

**PERANAN REGULASI EMOSI TERHADAP DISTRESS PSIKOLOGIS
YANG DIALAMI OLEH MAHASISWA PASCA ORANG TUA BERCERAI
DI BANJARMASIN**

Skripsi

**Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
Untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Shindy Nur Salsabilla

1910914320029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Desember, 2024

Skripsi

**PERANAN REGULASI EMOSI TERHADAP *DISTRESS* PSIKOLOGIS YANG
DIALAMI OLEH MAHASISWA PASCA ORANG TUA BERCERAI DI
BANJARMASIN**

dipersiapkan dan disusun oleh


Shindy Nur Salsabilla

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 17 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain

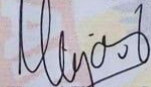


Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP.198403022008122002



Rendy Alfiannor Achmad, S.Psi., M.A
NIP. 198810102020121010

Pembimbing Pendamping

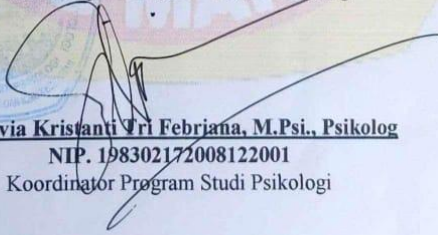


Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog
NIPPPK. 19199105202023212044



Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog
NIP.198709012015042004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 198302172008122001

Koordinator Program Studi Psikologi

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Shindy Nur Salsabilla
Telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan

Banjarbaru, 10 Desember 2024

Pembimbing Utama



Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP. 19840302200812202

Banjarbaru, 10 Desember 2024

Pembimbing Pendamping



Meydisa Utami Tanau, M. Psi., Psikolog
NPPPK. 19199105202023212044

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 23 Desember 2024



Shindy Nur Salsabilla

NIM 1910914320029

ABSTRAK

PERANAN REGULASI EMOSI TERHADAP DISTRESS PSIKOLOGIS YANG DIALAMI OLEH MAHASISWA PASCA ORANG TUA BERCERAI DI BANJARMASIN

Shindy Nur Salsabilla

Dalam fase perceraian orang tua banyak yang berdampak terhadap para remaja, terutama yang sedang berstatus sebagai mahasiswa, dampaknya yaitu mahasiswa rutin konseling ke psikolog, trauma tidak bisa mendengar argumen yang terlalu keras sehingga menghambat aktivitas perkuliahan. Mahasiswa mengalami perceraian cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar, sulit mengungkapkan perasaannya, sulit untuk mencari solusi permasalahan dan sulit untuk membangun hubungan yang baik dengan sesama serta cenderung mengalami emosi yang tidak stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peranan regulasi emosi terhadap distress psikologis yang dialami oleh mahasiswa pasca orang tua bercerai di Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek pada penelitian ini merupakan 49 mahasiswa aktif berkulia di Banjarmasin. Subjek dikumpulkan menggunakan Google Form dan alat ukur yang digunakan yaitu Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) diadaptasi oleh Dinda Syafira dan Kessler Psychological Distress diadaptasi oleh Fatimah Azzahra. Hasil regresi linear sederhana diperoleh signifikan yaitu 0,006 ($p < 0,05$) sehingga hasil sesuai dengan H_a yaitu ada peranan regulasi emosi terhadap distress psikologis yang dialami oleh mahasiswa pasca orang tua bercerai di Banjarmasin.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Distress Psikologis, Mahasiswa Pasca Orang Tua Bercerai di Banjarmasin

ABSTRACT

THE ROLE OF EMOTIONAL REGULATION IN PSYCHOLOGICAL DISTRESS AMONG STUDENTS AFTER PARENTAL DIVORCE IN BANJARMASIN

Shindy Nur Salsabilla

In the phase of parental divorce, adolescents especially those who are currently students, might experience many impacts. The impacts include the need for psychological counseling that students routinely seek, and trauma due to hearing too loud arguments, which negatively affect their lecture activities. Students who experience parental divorce tend to withdraw from their surroundings, find it difficult to express their feelings, have difficulties to find solutions to their problems, find it hard to build good relationships with others, and tend to experience unstable emotions. This study aims to determine the role of emotional regulation in psychological distress among students after parental divorce in Banjarmasin. A quantitative method was used in this study. The subjects in this study were 49 active students studying in Banjarmasin. Subjects were collected using the Google Form and the measurement instruments consisted of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) adapted by Dinda Syafira, and Kessler Psychological Distress adapted by Fatimah Azzahra. The result of the simple linear regression showed a significance of 0.006 ($p < 0.05$). The result is in accordance with H_a , stating that there is a role of emotional regulation in psychological distress among students after parental divorce in Banjarmasin.

Keywords: Emotion Regulation, Psychological Distress, Students after Parental Divorce in Banjarmasin

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Assalamuaikum Wr. Wb. puji dan syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Peranan Regulasi Emosi terhadap *Distress* Psikologis yang Dialami oleh Mahasiswa Pasca Orang Tua Bercerai di Banjarmasin” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat sebagai Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat, Kota Banjarbaru. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk mempelajari cara pembuatan skripsi dan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Selama perjalanan dalam menyelesaikan skripsi tersebut, penulis mendapatkan banyak bimbingan, bantuan, beserta banyaknya dukungan yang diberikan oleh beberapa pihak. Maka dari itu, di kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Kedokteran Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin M.Pd., FISPH., FISCAM, atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan selama penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Psikolog Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M. Psi., Psikolog. atas kesempatan dan juga fasilitas yang telah diberikan.
3. Ibu Marina Dwi Mayangsari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing I dan Ibu Meydisa Utami Tanau, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dengan sangat baik, perhatian, penuh ketulusan, sangat sabar dan selalu memberikan motivasi beserta semangat yang tiada henti

agar saya tidak menyerah dalam menyelesaikan proses skripsi ini. Tentu saya tidak akan pernah melupakan jasa beliau-beliau. Semoga urusan beliau selalu dipermudah oleh Allah SWT.

4. Dosen penguji Skripsi Bapak Rendy Alfianoor Achmad, S.Psi M.A dan Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog yang selalu bersedia untuk meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, selalu memberikan arahan yang sangat baik dan semangat terhadap saya untuk menyelesaikan tahap skripsi ini. Semoga semua urusan beliau selalu dipermudah Allah SWT.
5. Bapak Dr. Muhammad Abdan Shadiqi, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan dukungan sejak awal, membantu untuk saya berproses dan bangkit kembali untuk menyelesaikan kewajiban saya dalam menyelesaikan pendidikan sampai saya berhasil pada tahap ini.
6. Orang tua yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung saya dalam keadaan apapun, beserta keluarga yang lain seperti Mbahti, Cici, om Arifin, Bulek Santy, Acil Niah yang juga mendukung saya dalam proses pengerjaan skripsi ini berlangsung.
7. Sahabat saya dari SMP hingga sekarang yang selalu mendukung saya yaitu Didil, Nanda, Nure, Mumut, Riza dan Alm. Putri, beserta sahabat- sahabat saya yang lain seperti Syadza, Henny, Dina, Deamitri, Adit, Jerryko, Sella, Yolanda, dan Caecillia yang menemani saya untuk meraihmimpi saya.
8. Ka M yang selalu memberikan apresiasi dan semangat terhadap saya agar terus bersinar dan berkembang dalam hal apapun terlebih selama proses pengerjaan skripsi. Saya sangat berterima kasih karena telah banyak belajar darinya untuk

selalu bersyukur, bersabar, dan menyadari bahwa segala sesuatu butuh proses.

9. Shindy Nur Salsabilla yaitu diri saya sendiri, terima kasih karena sudah mau berjuang jatuh-bangun untuk bisa sampai tahap ini. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak pantang menyerah. Semoga saya tetap selalu rendah hati, karena ini baru awal dan tentu masih banyak rintangan dan tahapan yang akan dilewati.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena dengan segala keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar lebih baik kedepannya. Untuk itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang membangun dari pihak mana pun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Banjarbaru, 23 Desember 2024



Shindy Nur Salsabilla

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.4 Manfaat Penelitian	12
1.4.1 Manfaat Teroritis.....	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
1.5 Signifikansi Peneltian	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
2.1 <i>Distress</i> Psikologis.....	18
2.1.1 Pengertian <i>Distress</i> Psikologis.....	18
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Distress</i> Psikologis	19
2.1.3 Faktor-Faktor Penyebab <i>Distress</i> Psikologis	22
2.2 Regulasi Emosi	24
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi	24
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	25

2.2.3	Faktor-Faktor Regulasi Emosi	28
2.3	Peranan Regulasi Emosi Terhadap <i>Distress</i> Psikologis.....	30
2.4	Landasan Teori	33
2.5	Hipotesis.....	35
BAB III	METODE PENELITIAN.....	36
3.1	Rancangan Penelitian.....	36
3.2	Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	36
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
3.2.2	Definisi Konseptualisasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	37
3.3	Subjek dan Tempat Penelitian	38
3.4	Teknik Pengumpulan Data	40
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	40
3.4.2	Seleksi Aitem, Validitas, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	42
3.5	Analisis Data	45
3.5.1	Uji Normalitas.....	45
3.5.2	Uji Linearitas	46
3.5.3	Uji Hipotesis	46
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	48
4.2	Pelaksanaan Penelitian	49
4.3	Hasil Penelitian.....	50
4.3.1	Deskripsi Data Penelitian	50
4.3.2	Hasil Analisis Data Penelitian	52
4.4	Pembahasan	55
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1	Kesimpulan.....	60
5.2	Saran	61
5.2.1	Bagi Pembaca.....	61
5.2.2	Bagi Mahasiswa	61

5.2.3	Institusi	61
5.2.4	Bagi Orang Tua Mahasiswa.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN		67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blue print Skala <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	41
Tabel 3.2 Blue print skala Kessler <i>Psychological Distress Scale</i>	42
Tabel 3.3 Rincian Skala <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) Setelah Uji Coba.....	43
Tabel 3.4 Rincian skala Kessler <i>Psychological Distress Scale</i> Setelah Uji Coba.....	44
Tabel 4.1 Deskripsi Partisipan Penelitian.....	49
Tabel 4.2 Deskripsi Data Variabel Regulasi Emosi dan Distress Psikologis	51
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	52
Tabel 4.4 Kategorisasi Data Variabel Distress Psikologis.....	52
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas Variabel.....	53
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Analisis Regulasi Emosi Terhadap Distress Psikologis.....	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Konsep Teoritis Distress Psikologis dan Regulasi	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Skala Adaptasi Penelitian	68
A.1 Skala Adaptasi <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) (Dinda Syafira).....	68
A.2 Skala Adaptasi Kessler <i>Psychological Distress</i> (Fatimah Azzahra)	69
B. Izin Skala	70
B 1. Izin Skala Regulasi Emosi.....	70
B 2. Izin Skala <i>Distress</i> Psikologis.....	71
C. G-Power.....	72
D. Skala Penelitian.....	73
D 1. Skala Penelitian Regulasi Emosi	73
D 2. Skala Penelitian <i>Distress</i> Psikologis.....	75
E. Hasil Uji Statistik Reliabilitas Data Uji Coba	77
F. Screenshoot Google Form Penelitian.....	79
G. Hasil Analisis Statistik Data Penelitian	81
H. Surat Pernyataan Kesiediaan Membimbing	83
I. Catatan Bimbingan Skripsi.....	85
J. Sertifikat Uji Plagiasi.....	86