

**EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI DIRI TERHADAP
PENINGKATAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI
PANTI ASUHAN DITINJAU DARI TIPE
KEPRIBADIAN**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



Oleh :

INTAN RATNASARI

NPM : 1521900015

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2022

**EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI DIRI TERHADAP
PENINGKATAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI
PANTI ASUHAN DITINJAU DARI TIPE
KEPRIBADIAN**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



**Intan Ratnasari
1521900015**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI (S2)
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN TESIS
EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI DIRI TERHADAP
PENINGKATAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN
DITINJAU DARI TIPE KEPERIBADIAN

Diajukan Oleh :
Intan Ratnasari
1521900015

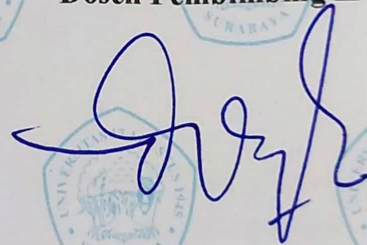
Disetujui untuk diuji :
Surabaya, 5 Januari 2022

Dosen Pembimbing I



Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

Dosen Pembimbing II



Dr. Dyan Evita Santi, M.Si.Psikolog

TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Tesis

**Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna
Memperoleh Derajat Gelar Magister Psikologi, Psikolog**

Pada Tanggal : 15 Januari 2021

Dewan Penguji

1. **Dr. Rr Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**
Ketua Penguji

2. **Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog**
Anggota Penguji I

3. **Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog**
Anggota Penguji II

Mengesahkan

**Dekan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Ka Prodi Psikologi Profesi (S2)
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

Dr. Rr Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Ratnasari

NPM : 1521900015

Alamat : Jalan Ngurah Rai Gg Kamboja No 4, banjar anyar kediri Tabanan

Telepon : 082341475196

1. Menyatakan bahwa tesis yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan di Tinjau dari Kepribadian” ini saya buat untuk memenuhi Sebagian persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, adalah hasil karya saya sendiri
2. Tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kemaisteran di suatu program perguruan tinggi lain dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan kecuali secara tertulis dengan mengacu yang disebutkan dalam daftar Pustaka
3. Tesis ini adalah hasil karya ilmiah yang saya tulis dengan dibimbing oleh dosen dari Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan demikian tesis ini merupakan karya intelektual bersama Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan karenanya tidak akan saya publikasikan dalam bentuk apapun tanpa seizin Program Studi Psikologi Profesi (S2) Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Selanjutnya apabila terjadi pelanggaran atau kecurangan pada penulisan karya tulis ini saya bersedia menerima sanksi sesuai hukum atau peraturan yang berlaku di Indonesia.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada paksaan dari siapapun

Surabaya, 19 Januari 2022

Hormat Saya



(Intan Ratnasari)



**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Ratnasari
NBI/ NPM : 1521800015
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Klinis
Jenis Karya : ~~Skripsi/ Tesis/ Disertasi/ Laporan Penelitian/Praktek*~~

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)*, atas karya saya yang berjudul:

“Efektifitas Pelatihan Regulasi Diri terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan Ditinjau dari Tipe Kepribadian”

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : SURABAYA,
Pada tanggal : 19 JANUARI 2022

Yang Menyatakan,



**Coret yang tidak perlu*

MOTTO

“Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah.”

(HR.Tirmudzi)

“Jadilah ambisi karna tujuan hidup bukan hanya ingin dilihat orang lain”

(IR)

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan Tesis ini untuk mereka yang membaca karya tulis ini

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad S.A.W. yang kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir.

Peneliti menyadari bahwa dalam menyelesaikan penelitian ini terdapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPA., selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan sekaligus sebagai penguji tesis.
3. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog dan Dr. Dyan Evita Santi, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing tesis.
5. Seluruh keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, cinta dan kasih sayang yang tulus kepada peneliti sampai saat ini.
6. Seluruh civitas akademika Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terutama untuk seluruh dosen dan admin Mapro Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
7. Trainer, Luh Gde Trsna Prawerti, M.Psi., Psikolog yang telah meluangkan waktu dan membantu selama proses penelitian ini.
8. Teman saya, Dyah Retno Palupi, M.Psi., Psikolog yang telah meluangkan waktu dalam bentuk pikiran dan membantu selama proses penelitian.
9. Subjek penelitian yang telah merelakan bantuan baik dalam bentuk pikiran, waktu dan tenaganya selama proses penelitian.
10. Seluruh teman-teman Mapro A.27 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
11. Seluruh pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan tesis ini baik moril maupun materil. Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat, khususnya bagi peneliti sendiri dan umumnya bagi pembaca

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN TESIS.....	ii
TANDA PENGESAHAN UJIAN TESIS	iii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kebahagiaan	9
1. Pengertian Kebahagiaan	9
2. Aspek-Aspek Kebahagiaan	11
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	11
B. Kepribadian	17
1. Pengertian Kepribadian	17
2. Tipe Kepribadian.....	17
3. Faktor yang Mempengaruhi Kepribadian.....	19
4. Aspek-Aspek Kepribadian	21
C. Pelatihan Regulasi Diri.....	23
1. Pengertian Pelatihan	23
2. Faktor yang mempengaruhi Efektivitas Pelatihan.....	24
3. Ukuran Efektivitas Pelatihan.....	24
4. Pengertian Regulasi Diri	24
5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri	25
6. Aspek Regulasi Diri	27

7. Tahapan Regulasi Diri	30
D. Kerangka Berpikir	31
E. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Subyek Penelitian	33
1. Subyek	33
2. Sampel	33
3. Teknik Pengambilan Sampel	34
B. Desain Penelitian	35
1. Jenis Penelitian	35
2. Langkah-Langkah metode One Group Pretest-Posttest Desain	35
3. Identifikasi Variabel Penelitian	35
4. Definisi Operasional	35
5. Prosedur Eksperimen	36
C. Pengembangan Alat Ukur	37
1. Metode Pengumpulan Data	37
2. Instrumen Penelitian	37
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	40
a. Uji Validitas Alat Ukur	40
b. Uji Realibilitas Alat Ukur	42
4. Metode Analisa Data	44
1. Uji Asumsi	44
2. Uji Hipotesis	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	51
B. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Quasi Experiment dengan one group pretest-posttest design.....	36
Tabel 3.2 Nilai Respon Pernyataan Responden Skala Kebahagiaan dan Regulasi Diri.....	40
Tabel 3.3 Nilai Respon Pernyataan Responden Skala Kepribadian.....	40
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan.....	41
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kepribadian.....	41
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri.....	42
Tabel 3.7 Hasil uji tryout Diskriminasi Aitem Skala Kebahagiaan.....	43
Tabel 3.8 Hasil uji tryout Diskriminasi Aitem Skala Kepribadian.....	44
Tabel 3.9 Hasil uji tryout Diskriminasi Aitem Skala Regulasi Diri.....	45
Tabel 3.10 Hasil uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan.....	46
Tabel 3.11 Hasil uji Reliabilitas Skala Kepribadian.....	46
Tabel 3.12 Hasil uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri.....	46
Tabel 3.13 Hasil uji normalitas Kebahagiaan dan Kepribadian.....	47
Tabel 3.14 Hasil uji normalitas Regulasi Diri.....	47
Tabel 3.15 Hasil uji homogen skala Kebahagiaan dan Kepribadian.....	48
Tabel 3.16 Hasil uji homogen skala Regulasi Diri.....	48
Tabel 3.17 Hasil uji Product Moment.....	49
Tabel 3.18 Hasil Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Regulasi Diri.....	49
Tabel 3.19 Hasil uji paired Sample.....	50
Tabel 3.20 Hasil Perbedaan Independent Sample.....	50
Tabel 3.21 Hasil uji Independent Sample test.....	51
Tabel 3.22 Hasil Analisis Deskriptif Secara Empiris.....	51
Tabel 3.23 Hasil Analisis Deskriptif Secara Hipotetik.....	52
Tabel 3.24 Hasil Analisis Deskriptif.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	32
Gambar 3.1 Diagram Hubungan Variabel bebas dan terikat	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	62
Lampiran 1. 1 Aitem Kebahagiaan	64
Lampiran 1. 2 Aitem Kepribadian.....	66
Lampiran 1. 3 Aitem Regulasi Diri.....	72
Lampiran 2 Uji Coba Variabel Kebahagiaan	74
Lampiran 2. 2 Uji Coba Reliabilitas.....	74
Lampiran 2. 3 Uji Coba Validitas	74
Lampiran 3 Uji Coba Variabel Kepribadian	77
Lampiran 3. 1 Uji Coba Reliabilitas.....	77
Lampiran 3. 2 Uji Coba Validitas	78
Lampiran 4 Uji Coba Variabel Regulasi Diri.....	83
Lampiran 5 Uji Asumsi	86
Lampiran 6 Uji Hipotesis	88
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Tesis	91
Lampiran 8 Modul Pelatihan Regulasi Diri	93

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI DIRI TERHADAP PENINGKATAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN DITINJAU DARI KEPERIBADIAN

Intan Ratnasari¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³

Email : ratnasari_intan66@ymail.com¹, noviekayati@untag-sby.ac.id²,
arma_luna@yahoo.com³

Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri untuk meningkatkan Kebahagiaan pada Remaja di Panti Asuhan. Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental design (quasi eksperimen). Jenis desain eksperimen adalah tipe one group pretest-posttest design. Jenis desain ini hanya menggunakan satu kelompok eksperimen serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Penelitian ini dilakukan terhadap remaja panti asuhan yang mengalami kebahagiaan rendah dengan jumlah sampel 15 orang dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama dengan hasil analisis uji paired sample t-test diperoleh nilai t hitung sebesar -4.739 dengan sig $p=0.000(p<0.05)$. Artinya ada perbedaan yang signifikan pada kebahagiaan sebelum dan sesudah perlakuan. Berikutnya hipotesis kedua ditolak dengan hasil yang diperoleh dari independent t-test, hasil sig sebesar $p= 0.329 (p>0.05)$. Oleh karena itu dinyatakan bahwa tidak ada perbedaan peningkatan kebahagiaan dengan kepribadian introvert dan ekstrovert.

Kata Kunci :Kebahagiaan, pelatihan regulasi diri, kepribadian, remaja di panti asuhan

**THE EFFECTIVENESS OF SELF-REGULATION TRAINING ON
INCREASING HAPPINESS IN ADOLESCENTS IN ORPHANAGE
REVIEWING FROM PERSONALITY**

Intan Ratnasari¹, IGAA Noviekayati², Dyan Evita Santi³

Email : ratnasari_intan66@ymail.com¹, noviekayati@untag-sby.ac.id²,
arma_luna@yahoo.com³

Professional Psychology Study Program (S2) Universitas 17 August 1945 Surabaya

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of self-regulation training to increase happiness in adolescents in orphanages. This study used a pre-experimental design (quasi-experimental) method. The type of experimental design is the type of one group pretest-posttest design. This type of design only uses one experimental group and takes measurements before and after giving treatment to the subject. This research was conducted on orphanage youth who experienced low happiness with a sample of 15 people using purposive sampling method. The results showed that the first hypothesis with the results of the analysis of the paired sample t-test obtained a t-count value of -4.739 with sig p = 0.000 (p <0.05). This means that there is a significant difference in happiness before and after treatment. Next, the second hypothesis was rejected with the results obtained from the independent t-test, the sig result was p = 0.329 (p>0.05). Therefore it is stated that there is no difference in the increase in happiness with introverted and extroverted personalities.

Keywords: Happiness, self-regulation training, personality, youth in an orphanage