

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA ORANG TUA ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS DI TK DAN SEKOLAH
KHUSUS KINASIH**

SKRIPSI

Oleh:

Umi Farhana

201610515110



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2020**



UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jl. Darmawangsa I/1 Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12140
Telepon : 021. 7231948-7267655 Fax: 7267657
Kampus II : Jl Perjuangan Raya Bekasi Utara Telp : 021. 88955882

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-compassion* terhadap Regulasi Emosi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih.
Nama Mahasiswa : Umi Farhana
Nomor Pokok Mahasiswa : 201610515110
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Juli 2020

Bekasi, 15 Juli ,2020

MENYETUJUI

Pembimbing I

Andreas Corsini Widya N, S.Fil., M.A

NIDN 0316028901



UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jl. Darmawangsa I/1 Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12140
Telepon : 021. 7231948-7267655 Fax: 7267657
Kampus II : Jl Perjuangan Raya Bekasi Utara Telp : 021. 88955882

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-compassion* terhadap Regulasi Emosi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih.
Nama Mahasiswa : Umi Farhana
Nomor Pokok Mahasiswa : 201610515110
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 15 Juli 2020

Bekasi, 22 Juli ,2020
MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si
NIDN 0324048801

Penguji I : Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog
NIDN 0326107706

Penguji II : Andreas Corsini Widya Nugraha, S.Fil., M.A
NIDN 0316028901

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi
Psikologi

Fathana Gina, M.Psi., Psikolog
NIDN 0315078603

Dekan
Fakultas Psikologi

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog
NIDN 0317128504

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Pengaruh *Self-compassion* terhadap Regulasi Emosi Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 15 Juli ,2020
Yang membuat pernyataan,



Umi Farhana
201610515110

ABSTRAK

Orang tua anak berkebutuhan khusus memiliki dinamika kehidupan yang lebih kompleks dan lebih berat. Pengelolaan emosi yang buruk dan sulit terkontrol dapat berdampak pada pengasuhan yang diberikan orang tua kepada anaknya. Oleh karena itu orang tua harus mampu meregulasi emosinya dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *Self-compassion* terhadap Regulasi Emosi pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *Self-compassion* dari Neff dan Germer (2018) dan skala Regulasi Emosi dari Gross (2014). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah orang tua anak berkebutuhan khusus yang bersekolah di TK dan Sekolah Khusus Kinasih yang berjumlah 115 subjek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* memiliki pengaruh positif terhadap Regulasi Emosi pada orang tua anak berkebutuhan khusus di TK dan Sekolah Khusus Kinasih. Disarankan kepada para orang tua anak berkebutuhan khusus sebaiknya mengikuti pelatihan dan *parenting* terkait bagaimana cara untuk meregulasi emosi sehingga dapat menambah wawasan untuk orang tua dan orang tua lebih bisa memahami anak dan tidak terbawa emosi negatif ketika tingkah laku anak yang tidak sesuai antara di rumah dan di sekolah.

Kata kunci (sentence case): *Self-compassion*, Regulasi Emosi, Kuantitatif

ABSTRACT

Parents of children with special needs have more complex and heavier life. Poor and difficult emotional management will affect on the care given by parents to their children. Therefor, parents should have a good regulation of their emotions. The purpose of this research is to examine the effect of self-compassion to Emotional Regulation in parents of special-needs children at TK & Sekolah Khusus Kinasih. This research uses quantitative method and measuring instrument: self-compassion scale by Neff and Germer (2018) and Emotional Regulation by Gross (2014). There are 115 subjects; parents at TK & Sekolah Khusus Kinasih that writer examines and used as sample. Result of this research shows that self-compassions has a good effect for Emotional Regulation to the parents. The researcher recommends parents of children with special needs to participate parenting training so they can understand in how regulate their emotions and get insight and not use Emotional Regulation in negative way when the children act differently at home and school.

Keyword: Self-compassion, Emotional Regulation, quantitative.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Regulasi Emosi.....	10
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	10
2.1.2 Dimensi Regulasi Emosi.....	11
2.1.3 Fitur Inti Regulasi Emosi.....	12
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	13
2.2 <i>Self-Compassion</i>	15
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	15
2.2.2 Dimensi <i>Self-Compassion</i>	17
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Compassion</i>	18
2.3 Hubungan Antara <i>Self-Compassion</i> dengan Regulasi Emosi.....	19
2.4 Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
3.1 Tipe Penelitian.....	22

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	22
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
3.3.1 <i>Self-Compassion</i>	23
3.3.2 Regulasi Emosi	23
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.4.1 Populasi	24
3.4.2 Sampel	24
3.5 Teknik Pengumpulan Data	25
3.5.1 Instrumen Penelitian	25
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas	29
3.5.1.1 Validitas	29
3.5.1.2 Reliabilitas	30
3.6 Analisis Data	31
3.6.1 Uji Asumsi Dasar	31
3.6.1.1 Uji Normalitas	31
3.6.1.2 Uji Linearitas	31
3.6.1.3 Uji Homogenitas	32
3.6.2 Uji Hipotesis	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	34
4.2 Pelaksanaan Penelitian	34
4.2.1 Persiapan Penelitian	34
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	35
4.3 Hasil Penelitian	36
4.3.1 Kategorisasi Subjek Penelitian	36
4.3.1.1 Kategorisasi Subjek Regulasi Emosi	36
4.3.1.2 Kategorisasi Subjek <i>Self-compassion</i>	37
4.3.2 Uji Asumsi	38
4.3.2.1 Uji Normalitas	38
4.3.2.2 Uji Linearitas	39
4.3.2.3 Uji Homogenitas	40
4.3.3 Uji Hipotesis	40

4.4 Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
5.2.1 Saran Praktis.....	45
5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rentangan Skala Likert.....	26
Tabel 3.2	Blueprint Sebelum Uji Coba Skala Regulasi Emosi.....	27
Tabel 3.3	Blueprint Setelah Uji Coba Skala Regulasi Emosi.....	27
Tabel 3.4	Blueprint Sebelum Uji Coba Skala <i>Self-compassion</i>	28
Tabel 3.5	Blueprint Setelah Uji Coba Skala <i>Self-compassion</i>	29
Tabel 3.6	Klasifikasi Indeks Daya Beda Aitem (Periantalo, 2016).....	30
Tabel 3.7	Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	31
Tabel 3.8	Reliability Statistics Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3.9	Reliability Statistics <i>Self-compassion</i>	31
Tabel 4.1	Gambaran Subjek Orang Tua Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
Tabel 4.2	Gambaran Subjek Orang Tua Berdasarkan Usia Subjek.....	35
Tabel 4.3	Kategorisasi Skala Regulasi Emosi.....	36
Tabel 4.4	KAT_REGULASI EMOSI.....	37
Tabel 4.5	Kategorisasi Skala <i>Self-compassion</i>	37
Tabel 4.6	KAT_SELF-COMPASSION.....	38
Tabel 4.7	Uji Normalitas Skala Regulasi Emosi.....	38
Tabel 4.8	Uji Normalitas Skala <i>Self-compassion</i>	39
Tabel 4.9	Uji Linearitas <i>Self-compassion</i> terhadap Regulasi Emosi.....	39
Tabel 4.10	Uji Homogenitas <i>Self-compassion</i> terhadap Regulasi Emosi.....	40
Tabel 4.11	Variables entered/removed.....	40
Tabel 4.12	Model Summary.....	41
Tabel 4.13	Koefisien Analisis Regresi Linear Sederhana.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Surat Riset Mahasiswa
LAMPIRAN 2	Surat Pernyataan Telah Menyelesaikan Riset
LAMPIRAN 3	Lembar Bimbingan Skripsi
LAMPIRAN 4	Lembar Pernyataan Revisi Skripsi
LAMPIRAN 5	Aitem Uji Coba Skala Regulasi Emosi
LAMPIRAN 6	Aitem Uji Coba Skala <i>Self-compassion</i>
LAMPIRAN 7	Coding Uji Coba Skala <i>Self-compassion</i>
LAMPIRAN 8	Coding Uji Coba Skala Regulasi Emosi
LAMPIRAN 9	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
LAMPIRAN 10	Aitem Ambil Data Skala Regulasi Emosi
LAMPIRAN 11	Aitem Ambil Data Skala <i>Self-compassion</i>
LAMPIRAN 12	Coding Ambil Data Skala <i>Self-compassion</i>
LAMPIRAN 13	Coding Ambil Data Skala Regulasi Emosi
LAMPIRAN 14	Uji Kategorisasi Skala <i>Self-compassion</i>
LAMPIRAN 15	Uji Kategorisasi Skala Regulasi Emosi
LAMPIRAN 16	Uji Asumsi Dasar
LAMPIRAN 17	Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana