

Contoh:

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya memiliki tujuan hidup	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Artinya</i> : Anda sesuai dengan pernyataan tersebut					

Disini tidak ada jawaban yang **salah**. Masing-masing orang memiliki jawaban sendiri atas kondisi yang ada di dalam dirinya yang sebenarnya. Sehingga anda dapat memilih jawaban yang paling sesuai dengan pilihan anda yang sejujurnya.

Kerahasiaan dan identitas anda sangat dirahasiakan oleh peneliti. Jika anda sudah selesai, dimohon untuk mengecek kembali jawabanya **jangan sampai ada yang terlewat untuk dijawab**.

Selamat Mengerjakan ☺

**SKALA B**

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya biasanya terus memantau perkembangan menuju tujuan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Tingkah laku saya tidak terlalu berbeda dari perilaku orang lain	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Orang-orang mengatakan bahwa saya bekerja terlalu lama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Saya ragu dapat mengubah sesuatu meskipun saya menginginkannya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Saya kesulitan dalam merubah pandangan saya tentang suatu hal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Saya dapat dengan mudah dialihkan dari rencana awal saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Saya memberikan hadiah untuk diri saya ketika ada perkembangan mencapai tujuan	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
8	Saya tidak menyadari dampak dari hal yang saya lakukan sampai semuanya sudah terlambat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

9	Tingkah laku saya mirip dengan teman-teman saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

10	Saya kesulitan melihat sesuatu hal yang bisa merubah pandangan saya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

11	Saya mampu menyelesaikan tujuan-tujuan yang saya tetapkan untuk diri saya sendiri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

12	Saya menunda-nunda dalam membuat keputusan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

13	Saya mempunyai banyak sekali rencana sehingga sulit untuk saya fokus di salah satunya	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

14	Saya mengubah cara saya dalam mengerjakan sesuatu ketika ada permasalahan dalam proses tersebut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

15	Saya sulit memperhatikan ketika sudah terlalu banyak hal yang saya asup (makanan berlebihan, minuman beralkohol)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

16	Saya sangat memikirkan tentang apa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	------------------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

---

	yang orang lain pikirkan tentang saya				
17	Saya mau mempertimbangan cara-cara lain dalam mengerjakan suatu hal	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18	Ketika saya ingin berubah, saya percaya diri bahwa saya bisa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19	Saya merasa sangat senang dengan pilihan yang ada ketika harus memutuskan sebuah perubahan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
20	Saya sulit untuk menjalani suatu hal ketika pikiran saya sudah berubah tentang hal tersebut	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21	Saya tampaknya tidak belajar dari kesalahan- kesalahan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22	Saya biasanya berhati- hati untuk tidak berlebihan saat bekerja, makan dan minum	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23	Saya cenderung membandingkan diri saya dengan orang lain	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24	Saya menikmati rutinitas, dan suka jika suatu hal tetap sama	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25	Saya sudah mencari	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

	saran-saran atau informasi tentang perubahan				
26	Saya bisa mempunyai banyak cara untuk berubah, tetapi sulit bagi saya untuk memutuskan cara mana yang akan dipakai	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27	Saya bisa bertahan pada rencana yang berjalan dengan baik	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28	Saya biasanya hanya membutuhkan satu kali kesalahan untuk dapat mengambil sebuah pelajaran	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
29	Saya tidak mengambil pelajaran dengan baik dari sebuah hukuman	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30	Saya mempunyai standar pribadi dan berusaha akan menjalani hidup dengan standar tersebut	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31	Saya bertahan pada cara-cara saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
32	Sesaat setelah saya melihat sebuah masalah atau tantangan, saya mulai mencari solusi yang memungkinkan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
33	Saya kesulitan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

	menetapkan tujuan untuk diri saya sendiri				
34	Saya mempunyai tekad yang kuat	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
35	Ketika saya mencoba mengubah sesuatu, saya memperhatikan betul bagaimana saya mengerjakannya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
36	Saya biasanya menilai apa yang saya sedang kerjakan melalui akibat- akibat dari apa yang saya kerjakan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
37	Saya tidak peduli jika saya berbeda dari kebanyakan orang.	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
38	Sesaat setelah saya melihat ada hal yang tidak beres, saya ingin melakukan sesuatu terhadapnya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
39	Biasanya ada lebih dari satu cara untuk menyelesaikan sesuatu	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
40	Saya kesulitan membuat rencana untuk membantu mencapai tujuan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
41	Saya mampu untuk melawan bujukan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
42	Saya menetapkan tujuan untuk diri saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

---

dan terus memantau  
perkembangannya

---

43 Saya sering tidak  
memperhatikan apa  
yang sedang saya  
lakukan

---

44 Saya mencoba menjadi  
seperti orang-orang di  
sekitar saya

---

45 Saya cenderung tetap  
melakukan sebuah hal,  
bahkan ketika hal itu  
tidak bekerja dengan  
baik

---

46 Saya biasanya dapat  
menemukan beberapa  
kemungkinan berbeda  
ketika saya ingin  
mengubah sesuatu

---

47 Ketika saya mempunyai  
tujuan, saya biasanya  
bisa merencanakan  
bagaimana untuk  
mencapainya

---

48 Saya mempunyai  
peraturan yang saya  
patuhi apapun yang  
terjadi

---

49 Jika saya membuat  
sebuah resolusi untuk  
mengubah sesuatu, saya  
sangat memperhatikan  
bagaimana saya  
melakukannya

---

---

50	Sering kali saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan sampai ada yang memberi tahu saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
51	Saya sangat memperhatikan bagaimana saya mengerjakan sesuatu	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
52	Biasanya saya mengetahui perlunya sebuah perubahan sebelum orang lain mengetahuinya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
53	Saya pandai dalam menemukan cara-cara yang berbeda untuk mendapatkan apa yang saya inginkan	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
54	Saya biasanya berpikir sebelum saya bertindak	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
55	Masalah dan gangguan kecil mengalihkan perhatian saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
56	Saya merasa sedih ketika saya tidak mencapai tujuan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
57	Saya belajar dari kesalahan-kesalahan saya	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
58	Saya tahu saya akan bagaimana	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
59	Saya merasa terganggu	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

---

ketika banyak hal  
terjadi tidak seperti  
yang saya inginkan

---

60 Saya memanggil orang  
lain untuk membantu  
ketika saya membutuhkan  
bantuan

---

61 Sebelum membuat  
keputusan, saya  
mempertimbangkan apa  
yang akan terjadi jika  
saya melakukan suatu  
hal dan hal-hal lainnya

---

62 Saya mudah menyerah

---

63 Saya biasanya  
memutuskan untuk  
berubah dan berharap  
yang terbaik

---

# **LAMPIRAN 7**

**(SKOR TOTAL KEDUA  
SKALA)**

**SKOR TOTAL KEDUA SKALA**

<b>Subjek</b>	<b>Resiliensi</b>	<b>Regulasi Diri</b>
S1	40	161
S2	34	189
S3	37	164
S4	34	180
S5	31	182
S6	26	170
S7	27	163
S8	30	173
S9	28	168
S10	33	183
S11	34	168
S12	33	209
S13	31	187
S14	34	182
S15	30	163
S16	36	178
S17	34	198
S18	36	168
S19	35	191
S20	30	182
S21	36	204
S22	33	179
S23	39	207
S24	37	205
S25	29	182
S26	37	163
S27	30	155
S28	26	159
S29	31	178
S30	30	167
S31	33	171
S32	39	202
S33	31	175
S34	20	169
S35	26	169
S36	30	190
S37	34	196

S38	32	188
S39	25	189
S40	33	181
S41	35	183
S42	28	171
S43	34	173
S44	32	165
S45	32	198
S46	27	183
S47	20	148
S48	15	144
S49	28	173
S50	29	175
S51	31	191
S52	29	172
S53	26	143
S54	30	180
S55	28	185
S56	31	200
S57	32	186
S58	30	186
S59	34	172
S60	29	170
S61	28	161
S62	31	196
S63	28	170
S64	30	191
S65	32	170
S66	32	158
S67	33	193
S68	33	179
S69	28	170
S70	34	195
S71	27	167
S72	33	190
S73	34	190
S74	30	184
S75	28	171
S76	19	138
S77	30	177
S78	31	186

S79	28	187
S80	35	195
S81	31	184
S82	26	172
S83	33	185
S84	35	198
S85	27	161
S86	28	186
S87	33	195
S88	34	158
S89	35	191
S90	25	164
S91	27	173
S92	25	163
S93	36	191
S94	34	170
S95	30	163
S96	32	169
S97	32	181
S98	33	153
S99	30	172
S100	33	187

# **LAMPIRAN 8**

**(HASIL PENGOLAHAN DATA  
PENELITIAN)**

## UJI NORMALITAS

### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Resiliensi	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%
Regulasi_Diri	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Resiliensi	Mean	30,87	,418	
	95% Confidence Interval for Lower Bound		30,04	
	Mean Upper Bound		31,70	
	5% Trimmed Mean		31,07	
	Median		31,00	
	Variance		17,508	
	Std. Deviation		4,184	
	Minimum		15	
	Maximum		40	
	Range		25	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-,854	,241
	Kurtosis		1,983	,478
	Regulasi_Diri	Mean	177,70	1,456
95% Confidence Interval for Lower Bound		174,81		
Mean Upper Bound		180,59		
5% Trimmed Mean		177,97		
Median		178,50		
Variance		211,929		
Std. Deviation		14,558		
Minimum		138		
Maximum		209		
Range		71		
Interquartile Range		21		

Skewness	-,207	,241
Kurtosis	-,121	,478

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Resiliensi	,108	100	,006	,951	100	,001
Regulasi_Diri	,077	100	,157	,988	100	,522

a. Lilliefors Significance Correction

## UJI LINIERABILITAS

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Regulasi_Diri * Resiliensi	100	100,0%	0	0,0%	100	100,0%

### Report

Regulasi\_Diri

Resiliensi	Mean	N	Std. Deviation
15	144,00	1	.
19	138,00	1	.
20	158,50	2	14,849
25	172,00	3	14,731
26	162,60	5	12,054
27	169,40	5	8,877
28	174,20	10	8,753
29	174,75	4	5,252
30	175,62	13	11,259
31	186,56	9	8,095
32	176,88	8	13,506
33	183,75	12	13,692
34	180,92	12	12,866
35	191,60	5	5,639
36	185,25	4	15,650
37	177,33	3	23,965
39	204,50	2	3,536
40	161,00	1	.
Total	177,70	100	14,558

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi_Diri	* Between Groups	(Combined)	9429,293	17	554,664	3,937	,000
Resiliensi		Linearity	5889,693	1	5889,693	41,808	,000
		Deviation from Linearity	3539,599	16	221,225	1,570	,096
<hr/>							
Within Groups			11551,707	82	140,874		
<hr/>							
Total			20981,000	99			

### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Regulasi_Diri * Resiliensi	,530	,281	,670	,449

### UJI HIPOTESIS (UJI KORELASI)

Correlations			Resiliensi	Regulasi_Diri
Spearman's rho	Resiliensi	Correlation Coefficient	1,000	,445**
		Sig. (1-tailed)	.	,000
		N	100	100
	Regulasi_Diri	Correlation Coefficient	,445**	1,000
		Sig. (1-tailed)	,000	.
		N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

# **LAMPIRAN 9**

**(ANALISIS TAMBAHAN UJI  
KORELASI)**

**SKOR HIPOTETIK****A. RESILIENSI**

- a. Total aitem = 10
- b.  $X_{min}$  =  $\sum a_{item} \times \text{skor terkecil pada skala}$   
 =  $10 \times 1$   
 = 10
- c.  $X_{max}$  =  $\sum a_{item} \times \text{skor terbesar pada skala}$   
 =  $10 \times 4$   
 = 40
- d. Mean =  $\frac{1}{2}(X_{max} + X_{min})$   
 =  $\frac{1}{2}(40 + 10)$   
 = 25
- e. SD =  $\frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$   
 =  $\frac{1}{6}(40 - 10)$   
 = 5

**B. REGULASI DIRI**

- a. Total aitem = 63
- b.  $X_{min}$  =  $\sum a_{item} \times \text{skor terkecil pada skala}$   
 =  $63 \times 1$   
 = 63
- c.  $X_{max}$  =  $\sum a_{item} \times \text{skor terbesar pada skala}$

$$= 63 \times 4$$

$$= 252$$

$$\text{d. Mean} = \frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$$

$$= \frac{1}{2}(252 + 63)$$

$$= 157,5$$

$$\text{e. SD} = \frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$$

$$= \frac{1}{6}(252 - 63)$$

$$= 31,5$$

### SKOR EMPIRIK

#### Statistics

		Resiliensi	Regulasi_Diri
N	Valid	100	100
	Missing	0	0
Mean		30,87	177,70
Std. Error of Mean		,418	1,456
Median		31,00	178,50
Mode		30	170
Std. Deviation		4,184	14,558
Minimum		15	138
Maximum		40	209
Sum		3087	17770

## Uji Korelasi Berdasarkan Jenis Kelamin

### Perempuan

#### Correlations

		Resiliensi_P	Regulasi_P
Resiliensi_P	Pearson Correlation	1	,583**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	69	69
Regulasi_P	Pearson Correlation	,583**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	69	69

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

### Laki-laki

#### Correlations

		Resiliensi_L	Regulasi_L
Resiliensi_L	Pearson Correlation	1	,418**
	Sig. (1-tailed)		,010
	N	31	31
Regulasi_L	Pearson Correlation	,418**	1
	Sig. (1-tailed)	,010	
	N	31	31

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

**Tabel Kategorisasi persentil**

		Statistics	
		Resiliensi	Regulasi_Diri
N	Valid	100	100
	Missing	0	0
Percentiles	20	28,00	165,40
	40	30,00	172,00
	60	32,00	182,60
	80	34,00	190,80

**Resiliensi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	1,0	1,0	1,0
	19	1	1,0	1,0	2,0
	20	2	2,0	2,0	4,0
	25	3	3,0	3,0	7,0
	26	5	5,0	5,0	12,0
	27	5	5,0	5,0	17,0
	28	10	10,0	10,0	27,0
	29	4	4,0	4,0	31,0
	30	13	13,0	13,0	44,0
	31	9	9,0	9,0	53,0
	32	8	8,0	8,0	61,0
	33	12	12,0	12,0	73,0
	34	12	12,0	12,0	85,0
	35	5	5,0	5,0	90,0
	36	4	4,0	4,0	94,0
	37	3	3,0	3,0	97,0
	39	2	2,0	2,0	99,0
	40	1	1,0	1,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

## Regulasi\_Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	138	1	1,0	1,0	1,0
	143	1	1,0	1,0	2,0
	144	1	1,0	1,0	3,0
	148	1	1,0	1,0	4,0
	153	1	1,0	1,0	5,0
	155	1	1,0	1,0	6,0
	158	2	2,0	2,0	8,0
	159	1	1,0	1,0	9,0
	161	3	3,0	3,0	12,0
	163	5	5,0	5,0	17,0
	164	2	2,0	2,0	19,0
	165	1	1,0	1,0	20,0
	167	2	2,0	2,0	22,0
	168	3	3,0	3,0	25,0
	169	3	3,0	3,0	28,0
	170	6	6,0	6,0	34,0
	171	3	3,0	3,0	37,0
	172	4	4,0	4,0	41,0
	173	4	4,0	4,0	45,0
	175	2	2,0	2,0	47,0
	177	1	1,0	1,0	48,0
	178	2	2,0	2,0	50,0
	179	2	2,0	2,0	52,0
	180	2	2,0	2,0	54,0
	181	2	2,0	2,0	56,0
	182	4	4,0	4,0	60,0
	183	3	3,0	3,0	63,0
	184	2	2,0	2,0	65,0
	185	2	2,0	2,0	67,0
	186	4	4,0	4,0	71,0
	187	3	3,0	3,0	74,0
	188	1	1,0	1,0	75,0

189	2	2,0	2,0	77,0
190	3	3,0	3,0	80,0
191	5	5,0	5,0	85,0
193	1	1,0	1,0	86,0
195	3	3,0	3,0	89,0
196	2	2,0	2,0	91,0
198	3	3,0	3,0	94,0
200	1	1,0	1,0	95,0
202	1	1,0	1,0	96,0
204	1	1,0	1,0	97,0
205	1	1,0	1,0	98,0
207	1	1,0	1,0	99,0
209	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

### Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Resiliensi

#### Correlations

		Regulasi_Diri	Hardines	Persisten
Regulasi_Diri	Pearson Correlation	1	,512**	,422**
	Sig. (1-tailed)		,000	,000
	N	100	100	100
Hardines	Pearson Correlation	,512**	1	,510**
	Sig. (1-tailed)	,000		,000
	N	100	100	100
Persisten	Pearson Correlation	,422**	,510**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	
	N	100	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

## Uji Korelasi Berdasarkan Aspek Regulasi Diri

### Aspek Receiving

		Resiliensi	Receiving
Resiliensi	Pearson Correlation	1	,460**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	100	100
Receiving	Pearson Correlation	,460**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

### Aspek Evaluating

		Resiliensi	Evaluating
Resiliensi	Pearson Correlation	1	-,117
	Sig. (1-tailed)		,124
	N	100	100
Evaluating	Pearson Correlation	-,117	1
	Sig. (1-tailed)	,124	
	N	100	100

### Aspek Triggering

		Resiliensi	Triggering
Resiliensi	Pearson Correlation	1	,285**
	Sig. (1-tailed)		,002
	N	100	100
Triggering	Pearson Correlation	,285**	1
	Sig. (1-tailed)	,002	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

### Aspek Searching

Correlations

		Resiliensi	Searching
Resiliensi	Pearson Correlation	1	,602**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	100	100
Searching	Pearson Correlation	,602**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

### Aspek Formulating

Correlations

		Resiliensi	Formulating
Resiliensi	Pearson Correlation	1	,388**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	100	100
Formulating	Pearson Correlation	,388**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

### Aspek Implementing

Correlations

		Resiliensi	Implementing
Resiliensi	Pearson Correlation	1	,461**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	100	100
Implementing	Pearson Correlation	,461**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

## Aspek Asesing

### Correlations

		Resiliensi	Asesing
Resiliensi	Pearson Correlation	1	,316**
	Sig. (1-tailed)		,001
	N	100	100
Asesing	Pearson Correlation	,316**	1
	Sig. (1-tailed)	,001	
	N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

# **LAMPIRAN 10**

**(SURAT PERMOHONAN DAN  
TELAH SELESAI AMBIL DATA)**



**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),  
 Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Tanggal : 5 Maret 2018  
 Nomor : 171 / Dek / 70/Div.Um.RT / / 2018  
 Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi  
 Kepada Yth.  
 Ketua Komunitas HAMUR Inspiring

*Assalamualaikum Wr. Wb*

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, bagi setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi/tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas diperlukan data, baik dari Instansi Pemerintah, Badan Usaha Milik Negara, Perusahaan Swasta dan Lembaga maupun individu. Selanjutnya kami mohon ijin penelitian/pengambilan data mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia tersebut dibawah ini :

Nama : **INDATUS FATMAWATI**  
 Nomor Mahasiswa : **14320085**  
 Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DAN RESILIENSI PADA REMAJA DI KELUARGA BERCERAI**

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu/Saudara/i kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Dekan,

Dr. rer. nat. Arie Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

Dosen Pembimbing,

Fitri Ayu Kusumaningrum,,S.Psi.,MA

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Komunitas Inspirasi HAMUR periode 2018 – 2019 menerangkan bahwa:

Nama : Indatus Fatmawati  
NIM : 14320085  
Program Studi : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Fakultas : Psikologi  
Asal Instansi : Universitas Islam Indonesia

Mahasiswa tersebut telah melakukan pengambilan data pada Komunitas Inspirasi HAMUR dengan judul:

**“HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DAN RESILIENSI PADA REMAJA DI KELUARGA BERCERAI”**

Demikian surat keterangan ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 Maret 2018

  
  
Mirza Al Fajar S. F.

