

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA ORANGTUA YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNA GRAHITA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi



Oleh :

RAFIIDA AZZAHRA
NPM : 1511600120

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA
2020**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA ORANGTUA YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNA GRAHITA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi



Oleh :

RAFIIDA AZZAHRA
NPM : 1511600120

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
SURABAYA
2020**

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : RAFIIDA AZZAHRA

NPM : 1511600120

**JUDUL : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES
PENGASUHAN PADA ORANGTUA YANG MEMILIKI
ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNA GRAHITA**

Surabaya, 30 Juni 2020

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. IGAA Novi Ekavati, M.Si, Psikolog

Amherstia Pasca Rina, S.psi, M.Psi, Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
17 Agustus 1945 Surabaya dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 30 Juni 2020

Dewan Penguji :


1. Dr. IGAA. Novi Ekayati, M.Si, Psikolog

2. Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog

3. Dra. Dwi Sarwindah, MS., Psikolog



Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya


Dr. Suroso, MS., Psikolog

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rafida Azzahra

NPM : 1511600120

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus TunaGrahitita" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan plagiat atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Surabaya, 30 Juni 2020

Yang Membuat Pernyataan


METERAI
TEMPEL
D 24CAHF531704116
6000
RAFI DA AZZAHRA
Rafida Azzahra
1511600120



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
S U R A B A Y A

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. Semolowaru 45 Surabaya
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)
Email: perpus@untag-sby.ac.id

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

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rafiida Azzahra
NPM : 1511600120
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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

“ Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus TunaGrahita ”

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

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 30 Juni 2020

Yang Menvatakan

METERAI
TEMPEL

RF/SABAHF532338020

6000

ENAKRIBURUPAH

Rafiida Azzahra

MOTTO

Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.

(Al Insyirah, 94:05)

PERSEMBAHAN

Berkat Rahmat Allah SWT,

Karya Ilmiah Ini Kupersembahkan Kepada :

Mama, Abi, Kakak, Abang, Adik dan Keluarga Besarku Tercinta

Terimakasih atas do'a yang tidak pernah putus, cinta dan kasih sayang tanpa jeda, dan ribuan peluh pengorbanan yang tak pernah kau keluhkan demi sebuah mimpi sederhanaku untuk bisa membahagiakanmu

Abi, Mama..

Untuk seluruh jasa dukungan dan motivasi

dari orang-orang terdekat,

Tanpa kalian saya tidak akan sampai pada titik ini

CURRICULUM VITAE

DATA DIRI

Nama Lengkap : Rafiida Azzahra
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Tulungagung, 01 April 1997
Suku/Kebangsaan : Jawa/Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat Rumah : Taman Pondok Jati AJ/08 Sidoarjo
Email : fiidarafi@gmail.com
No. Handphone : 087866040087
Jurusan : Psikologi



PENDIDIKAN FORMAL

2015 - 2019 : S1 Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2012 - 2015 : SMA AL FALAH Surabaya
2009 - 2012 : SMP AL FALAH Surabaya
2003 - 2009 : MI. Raudhlotul Banat Sidoarjo
2001 - 2003 : TK Mashithoh Madiun

KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI

Kemampuan Berbahasa (Aktif dan Pasif)

Bahasa Indonesia : Baik


Bahasa Inggris : Cukup

KOMPETENSI

1. System Operation Windows (Ms Word, Ms Excel, Power Point)
2. Internet Application (Browsing, E-Mail)

Dengan ketekunan dan usaha yang tinggi untuk terus menerus menjadi lebih baik, penulis telah berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi ilmu psikologi.

Surabaya, 30 Juni 2020


Rafiida Azzahra

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha esa atas berkat rahmat serta kasih - Nya yang telah memberikan kesempatan, kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi dapat terselesaikan pada waktunya. Adapun judul skripsi tersebut yaitu “Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan pada Orangtua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus TunaGrahita”. Skripsi ini peneliti susun sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapat bimbingan, bantuan, nasehat dan dukungan dari banyak pihak. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi banyak atas terselesainya skripsi ini. Ucaan terima kasih ditujukan kepada :

1. Kepada Bapak Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Kepada Bapak Dr. Suroso, M.S., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Kepada Ibu Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Kepada Ibu Diah Sofiah selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Kepada Ibu Dyan Evita Santi, S.Psi, M.Si, Psikolog selaku Dosen wali saya yang telah mendukung proses studi khususnya dalam memberikan bimbingan perencanaan studi setiap semesternya.

6. Kepada Ibu Dr. IGAA Novi Ekayati S.Psi., M.si., Psikolog selaku dosen pembimbing 1 yang telah sabar membimbing dan membantu saya sehingga dapat mengerjakan karya tulis ini.
7. Kepada Ibu Amherstia Pasca Rina, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing 2 yang telah sabar membimbing saya sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ini.
8. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya.
9. Kepada Bapak dan Ibu TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang membantu dalam mengurus segala macam administrasi.
10. Kedua orang tua saya tercinta, Abi Anand Fath dan Mama Fitri. Terima kasih telah menjadi satu - satunya alasan dalam hidupku untuk tetap berjuang. Terima kasih atas doa dan motivasi yang tidak pernah putus.
11. Kepada Mama Arik tercinta, terima kasih atas segala semangat dan dukungannya serta doanya.
12. Kepada seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan doa dan dukungan sehingga karya tulis ini terselesaikan.
13. Sahabat saya, Andin, Nia, Umik mia, Selin, Aan, Ferry, Joker. terima kasih atas bantuan yang senantiasa diberikan, tanpa kalian saya tidak akan mengerti arti kehidupan dan persahabatan
14. Terima kasih kepada Firman Affrino yang senantiasa menemani saya dalam mengerjakan dan menyemangati saya untuk terus mengerjakan skripsi.

M.Psi, Psikolog
bar membimbing

tas 17 Agustus
nberikan ilmunya
i Universitas 17

i Universitas 17
dalam mengurus

ath dan Mama
n dalam hidupku
tivasi yang tidak

ila semangat dan

lu memberikan
kan.

1, Ferry, Joker.
berikan, tanpa
ehidupan dan

menemani
a untuk terus

elah bersedia
itas.

elah bersedia

ah bersedia
tis.

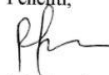
18. Terima kasih kepada para orangtua di SDN Karangpilang 1 yang bersedia membantu mengisi angket saya.
19. Terimakasih untuk ibu Ani telah bersedia membantu saya mencari para subyek dan memotivasi para subyek dalam mengisi angket saya.
20. Teman-teman Fakultas Psikologi Angkatan 2016 yang saya tidak bisa sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan kebersamaan selama menjalani masa kuliah ini
21. Untuk seluruh kebaikan yang saya terima dari siapapun yang tidak tercantumkan namanya, terimakasih banyak atas segala bantuan yang diberikan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat banyak kekurangan sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk membantu kesempurnaan karya tulis ini. Peneliti berharap semoga karya tulis ini bermanfaat bagi smeua pihak.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surabaya, 30 Juni 2020

Peneliti,



Rafida Azzahra

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES PENGASUHAN PADA ORANGTUA YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS TUNA GRAHITA

Rafiida Azzahra

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

fiidarafi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tunagrahita. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah para orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita sebanyak 43 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Alat ukur menggunakan skala regulasi emosi dan skala stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita. Data penelitian dianalisis menggunakan korelasi *product moment*. Hasil dari nilai koefisien korelasi *product moment* sebesar $-0,622$ pada taraf signifikansi $(p) = 0,000 < 0,01$ yang berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah stres pengasuhan pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus tuna grahita.

Kata Kunci : Regulasi emosi, Stres pengasuhan

***CORRELATION OF EMOTIONAL REGULATIONS WITH STRICTING
ON PARENTS WHO HAVE CHILDREN NEED SPECIFICALLY
MENTALLY DISABLED***

Rafiida Azzahra

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

fiidarafi@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship of emotional regulation with parenting stress in parents who have children with intellectual disabilities. This study uses quantitative methods to achieve research objectives. The research subjects used in this study were parents who have children with special needs of mentally disabled as many as 43 people. The sampling technique used in this study is purposive sampling. Measuring instruments use a scale of emotion regulation and parenting stress scale on parents who have children with special needs of mentally disabled. Research data were analyzed using product moment correlation. The results of the product moment correlation coefficient value = -0.622 at the significance level (p) = 0,000 < 0.01 which means there is a very significant negative relationship between emotional regulation with parental stress on parents who have children with special needs of mentally disabled people. It shows that the higher the regulation of emotions, the lower the stress of parenting on parents who have children with special needs of mentally disabled.

Keywords: Parenting stress, Regulation of emotion.

DAFTAR ISI

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iError! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
<i>CURRICULUM VITAE</i>	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	xii
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>A. Permasalahan</u>	1
1. <u>Latar Belakang Masalah</u>	1
2. <u>Rumusan Masalah</u>	5
<u>B. Tujuan dan Manfaat</u>	5
1. <u>Tujuan Penelitian</u>	5

2. <u>Manfaat Penelitian</u>	5
C. <u>Penelitian Terdahulu</u>	6
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	9
A. <u>Stress Pengasuhan</u>	9
1. <u>Pengertian Stress Pengasuhan</u>	9
2. <u>Aspek-Aspek Stres Pengasuhan</u>	10
3. <u>Faktor-Faktor Stress Pengasuhan</u>	11
4. <u>Dampak Stres Pengasuhan</u>	14
B. <u>Regulasi Emosi</u>	15
1. <u>Pengertian Regulasi Emosi</u>	15
2. <u>Aspek Regulasi Emosi</u>	17
3. <u>Tahapan Regulasi Emosi</u>	18
4. <u>Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi</u>	19
C. <u>Tuna Grahita</u>	23
1. <u>Pengertian Tuna Grahita</u>	23
2. <u>Ciri-ciri anak Tunagrahita</u>	24
3. <u>Faktor Penyebab Terjadinya Tuna Grahita</u>	24
D. <u>Kerangka Berfikir</u>	26
E. <u>Hipotesis</u>	27
<u>BAB III METODE PENELITIAN</u>	29

A. <u>Populasi dan Sampel Penelitian</u>	29
1. <u>Populasi</u>	29
2. <u>Sampel Penelitian</u>	30
B. <u>Desain Penelitian</u>	30
C. <u>Instrumen Pengumpulan Data</u>	31
1. <u>Regulasi Emosi</u>	31
a. <u>Definisi Operasional Regulasi Emosi</u>	31
b. <u>Pengembangan Alat Ukur</u>	31
c. <u>Uji Alat Ukur</u>	33
1) <u>Uji Validitas</u>	33
2) <u>Uji Reliabilitas</u>	35
2. <u>Stres Pengasuhan</u>	35
a. <u>Definisi Operasional Operasional Stres Pengasuhan</u>	35
b. <u>Pengembangan Alat Ukur</u>	36
c. <u>Uji Alat Ukur</u>	37
1) <u>Uji Validitas</u>	37
2) <u>Uji Reliabilitas</u>	40
D. <u>Uji Prasyarat dan Analisis Data</u>	41
1. <u>Uji Prasyarat</u>	41
a. <u>Uji Normalitas Sebaran</u>	41
b. <u>Uji Linieritas Hubungan</u>	42
2. <u>Analisis Data</u>	42

<u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>	44
<u>A. Hasil Penelitian</u>	44
<u>B. Pembahasan</u>	45
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	47
<u>A. Kesimpulan</u>	47
<u>B. Saran</u>	47
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	49

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1 Skoring Aitem Skala Regulasi Emosi</u>	32
<u>Tabel 2 Rancangan dan Susunan Aitem Skala Regulasi Emosi</u>	32
<u>Tabel 3 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi</u>	34
<u>Tabel 4 Kategori Koefisien Reabilitas Guildford</u>	35
<u>Tabel 5 <i>Reability Statistics</i></u>	35
<u>Tabel 6 Skoring Aitem Skala Stres Pengasuhan</u>	36
<u>Tabel 7 Rancangan dan Susunan Skala Stres Pengasuhan</u>	37
<u>Tabel 8 Hasil uji validitas skala stres pengasuhan</u>	39
<u>Tabel 9 Kategori Koefisien Reabilitas Guildford</u>	40
<u>Tabel 10 <i>Reability Statistic</i></u>	40
<u>Tabel 11 Hasil Uji Normalitas skala regulasi emosi</u>	41
<u>Tabel 12 Hasil Uji Normalitas skala Stres Pengasuhan</u>	41
<u>Tabel 13 Hasil Uji Linearitas Hubungan</u>	42
<u>Tabel 14 Uji Korelasi <i>Product Moment</i></u>	43
<u>Tabel 15 Data Demografi Partisipan</u>	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kuesioner Skala Y	67
Lampiran 2 : Kuesioner Skala X	80
Lampiran 3 : Tabulasi Skala Stres Pengasuhan	85
Lampiran 4 : Tabulasi Skala Regulasi Emosi.....	88
Lampiran 5 : <i>Output</i> Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Pengasuhan....	123
Lampiran 6 : <i>Output</i> Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	132
Lampiran 7 : <i>Output</i> Uji Normalitas Sebaran.....	135
Lampiran 8 : <i>Output</i> Uji Linieritas Hubungan	141
Lampiran 9 : <i>Output</i> Uji Korelasi.....	146