

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN  
DIRI REMAJA *BROKEN HOME***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

Ahmad Amhar Ridho

1607016080

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2023**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN  
DIRI REMAJA *BROKEN HOME***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

Ahmad Amhar Ridho

1607016080

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Amhar Ridho

NIM : 1607016080

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA  
*BROKEN HOME***

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 27 juni 2023

Pembuat Pernyataan,



**Ahmad Amhar Ridho**

NIM. 1607016080

# LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK  
INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

## PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : "PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA  
BROKEN HOME"

Nama : Ahmad Amhar Ridho

NIM : 1607016080

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 12 Juli 2023

## DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widlastuti, M.Ag  
NIP. 197503192009012003

Penguji II

Dewi Khurun Aini, S. Pd. L., M. A.  
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Lailatul Muadzkiyyah, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198805032016012901



Penguji IV

Dr. Nikmah Rochimawati, M.Si  
NIP. 198002202016012901

Pembimbing I

Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M. Si  
NIP. 197502052006042003

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, S. Pd. L., M. A.  
NIP. 198605232018012002

## PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONOGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI  
REMAJA BROKEN HOME

Nama : Ahmad Amhar Ridho

NIM : 1607016080

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Hj. Siti Hikmah, S.Pd. M.Si  
NIP 197502052006042003

Semarang, 27 Juni 2023

Yang bersangkutan

Ahmad Amhar Ridho  
NIM 1607016080

## PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI  
REMAJA BROKEN HOME

Nama : Ahmad Amhar Ridho

NIM : 1607016080

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Dewi Khurun Aini, M.A.  
NIP 198605232018012002

Semarang, 27 Juni 2023  
Yang bersangkutan

Ahmad Amhar Ridho  
NIM 1607016080

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa kita panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunianya. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Kanjeng Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, dan sahabat semoga kita selalu dalam syafaatnya.

Alhamdulillah rabbil 'alamin, atas limpahan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, selain dari usaha pribadi, tentu tak lepas dari bimbingan, dorongan, dan bantuan dari semua pihak, sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai prasyarat akhir dalam menempuh pembelajaran di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Untuk itu ucapan terima kasih yang tidak terhingga penulis tunjukkan kepada:

1. Yang terhormat Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Yang terhormat Prof. Dr. H. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
3. Yang terhormat Ibu Hj. Wening Wihartati, S.Psi., M.Si., selaku kepala Jurusan Psikologi
4. Yang terhormat Ibu Dr. Nikmah Rachmawati, M.Si., selaku sekretaris Jurusan Psikologi
5. Yang terhormat Ibu Hj. Siti Hikmah, S.Pdi., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan dukungan, arahan, motivasi, dan waktu selama proses penyusunan skripsi
6. Yang terhormat Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pdi., M.A selaku wali dosen sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan, motivasi, arahan, dan waktu dari pertama menginjakkan kaki sebagai mahasiswa baru sampai proses penyusunan skripsi ini berakhir
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo serta seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan
8. Kedua orangtua saya terima kasih banyak tanpa doa-doa dan dukungan baik materil maupun nonmateril
9. Kedua kakakku dan adekku yang selalu mendoakan dan semua hal-hal baik
10. Keluarga besar Psikologi angkatan 2016

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat berguna untuk pribadi dan lebih-lebih bagi banyak orang, dan penulis ingin mengingatkan diri sendiri dan pembaca untuk selalu mengabdikan segala usaha kepada Allah SWT, semoga segala yang dicita-citakan dan dilakukan menjadi amal jariyah yang diridhai-Nya.

Semarang, 27 Juni 2023

Penulis,



**Ahmad Amhar Ridho**

NIM: 1607016080



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Keluarga tercinta, Alm. Bapak Drs. H. Armia Kadir, M.Pd., Ibu Dra. Hj. Zainunah , Kakak Nurul Hayati S.Farm., Apt , Kakak Rifdatul Khairah, S.Pd , Adek M. Irfan Azran ,. Beserta Keluarga Besar yang tidak dapat disebut satu persatu yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayang yang berlimpah untuk penulis.
2. Nayla Nur Aulia yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, meluangkan waktu, tenaga, pikiran, serta memberikan semangat dan motivasi.
3. Sahabat penulis di bangku perkuliahan yaitu (Radit, Aqil, Ilham, Trian, Ana, Alfin, dll) yang mendukung, membantu, dan mewarnai dunia perkuliahan. yang banyak membantu penulis menjawab kebingungan saat menyelesaikan skripsi.
4. Teman-teman Psikologi UIN Walisongo angkatan 2016, khususnya Psikologi B yang memberikan warna dan cerita di masa kuliah.
5. Seluruh pihak yang telah berkontribusi dan membantu penulis selama proses skripsi ini.

Kata terima kasih tidak cukup untuk membalas doa dan peran yang diberikan kepada penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melindungi dan membalas dengan hal-hal baik. Demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Semarang, 26 Juni 2023

Penulis,



**Ahmad Amhar Ridho**

NIM. 1607016080

## **MOTTO**

**“Allah Tidak Membebani Seseorang Melainkan Sesuai Dengan  
Kesanggupannya”**

**(QS Al Baqarah)**

# **PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI REMAJA *BROKEN HOME***

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa teman yang mengalami permasalahan *broken home*, mereka mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri karena adanya rasa malu ketika teman-teman lain memiliki keluarga yang lengkap dan utuh, kurangnya peran figur seorang ayah/ ibu juga membuatnya belum bisa terbiasa ketika ingin melakukan sesuatu yang membutuhkan peran kedua orangtua, keadaan rumah yang tidak lagi harmonis seperti dahulu membuatnya menjadi marah, hancur, kehilangan kasih sayang dan malas untuk berkomunikasi dengan kedua orang tuanya. Penyesuaian diri berfungsi untuk menemukan, mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai individu yang optimal. Selain itu, penyesuaian diri juga berfungsi untuk menjadi lebih kuat melalui dukungan kebutuhan, upaya mencapai keseimbangan antara pemuasan kebutuhan dan kebutuhan lingkungan, serta mempertahankan hubungan pribadi dengan realitas. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti secara empirik mengenai pengaruh antara regulasi emosi terhadap penyesuaian diri remaja *broken home*. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan diambil sampel sebanyak 100 responden. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dan skala penyesuaian diri. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai signifikan adalah sebesar 0,000 dan nilai *r square* adalah 0,10. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara antara regulasi emosi terhadap penyesuaian diri remaja *broken home* sebesar 10%

**Kata Kunci:** Remaja, Regulasi emosi, Penyesuaian diri

# **THE INFLUENCE OF EMOTIONAL REGULATION ON ADJUSTMENT OF BROKEN HOME ADOLESCENTS**

## **ABSTRACT**

The background of this research is interviews conducted by researchers with several friends who have broken home problems, they have difficulty adjusting to themselves because of embarrassment when other friends have complete and intact families, the lack of a father/mother figure also makes them unable to get used to when they want to do something that requires the role of both parents. Self-adjustment functions to find, overcome the pressures and challenges of life in order to achieve the optimal individual. In addition, self-adjustment also functions to become stronger through supporting needs, efforts to achieve a balance between satisfying needs and environmental needs, and maintaining a personal relationship with reality. This study aims to examine empirically the influence of emotional regulation on the adjustment of broken home adolescents. This research is a type of quantitative research. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique with a sample of 100 respondents. Data collection techniques in this study used the emotional regulation scale and self-adjustment scale. Based on the research results, it was found that the significant value was 0.000 and the r squared value was 0.10. This means that there is a significant influence between emotional regulation on broken home adolescent adjustment of 10%

**Keywords:** Adolescents, Emotional regulation, Adjustment

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis .....	7
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>12</b>
A. Penyesuaian Diri Remaja Broken Home .....	12
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	12
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri .....	13
3. Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian diri .....	13

4. Proses Penyesuaian Diri .....	15
5. Ciri Penyesuaian Diri yang Efektif .....	16
B. Regulasi Emosi.....	18
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	18
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	18
3. Faktor- faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi.....	19
4. Kebijakan Manajemen Stress .....	20
5. Proses Dalam melakukan Regulasi Emosi .....	21
C. Keluarga Broken Home.....	24
1. Pengertian Keluarga <i>Broken Home</i> .....	24
2. Fungsi Keluarga .....	24
D. Pengaruh Antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Remaja Broken Home.....	26
E. Hipotesis.....	28
F. Kerangka Teori.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	30
D. Populasi, Sample dan Teknik Sampling .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	31
F. Validitas & Reliabilitas Alat Ukur .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	35
1. Uji Prasyarat Analisis .....	35
2. Uji Hipotesis.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian.....	39

1. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	39
2. Deskripsi Karakteristik Responden .....	39
3. Uji Analisis Kuesioner.....	41
4. Uji Prasyarat Analisis .....	44
5. Uji Hipotesis Penelitian	
B. Pembahasan.....	48
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>51</b>
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	30
Tabel 3.2	Penilaian Jawaban Kuesioner .....	32
Tabel 3.3	Blueprint Regulasi Emosi .....	32
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Penyesuaian Diri .....	33
Tabel 3.5	Kriteria Koefisien Korelasi Reliabilitas .....	36
Tabel 4.1	Sampel Penelitian .....	39
Tabel 4.2	Jenis Kelamin Responden .....	40
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Kuesioner Regulasi Emosi .....	41
Tabel 4.4	Hasil Uji Validitas Kuesioner Penyesuaian Diri .....	42
Tabel 4.5	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Regulasi Emosi .....	43
Tabel 4.6	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penyesuaian Diri .....	43



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	28
Gambar 4.1	Hasil Uji Normalitas Regulasi Emosi .....	45
Gambar 4.2	Hasil Uji Normalitas Penyesuaian Diri .....	45
Gambar 4.3	Hasil Uji Linearitas .....	46
Gambar 4.4	Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	47
Gambar 4.5	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana.....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner Penelitian.....	58
Lampiran 2	<i>Blueprint</i> Regulasi Emosi.....	62
Lampiran 3	<i>Blueprint</i> Penyesuaian Diri.....	63
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas Data Regulasi Emosi .....	64
Lampiran 5	Hasil Uji Reliabilitas Data Regulasi Emosi.....	66
Lampiran 6	Hasil Uji Validitas Data Penyesuaian Diri .....	68
Lampiran 7	Hasil Uji Reliabilitas Data Penyesuaian Diri .....	70
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas Data Regulasi Emosi .....	72
Lampiran 9	Hasil Uji Normalitas Data Penyesuaian Diri .....	73
Lampiran 10	Hasil Uji Linieritas .....	74
Lampiran 11	Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	75
Lampiran 12	Hasil Uji Regresi Linier Sederhana .....	76
Lampiran 13	Daftar Riwayat Hidup.....	77

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Keluarga ialah tempat pertama kalinya seseorang mengenal sebuah kelompok sosial. Dalam keluarga yang telah disatukan melalui pernikahan memberikan kehidupan pertama pada remaja-remaja yang telah dilahirkan. Lingkungan keluarga adalah lingkungan terpenting bagi remaja-remaja karena dari keluarga mereka mengenal dan belajar banyak hal. Lingkungan keluarga adalah tempat berkembangnya berbagai keterampilan, termasuk kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baik secara fisiologis maupun psikologis. Hubungan orang tua yang harmonis mendorong kehidupan emosional yang optimal bagi perkembangan kepribadian remaja. Pertengkaran yang sering terjadi antara orang tua mengganggu komunikasi dalam keluarga. Keluarga yang tidak utuh, seperti yang disebabkan oleh perceraian, kematian, dan keluarga dengan kondisi ekonomi yang buruk, dapat mempengaruhi perkembangan intelektual remaja (Saefullah, 2012). Keadaan seperti ini tentunya dapat meningkatkan potensi remaja untuk melakukan hal-hal yang kurang baik. Padahal sudah seharusnya bagi seorang muslim untuk menjaga keluarganya dari perbuatan-perbuatan yang kurang baik hingga terjerumus ke dalam kemaksiatan. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran surah At-Tahrim ayat 6 berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

Dalam Tafsir Al-Misbah, surat At-Tahrim ayat 6 tersebut ditafsirkan dengan maksud untuk memberi tuntunan kepada kaum yang beriman bahwa “hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirin kamu, antara lain dengan

meneladani Nabi dan pelihara juga keluarga kamu yakni istri, anak-anak, dan seluruh yang berada di bawah tanggung jawab kamu dengan mendidik dan membimbing mereka agar kamu semua terhindar dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia-manusia yang kafir dan juga batu bara antara lain yang dijadikan berhala-berhala. Di atasnya yakni yang menangani neraka itu dan bertugas menyiksa penghuni-penghuninya dalah malaikat-malaikat yang kasar-kasar hati dan perlakuannya Yang keras-keras perlakuannya dalam melaksanakan tugas penyiksaan, yang tidak mendurhakai Allah menyangkut apa yang Dia perintahkan kepada mereka sehingga siksa yang mereka jatuhkan kendati mereka kasar tidak kurang dan tidak berlebih dari apa yang diperintahkan Allah, yakni sesuai dengan dosa dan kesalahan masing-masing penghuni neraka dan mereka juga senantiasa dan dari saat ke saat mengerjakan dengan mudah apa yang diperintahkan Allah kepada mereka (Shihab, 2003)

Berdasarkan penjelasan dari tafsir tersebut dapat kita ketahui bahwa seorang manusia diperintahkan untuk menjaga keluarganya dari siksa api neraka. Keluarga yang merasakan api neraka tersebut pasti dikarenakan oleh perbuatan dosa yang telah dilakukan dan dosa tersebut dapat dilakukan karena adanya beberapa faktor salah satunya adalah karena keadaan atau hubungan keluarga yang kurang baik sehingga dapat meningkatkan potensi anak-anak dan remaja untuk melakukan hal-hal yang kurang baik pula.

Penelusuran melalui databoks.com yang menyebutkan adanya kenaikan statistik kasus perceraian pada tahun 2021 yaitu sebanyak 447.743 kasus yang meningkat 53,50% kasus sebelumnya pada tahun 2020 yang hanya mencapai 291.677 kasus perceraian. Berdasarkan pendapat dari Dariyo (dalam Hadyani & Indriana, 2017), perceraian ialah titik terakhir yang diambil pasangan ketika hubungan perkawinan yang sudah terjalin tidak bisa diselamatkan karena banyak masalah yang menumpuk beberapa waktu lalu dan tidak diperbaiki dengan benar. Whisman, Dixon & Johnson mengutip sebuah studi nasional tentang konselor pernikahan yang bekerjasama dengan pasangan mengungkapkan masalah paling umum yang dihadapi oleh pasangan yang dapat menyebabkan perceraian yaitu komunikasi yang buruk, pertengkaran kekuasaan, harapan yang tidak realistis tentang kehidupan pernikahan, masalah

dengan hubungan seksual dan kesulitan membuat keputusan (Sari dan Budisetyani, 2016).

Berdasarkan pendapat dari hasil penelitian Saikia (2017) mengenai *Broken family: Its causes and effects on the development of children* ataupun penyebab dan dampak dari *broken home* pada perkembangan remaja menjelaskan bahwa salah satu penyebab keluarga *broken home* ialah perceraian orangtua. Keluarga yang berpisah karena perceraian ataupun disebut dengan *broken home* dapat mempengaruhi tumbuh kembang seorang remaja dikarenakan keluarga memiliki fungsi yang sangat penting bagi berlangsungnya tumbuh kembang seseorang dari generasi ke generasi (Lestari, 2012). Berdasarkan pendapat dari King (2014), usia remaja dimulai pada usia 10 tahun hingga 21 tahun. Pada masa remaja ialah waktunya mencari jati diri, mereka sangat membutuhkan dukungan dan pengawasan orang tua karena peran Orang tua ialah berpengaruh pada perkembangan remaja, berdasarkan pendapat dari King (2014) yang paling besar pengaruhnya terhadap perkembangan remaja, yaitu: Orang Tua dan Teman Sebaya. Wasil (2014) menyebutkan perceraian memiliki efek psikologis pada remaja, mereka akan merasa tidak aman setelah kehilangan anggota keluarga, karena remaja membutuhkan perlindungan material dan non material dari orang tua.

Masalah yang sering dihadapi remaja dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menghambat penyesuaian diri ialah hubungan antara remaja dengan orang dewasa, terutama orang tua. Oleh karena itu, perkembangan penyesuaian diri pada remaja sangat bergantung pada sikap penolakan orang tua dan suasana psikologis dan sosial keluarga (Suhada, 2017). Menyesuaikan diri adalah tugas remaja yang tersulit (Hurlock, 2010). Dalam kehidupan manusia dari lahir hingga meninggal akan terus menyesuaikan diri dengan lingkungannya, oleh karena itu dari itu penyesuaian diri adalah faktor penting dalam kehidupan manusia (Sobur, 2016). Pengertian penyesuaian diri berdasarkan pendapat dari Fatimah (2012) yaitu proses psikologis sepanjang hayat individu yang berusaha untuk menemukan, mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai individu yang optimal. Salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja yaitu dari keluarganya

(Ali dan Asrori, 2015). Schneider berpendapat bahwa penyesuaian diri ialah upaya manusia untuk menjadi lebih kuat melalui dukungan kebutuhan, upaya mencapai keseimbangan antara pemuasan kebutuhan dan kebutuhan lingkungan, serta upaya mempertahankan hubungan pribadi dengan realitas (Gaffron & Rasnavati, 2016).

Stanley Hall menyatakan bahwa masa muda berada dalam periode “badai dan tekanan” dimana remaja muda diganggu oleh konflik dan perubahan emosi (Sentrock, 2012). Konflik dapat menimbulkan konflik pada remaja itu sendiri seperti penerimaan tubuh, konflik dengan teman dan hubungan ataupun konflik dengan orang tua. Seorang remaja muda yang keluarganya hancur dan kehilangan salah satu tanggung jawab sebagai orang tua, peran ayah ataupun ibu yang tidak bersama mereka, mungkin akan tertunda pendidikannya. Ada perubahan dalam keluarga. Dalam kehidupan berkeluarga, remaja belajar menyesuaikan dan mengendalikan emosinya, orang tua memiliki tanggung jawab untuk membantu mengendalikan tumbuh kembang remaja agar dapat menyesuaikan diri dengan zamannya. Di usia muda, orang yang sedang mencari jati diri harus diajari bahwa karakter dan perilakunya stabil sesuai dengan norma masyarakat. Remaja muda harus bisa mengendalikan emosinya, karena dengan mengendalikan emosinya mereka akan bisa tampil dengan baik. Berdasarkan pendapat dari Dagun (2013), pengaturan emosi penting bagi remaja yang mengalami *broken home* karena efek perpisahan orang tua menyebabkan kecemasan, perubahan pola asuh, dan perubahan pola pikir. Beberapa perubahan terjadi pada masa pubertas, seperti kematangan emosi yang didasari oleh perubahan fisik dan emosi, perubahan fisik, perubahan minat dan tanggung jawab, perubahan nilai sebagai akibat perubahan minat dan tanggung jawab, serta keinginan untuk mandiri. Mengubah. dan kebebasan. Mereka akan bertanggung jawab atas perilaku mereka. (Abidin, 2013).

Remaja yang hidup dalam keluarga *broken home* akan lebih sensitif dan mudah tersinggung. Seseorang merasa minder setelah kehilangan anggota keluarga karena remaja membutuhkan perlindungan (cinta) material dan non material dari orang tuanya. Keadaan emosional remaja-remaja di rumah dengan *broken home* bila tidak teratasi dengan baik akan tidak terkendali, mudah

marah dan frustrasi dengan apa yang terjadi, mereka merasa kesepian karena bertemu kerabat tidak lengkap, mereka karena harus mengatur diri dengan keluarga dan lingkungannya (Maleck dan Papp, 2015). Seorang remaja dengan posisi keluarga *broken home* akan lebih banyak mengalami perasaan sedih, marah yang memiliki tingkatan berbeda (Sarbini dan Kusuma, 2014). Dampak negatif dari korban *broken home* sangat mempengaruhi kehidupan remaja, oleh karena itu dari itu remaja sebaiknya dapat mengendalikan diri dan mengatur emosi yang kuat untuk menjalani kehidupan. Regulasi diri didefinisikan sebagai aktivitas yang mengontrol perilaku, apabila orang tidak bisa mengendalikan diri, mereka akan kesulitan menentukan kemana mereka akan melangkah selanjutnya (Nurhayati, 2014). Berdasarkan pendapat dari Burney (Paramitasari & Alfian, 2012), kesehatan emosional (manajemen kemarahan) mengacu pada belajar mengelola kemarahan dengan baik dan menemukan solusi yang baik untuk pemecahan masalah.

Keluarga yang baik dan efektif dapat mengurangi efek negatif dari situasi negatif pada remaja, serta memperkuat pemikiran positif mereka, karena remaja laki-laki dan perempuan bergantung pada keluarga ketika mengalami stres dan kecemasan (Tran & Richey, 2015). Remaja muda yang terikat secara emosional dengan orang tuanya akan membantu mereka mengembangkan kesehatan mental yang baik (Lestari, 2012). Banyak situasi yang terjadi ketika remaja masih dalam masa kremaja-kremaja, salah satunya ialah banyaknya jenis kekerasan yang terjadi pada remaja, seperti bullying, kekerasan fisik, perkelahian, kekerasan (melukai orang lain), kekerasan seksual dan pembunuhan. ialah penyebab utama kematian keempat, dan sekitar 200.000 pembunuhan terjadi setiap tahun antara usia 10 dan 29 tahun (Sumber: ASM UGM). Banyak pemuda yang memiliki perilaku di usia tua dan mereka menyalurkan perilaku buruk mereka dan merugikan banyak komunitas.

Berdasarkan pendapat dari Lusiavati (2013), masa remaja ialah masa pergerakan, pertumbuhan, peralihan dari masa kremaja-kremaja menuju masa dewasa awal, masa remaja juga adalah masa penemuan diri. Remaja menunjukkan perilaku yang berbahaya bagi diri sendiri dan lingkungannya. Orang tua ialah teladan (role model), panutan dan panutan bagi perkembangan

remaja khususnya perkembangan mental dan emosional. Remaja membutuhkan bimbingan, kontrol dan perhatian dari orang tuanya. Remaja menghindari situasi yang menimbulkan stres, meremehkan kemampuan diri sendiri, merasa tidak ada yang puas, mengkritik orang lain atas kelemahannya, dipengaruhi oleh orang lain, mudah merasa frustrasi dan tidak berdaya, berpikiran sempit dan emosional.

Masalah remaja *broken home* berbeda-beda pada setiap remaja yang mengalaminya. Banyak hal yang menyebabkan remaja rumah mematahkan kebiasaan buruk, karena hal-hal seperti itu dengan mudah mematahkan semangat remaja rumah. *Broken home* berujung pada konflik dan berujung pada perceraian (Sulistianto, 2017). Keluarga adalah faktor terpenting dalam tumbuh kembang remaja. Keluarga adalah sekolah penting bagi remaja yang bertanggung jawab atas segalanya, karena remaja keluarga belajar bersama pentingnya cinta, kasih sayang dan perubahan (Istiana, 2017). Perceraian pada pasangan akan mengubah seluruh keluarga secara fisik dan mental. Konsekuensi terbesar dari perceraian ialah remaja itu sendiri. Remaja-remaja ialah korban terbesar dari perceraian keluarga. Perceraian ini dapat merusak hubungan antara remaja dan orang tua. (Nurulita, 2019).

Peneliti melakukan wawancara kepada beberapa teman yang kebetulan mengalami permasalahan *broken home*, mereka menyatakan bahwa mengalami kesulitan menyesuaikan diri karena adanya rasa malu ketika teman-teman lain memiliki keluarga yang lengkap dan utuh, kurangnya figur seorang ayah/ ibu juga membuatnya belum bisa terbiasa ketika ingin melakukan sesuatu yang membutuhkan peran kedua orangtua, ketika kondisi dan keadaan rumah tidak harmonis seperti dahulu membuatnya menjadi marah, hancur, kehilangan kasih sayang dan malas untuk berkomunikasi dengan satu bahkan kedua orang tuanya. Hal ini juga disebutkan oleh Magner (2016) dimana setelah *broken home*, remaja muda mungkin mengalami perasaan seperti: ditinggalkan, sedih, bersalah, malu, sakit terbuka, terkejut, sedih ataupun cemas dimana perceraian Akibatnya, orang tua mungkin tidak bersama remaja-remaja mereka secara emosional ataupun fisik untuk waktu yang lama.



Penelitian sebelumnya oleh Valandri dan Fauzia (2019) berjudul “Pengetahuan Remaja pada Keluarga yang Trauma” menyatakan bahwa penerimaan diri dipengaruhi oleh kepercayaan diri dan stimulasi lingkungan. Seseorang harus dapat mengembangkan kemampuan untuk berhasil melalui pemulihan dan harapan untuk masa depan. Penelitian yang dilakukan oleh Anindita (2018) mengenai “Penyesuaian diri Remaja terhadap Perceraian” bahwa beberapa orang masih menunjukkan sakit hati dan emosinya terhadap perceraian orang tua, merasa tidak nyaman dan tertekan ketika dirumahnya namun beberapa orang dapat menyesuaikan dirinya dan bersosialisasi dengan baik. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, oleh karena itu peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai “**Pengaruh Antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Remaja *Broken Home***”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Remaja *Broken Home*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan pada riset berikut yaitu untuk meneliti secara empirik mengenai Pengaruh Antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Remaja *Broken Home*

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil riset berikut dapat bermanfaat untuk memberikan sumbangan ilmiah bagi ilmu Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan Remaja terkait dengan mengenai Pengaruh Antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Remaja *Broken Home*

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Untuk Remaja

Dapat menjadi pengetahuan dan wawasan pada remaja korban *Broken home* agar dapat belajar lebih lagi tentang regulasi emosi dan penyesuaian diri.

b. Untuk Orang tua

Memberikan masukan kepada orang tua untuk dapat mengetahui pengaruh tentang regulasi emosi dan penyesuaian diri remaja korban perceraian.

c. Untuk Peneliti Selanjutnya

Sebagai Referensi apabila ingin meneliti dengan judul dan variabel yang sama.

## **E. Keaslian Penelitian**

Untuk memberikan keaslian pada riset berikut, oleh karena itu peneliti melampirkan beberapa penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan riset berikut.

1. Deta dan Abdullah (2017) dengan judul *Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home*. Riset berikut menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, responden utama dalam riset berikut sebanyak dua orang. Persamaan penelitian, sama-sama membahas mengenai *Broken Home*. Namun penelitian Deta dan Abdullah menggunakan kualitatif dengan wawancara, sedangkan riset berikut menggunakan kuantitatif menggunakan skala psikologi
2. Ndari (2016) *Dinamika Psikologis Siswa Korban Broken Home Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Sleman*. Riset berikut menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Subyek diambil secara purposive sebanyak 3 subyek. Riset berikut menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus, responden utama dalam riset berikut sebanyak dua orang. Persamaan penelitian, sama-sama membahas mengenai *Broken Home* pada masa remaja. Namun penelitian

Ndari menggunakan dengan jenis penelitian fenomenologi, sedangkan riset berikut menggunakan kuantitatif menggunakan skala psikologi

3. Mustaqin dan Sulisty (2018) Analisis Faktor Penyebab Dan Dampak Keluarga Broken Home. Artikel ini membahas tentang faktor penyebab broken home dan dampaknya bagi *remaja* yang disimpulkan melalui analisis terhadap karya ilmiah akademisi dan praktisi melalui jurnal dan buku-buku terkait broken home. Berdasarkan analisis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab *broken home* ialah tersumbatnya komunikasi keluarga, egoisme, perekonomian, tingkat pemahaman/ Pendidikan, kesibukan dan gangguan pihak ketiga. Dampak broken home ialah perilaku agresif remaja, kenakalan, prestasi sekolah menurun, perilaku menyimpang, dan gangguan kejiwaan berupa *broken heart*, *broken integrity*, *broken value* dan *broken relation*. Bagi keluarga yang menginginkan keluarga yang bahagia direkomendasikan agar menjaga dan mengantisipasi faktor-faktor penyebab broken home. Persamaan penelitian, sama-sama membahas mengenai *Broken Home* pada masa remaja. Namun penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian *studi research*, sedangkan riset berikut menggunakan kuantitatif menggunakan skala psikologi.
4. Massa, Rahman dan Napu (2020) Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Remaja. Riset berikut dilakukan menggunakan metode Kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam riset berikut berupa observasi, dokumentasi, dan *wawancara*. Berdasarkan hasil penelitian oleh karena itu terdapat beberapa perilaku sosial remaja yaitu Rentan mengalami gangguan psikis, membenci kedua orang tuanya, mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungannya, memandang apabila hidup ialah sia sia, tidak mudah bergaul dan permasalahan moral. Dari beberapa dampak Keluarga *Broken home* terhadap Perilaku Sosial remaja terdapat beberapa perilaku yang sangat menonjol yaitu mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungan dan permasalahan moral. Persamaan penelitian, sama-sama membahas mengenai *Broken Home* pada masa remaja. Namun penelitian tersebut menggunakan dengan jenis penelitian Kualitatif,

sedangkan riset berikut menggunakan kuantitatif menggunakan skala psikologi dengan tambahan variabel regulasi emosi dan penyesuaian diri.

5. Fatmawati (2018) Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Yang Bercerai. Tujuan riset berikut ialah untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan resiliensi pada remaja dalam keluarga bercerai. Hipotesis yang diajukan dalam riset berikut ialah terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi. Subjek penelitian sebanyak 100 remaja yang memiliki orang tua bercerai. Skala yang digunakan untuk mengukur tingkat regulasi diri ialah skala Self Regulation Questionnaire (SRQ) yang dibuat oleh Miller dan Brown (1991). Sedangkan skala resiliensi menggunakan skala Campbell-Sills dan Stein (2007) yaitu pada Connor Davidson Resillience Scale (CD-RISC). Metode analisis yang digunakan dalam riset berikut ialah Spearman Rho SPSS versi 22 for windows. Korelasi Spearman Rho menunjukkan  $r = 0,445$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Artinya ada hubungan positif antara regulasi diri dengan resiliensi pada remaja dalam keluarga bercerai sehingga hipotesis diterima. Persamaan penelitian, sama-sama membahas mengenai Regulasi diri remaja *Broken Home* pada masa remaja dengan penelitian kuantitatif. Perbedaannya, pada penelitian tersebut menggunakan skala Self Regulation Questionnaire (SRQ) yang dibuat oleh Miller dan Brown (1991) sedangkan riset berikut menggunakan kuantitatif menggunakan skala psikologi dengan skala psikologi yang dibuat sendiri oleh peneliti tambahan variabel penyesuaian diri.
6. Rahayu (2018) Hubungan Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well Being* Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. Pendekatan yang digunakan ialah kuantitatif korelasional. Jumlah subjek dalam riset berikut ialah 100 orang remaja yang memiliki orang tua bercerai dengan rentang usia 13-21 tahun menggunakan teknik kuota sampling. Pengambilan data menggunakan skala model likert. Metode analisa data menggunakan kolerasi product moment. Hasil penelitian membuktikan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan subjective well being pada remaja dengan orang tua bercerai, yang ditunjukkan dengan nilai

probabilitas  $0,000 < 0,005$ . Persamaan penelitian, sama-sama membahas mengenai Regulasi Emosi remaja *Broken Home* pada masa remaja dengan penelitian kuantitatif. Perbedaannya, pada penelitian tersebut menggunakan *Subjective Well Being* sebagai variabel (Y) Sedangkan pada riset berikut menggunakan variabel penyesuaian diri.

7. Yudha (2018) Penyesuaian Diri Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus di Panti Asuhan Utsman Bin Affan Ngluwar, Kabupaten Magelang). Riset berikut menggunakan metode kualitatif. Subjek riset berikut ialah lima remaja korban perceraian yang berusia 13 tahun keatas. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan dokumentasi. Adapun untuk analisis data dengan menggunakan deskriptif kualitatif, yaitu data yang sudah diperoleh kemudian disusun dan diklasifikasikan sehingga dapat menjawab dari rumusan masalah di atas. Hasil riset berikut menunjukkan bahwa penyesuaian diri remaja korban perceraian terjadi karena adanya goncangan emosi yang diderita setelah terjadinya perceraian di antara orang tuanya yang berakibat pada remaja memiliki sifat kurang percaya diri, cenderung kaku, kurang mandiri, dan egoisentris. Persamaan penelitian, sama-sama membahas mengenai Penyesuaian diri remaja *Broken Home*. Namun penelitian tersebut menggunakan dengan jenis penelitian Kualitatif, sedangkan riset berikut menggunakan kuantitatif menggunakan skala psikologi dengan tambahan variabel regulasi emosi.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Penyesuaian Diri Remaja Broken Home

##### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Hurlock (2013) mendefinisikan penyesuaian sebagai sikap untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dimana individu dapat membentuk hubungan interpersonal yang nyaman dengan orang lain. Penyembuhan diri dapat didefinisikan sebagai proses pemikiran dan perilaku yang ditujukan untuk menyelesaikan kebutuhan internal, upaya, konflik, ketegangan dan memberikan hasil yang efektif dan harmonis sebagai kebutuhan individu di lingkungannya (Ali dan Asrouri, 2015).

Penyembuhan diri ialah kemampuan untuk hidup dan berinteraksi dengan lingkungannya, sehingga seseorang puas dengan diri sendiri dan lingkungannya. (Sufian, 2013). Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri ialah cara di mana orang mencoba untuk mengontrol ataupun menangani kebutuhan internal, stres, kecemasan dan konflik. Berdasarkan pendapat dari Ghufron (2011), penyembuhan diri ialah kemampuan seseorang untuk mengatasi kebutuhan, dalam dirinya sendiri dan dari lingkungan, secara seimbang untuk mencapai tujuan kebutuhan dan kebutuhan lingkungan. Kemudian ada keselarasan antara identitas dan realitas.

Adaptasi sebagai suatu proses menunjukkan betapa efektifnya perubahan dengan mengenali kemampuan individu untuk mengatasi perubahan lingkungannya (Artha dan Spriyadi, 2013). Berdasarkan beberapa poin di atas, dapat disimpulkan bahwa perubahan ialah perubahan perilaku yang melibatkan lingkungan yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu dan sirkulasi lingkungan, kebutuhan internal, konflik dan tekanan. dibuat yang mengarah pada hasil yang positif dan harmonis. sebagai pribadi. Dia perlu hidup di lingkungan seperti itu agar dia puas dengan dirinya sendiri dan lingkungannya.

## **2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri**

Berdasarkan pendapat dari Schneiders (dalam Clarabella dkk, 2015) ada beberapa aspek penyesuaian diri, yaitu:

a) **Memiliki Kontrol untuk mengatasi emosi yang aktif**

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri akan mengendalikan emosinya ketika menghadapi suatu masalah dan dapat mengidentifikasi berbagai alternatif solusi untuk masalah tersebut.

b) **Memiliki Sistem pengaturan diri yang baik**

Seseorang yang dapat menyesuaikan dirinya dengan baik akan memiliki pengaturan diri yang baik juga pada keadaan dan situasi apapun dalam hidupnya.

c) **Memiliki tingkat stress yang minimal**

Seseorang yang dapat menyesuaikan dirinya ia bisa meminimalisir stress yang bisa melemahkan pikiran dan menyebabkan kesulitan dalam beraktifitas dan melakukan pekerjaan lainnya.

d) **Dapat mengarahkan diri ke arah positif**

Seseorang dapat mengarahkan dirinya ke arah yang positif dan ia akan menemukan jalan keluar dari masalah yang ia alami.

e) **Dapat belajar dari pengalaman sebelumnya**

Pengalaman yang baik maupun kurang baik pada masa lalu akan dijadikan sebagai acuan untuk menjadi lebih baik di masa yang akan datang, ia akan menemukan cara-cara yang bisa membuat ia lebih baik dan lebih baik lagi karena sudah bisa melewati rintangan masa lalu dengan mudah.

f) **Sikap yang realistis dan obyektif**

Seseorang yang dapat menyesuaikan diri ia akan bersikap sesuai dengan realita ataupun kenyataan yang ada, dapat menilai situasi dan keterbatasan individu sesuai dengan yang sebenarnya dialami.

## **3. Faktor yang mempengaruhi Penyesuaian diri**

Ada beberapa faktor berdasarkan pendapat dari Fatimah (2012) yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang, faktor tersebut antara lain:

a) Kondisi Fisiologis

Kondisi fisik individu mempengaruhi penyesuaian diri, karena kondisi sistem tubuh yang baik adalah prasyarat untuk berkembangnya penyesuaian diri yang baik.

b) Faktor Perkembangan dan Kematangan

Bentuk penyesuaian diri individu berbeda-beda pada setiap tahap perkembangan. Pada tahap perkembangan ini, individu akan melepaskan perilaku yang tidak berespon dengan baik terhadap lingkungan. Ini bukan hanya karena proses belajar, tetapi orang tersebut juga menjadi dewasa. Kematangan individu mempengaruhi bagaimana individu cocok secara intelektual, moral, sosial, dan emosional.

c) Keadaan pikiran

Seseorang yang sehat dan matang secara psikologis akan mampu menyalurkan impuls-impuls dalam dirinya dengan kebutuhan lingkungannya

d) Kondisi Lingkungan

Pada saat lingkungan di sekitar seseorang damai, baik, tenang, aman, penuh penerimaan dan pengertian, oleh karena itu akan membantu orang tersebut untuk menyesuaikan diri. Lingkungan yang dimaksud ialah lingkungan sekolah, keluarga dan lingkungan rumah.

e) Faktor Budaya dan Keagamaan

Budaya sosial adalah faktor penting yang dapat membentuk karakter dan perilaku masyarakat sedemikian rupa sehingga cocok, ataupun akan menghasilkan orang lain yang sulit diubah. Keyakinan itu sendiri juga adalah alat penting yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, stres, dan tekanan fisik lainnya. Tingkat keimanan mereka memberi orang pentingnya dan keyakinan untuk menemukan makna, tujuan, dan stabilitas dalam hidup untuk mengatasi kebutuhan dan perubahan yang terjadi pada masyarakatnya.



#### 4. Proses Penyesuaian Diri

Penyembuhan diri ialah proses multifaset sepanjang hidup, berusaha untuk mengeksplorasi dan mengatasi kebutuhan dan keinginan diri dan lingkungan. Berdasarkan pendapat dari Schneiders (Ali dan Asrouri, 2014: 176-178) proses editing melibatkan tiga unsur, yaitu:

a) Gerakan dan proses reformasi

Motivasi bisa dikatakan sebagai kunci untuk memahami improvisasi. Motivasi, seperti kebutuhan, pikiran, dan perasaan, adalah kekuatan internal yang menimbulkan ketegangan dan konflik dalam organisme. Stres dan konflik tidak menyenangkan karena menghilangkan stres dan ketidakseimbangan energi internal lebih sering terjadi pada organisme daripada kedua kondisi tersebut. Respons adaptif, positif ataupun negatif, dapat dilihat sebagai upaya tubuh untuk mengurangi ataupun menghilangkan stres dan menjaga keseimbangan. Kualitas respons, apakah sehat, berbahaya, ataupun patologis, ditentukan terutama oleh kualitas stimulus, tetapi juga oleh hubungan orang tersebut dengan lingkungan.

b) Sifat realitas dan proses koreksi

Sebagian besar penyembuhan diri ditentukan oleh perilaku dan cara orang berinteraksi dengan orang-orang di sekitar mereka, hal-hal dan hubungan yang menjadikannya benar. Secara umum dapat dikatakan bahwa sikap yang sehat terhadap realitas diperlukan untuk penyesuaian yang tepat. Adanya banyak tuntutan, batasan, norma dan standar realitas menuntut manusia harus belajar melanjutkan dan mengelola proses kebutuhan sosial dalam dirinya yang terwujud dalam bentuk tingkah laku dan kebutuhan di luar realitas.

c) Model proses modifikasi yang sederhana

Revisi harian ialah pola revisi. Misalnya, seorang remaja membutuhkan kasih sayang dari orang tua yang selalu sibuk. Dalam situasi seperti itu, remaja-remaja mungkin menjadi cemas dan mencoba mencari solusi yang efektif untuk mengurangi kebutuhan mereka akan cinta dan stres. Tidak menutup kemungkinan suatu saat upaya tersebut

akan menemui hambatan. Akhirnya dia akan beralih ke aktivitas lain untuk mendapatkan cinta yang dia butuhkan. Demikian pula, karena keterbatasan kebutuhan akan kasih sayang, memiliki remaja, mencapai kesuksesan, dll., orang lanjut usia dapat menjadi cemas dan tertekan. Untuk itu ia akan berusaha mencari aktivitas yang dapat mengurangi stres karena tidak memiliki kebutuhannya.

## **5. Ciri Penyesuaian Diri yang Efektif**

Berdasarkan pendapat dari Siswanto (2007) Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dengan efektif memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

### **a) Memiliki Persepsi Akurat Tentang Realitas**

Persepsi orang tentang realitas berbeda-beda, meskipun realitas yang mereka hadapi sama. Perbedaan persepsi dipengaruhi oleh pengalaman setiap orang yang berbeda satu sama lain. Sementara persepsi setiap individu tentang perlakuan realitas bervariasi, orang-orang dengan kecocokan yang baik memiliki persepsi yang relatif objektif dalam memahami realitas. Persepsi objektif ini ialah bagaimana orang dapat mengenali konsekuensi dari perilaku mereka dan bertindak sesuai dengan itu.

### **b) Dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan dan Kecemasan**

Setiap orang pada dasarnya tidak bahagia ketika mereka mengalami tekanan dan kecemasan. Seseorang biasanya menghindari hal-hal yang menyebabkan stres dan kecemasan, lebih memilih jalan pintas. Orang yang mudah menyesuaikan diri tidak selalu menghindari terjadinya stres dan kecemasan. Kadang-kadang mereka belajar untuk menoleransi stres dan kecemasan yang mereka rasakan dan bersedia menunda pengambilan keputusan selama diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu yang lebih penting.

### **c) Memiliki citra diri yang positif**

Citra diri seseorang dapat menjadi indikator kualitas penyesuaian dirinya. Pandangan ini mengarah pada pertanyaan apakah individu dapat melihat dirinya selaras ataupun sebaliknya, individu melihat konflik yang

ada hubungannya dengan dirinya sendiri. Citra diri yang positif juga menyiratkan apakah orang tersebut dapat memperkirakan dirinya sendiri secara realistis, misalnya mengenali dan menerima kekuatan dan kelemahannya secara seimbang, sehingga yang bersangkutan dapat mengembangkan potensi dirinya secara penuh.

d) Mampu mengungkapkan perasaan

Orang yang mudah menyesuaikan diri ditandai dengan kehidupan emosional yang sehat. Orang tersebut mampu memahami dan merasakan emosi ataupun perasaan yang sedang dialami dan mampu mengungkapkan perasaan dan emosi tersebut. Individu dengan kehidupan emosional yang sehat mampu memberikan respon emosional yang realistis dan tetap terkendali tergantung pada situasi apapun.

e) Hubungan Interpersonal yang baik

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik mampu mencapai tingkat keintiman yang tepat dalam sebuah hubungan sosial. Orang-orang ini mungkin berperilaku berbeda terhadap orang lain karena adanya hubungan interpersonal yang erat di antara mereka. Manusia senang dihargai dan dihormati oleh orang lain, tetapi mereka juga mampu menunjukkan rasa hormat dan kebaikan kepada orang lain.

Sedangkan menurut ajaran agama Islam salah satu cara untuk mengendalikan emosi adalah dengan cara mengubah posisi tubuh sebagaimana dijelaskan dalam hadis Rasulullah saw berikut ini.

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ

“Bila salah satu di antara kalian marah saat berdiri, maka duduklah. Jika marahnya telah hilang (maka sudah cukup). Namun jika tidak lenyap pula maka berbaringlah.” (HR. Abu Daud, no. 4782. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits ini shahih).

Hadis tersebut menjelaskan bahwa saat seseorang sedang marah (emosi meningkat) maka cara untuk mengendalikan emosi adalah dapat dilakukan dengan cara mengubah posisi tubuh menjadi lebih rendah dari sebelumnya, yaitu apabila seseorang sedang marah saat berdiri maka

orang tersebut disarankan untuk duduk, apabila marah saat duduk maka disarankan untuk berbaring.

Perubahan posisi dapat berpengaruh pada kestabilan emosi, sehingga Nabi Muhammad SAW menganjurkan apabila marah dalam keadaan berdiri maka duduklah, jika duduk belum cukup menurunkan tekanan emosi marah maka berganti posisi lagi. Jika berbaring tidak mungkin dilakukan seperti saat di kantor atau di tempat umum, bisa merubah posisi tersebut dengan menjauhkan diri dari sumber pemicu emosi, tentunya dengan cara yang santun (Husnaini, 2019).

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Berdasarkan pendapat dari Gross (2007), pengendalian emosi ialah strategi yang berhasil ataupun tidak disadari untuk mengendalikan, menambah ataupun mengurangi satu ataupun lebih aspek emosi, seperti pikiran dan perilaku. GreenBerg (2002) Pengendalian emosi ialah kemampuan seseorang untuk menilai, mengendalikan, mengelola dan mengekspresikan emosi agar dapat bertindak sesuai dengan itu. Eisenberg, dkk (2004) mendefinisikan berpikir sebagai upaya ataupun waktu antara tingkat pemikiran dan tujuan untuk memulai, mempertahankan, mengubah, ataupun mengubah suatu situasi, proses berpikir dan perilaku yang terjadi secara bersamaan ataupun bersamaan. Pikiran

Berdasarkan beberapa poin di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi ialah suatu konsep, sifat, intensitas ataupun waktu pemikiran internal dan tingkat tujuan untuk berhasil ataupun tidak sadar mengevaluasi, mengendalikan, mengatur, mengatur. Kemampuan untuk melakukan, mengubah ataupun mengubah proses fisik yang terkait dengan pikiran dan perilaku yang menyertai ataupun melibatkan pemikiran.

## **2. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Gross (2007) menyatakan bahwa ada empat faktor yang digunakan untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya, yaitu:

### a) Strategi untuk mengelola emosi

Rasa percaya diri dalam menghadapi masalah dapat mengurangi emosi negatif dan membantu Anda berpikir cepat dan jernih setelah mengalami emosi yang meluap-luap.

### b) terlibat dalam perilaku yang disengaja

Kemampuan seseorang tidak terpengaruh oleh emosi negatif, sehingga ia dapat berpikir dan bertindak sesuai dengan tujuan yang diinginkan bahkan dengan adanya emosi negatif.

### c) Mengelola respons emosional.

Seseorang mampu mengendalikan emosi yang diinginkan dan emosi yang diekspresikan (secara fisik seperti suara dan nada tingkah laku), sehingga mampu mengekspresikan emosi yang memadai dan tidak berlebihan.

### d) Penerimaan tanggapan emosional

Seseorang mampu menerima situasi yang menimbulkan perasaan negatif dan tidak malu untuk memikirkan dan mengungkapkan perasaan negatif tersebut.

## **3. Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi**

Thompson, dkk (Ingrass, 2008) menyatakan bahwa pengendalian emosi terbagi menjadi dua bagian, yaitu:

### a) Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi pemikiran seseorang ialah :

#### 1) Tekanan darah tinggi remaja

Temperamen ialah ciri kepribadian yang muncul saat lahir dan tetap stabil dalam diri seseorang. Perbedaan kepribadian individu mencerminkan perbedaan kemampuan mengendalikan emosi dalam situasi tertentu.

- 2) Sistem syaraf dan motorik yang mendukung dan berhubungan dengan proses pengendalian emosi.

Perbedaan perkembangan sistem pendukung biologis menjadi dasar perkembangan kemampuan berpikir dan berperilaku yang terlihat pada masa kremaja-kremaja. Remaja-remaja mampu berpikir lebih baik daripada remaja-remaja. Perkembangan sistem saraf parasimpatis juga berperan dalam pengaturan emosi selama stres, aktivitas fisik, dan keadaan emosi (Porges dalam Gross, 2008).

#### b) Faktor eksternal

Sedangkan aspek ekstrinsik regulasi emosi meliputi bentuk hubungan emosional dengan orang tua dan hubungan remaja dengan pengasuh sebagai akibat dari interaksi yang signifikan.

##### 1) Pemeliharaan

Informasi tentang pengasuhan orang tua penting untuk perkembangan regulasi emosi. Komunikasi dengan orang tua, dalam konteks emosi, menunjukkan kepada remaja bahwa menggunakan strategi tertentu dapat membantu meredakan gejala emosi lebih dari strategi lainnya (Sroufe dalam Gross, 2008). Dukungan orang tua akan membantu remaja mengembangkan kemampuan mengendalikan emosinya.

##### 2) Hubungan Sosial (Lainnya)

Proses keterikatan sering dikaitkan dengan isi emosi dan terutama berkembang dengan baik untuk pengaturan emosi, sehingga memungkinkan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi ditingkatkan pada masa kremaja-kremaja (Calkins & Hill, dalam Gross, 2008). Tidak seperti hubungan yang tidak aman, hubungan yang aman membuat remaja merasa aman dan nyaman mengekspresikan emosi positif dan negatif.

#### **4. Kebijakan Manajemen Stres**

Berdasarkan pendapat dari Gross dan Thompson (2007) ada dua jenis pengendalian emosi, yaitu:

a) Kemampuan untuk meninjau kembali ataupun fokus pada masa lalu

Menafsirkan cara orang menggunakannya untuk menafsirkan kembali situasi emosional untuk mengubah cara berpikir mereka. Regulasi emosi yang berfokus pada penilaian ulang kognitif harus dilakukan sebelum emosi tersebut diekspresikan. Personal Factors Cognitive reappraisal ialah perubahan kognitif yang digunakan individu untuk mengubah cara berpikir mereka tentang situasi agar dapat mengubah pemikiran mereka. Individu yang menggunakan strategi cognitive reappraisal akan memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik dan mengekspresikan emosi yang positif.

b) Menunjukkan perlawanan ataupun reaksi terhadap fokus.

Perilaku anti-emosional ialah bentuk respons perilaku dengan menghambat perilaku emosi yang terus-menerus, termasuk wajah, nada suara, dan banyak perubahan perilaku ataupun tubuh lainnya. Berbicara hanya berguna untuk mengendalikan emosi yang berlebihan, namun tidak membantu untuk meredam emosi yang diinginkan. Orang yang menggunakan agresi seringkali memiliki pikiran negatif dan sering mengungkapkan pikiran negatif serta sering memiliki emosi negatif.

## 5. Proses Dalam melakukan Regulasi Emosi

Setiap orang cenderung memilih cara yang berbeda dalam menangani emosi. Sedangkan menurut pandangan Islam, ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi. Adapun salah satunya adalah dengan cara berwudhu sebagaimana dijelaskan dalam hadis Rasulullah SAW berikut.

إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ

Artinya: "Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaklah berwudhu." (HR Ahmad)

Hadis diatas menjelaskan tentang salah satu cara untuk mengendalikan emosi yaitu dengan berwudhu. Alasannya adalah karena emosi yang meningkat itu disebabkan oleh adanya godaan setan.

Berdasarkan pendapat dari Gross (2007) regulasi emosi dapat dilakukan oleh orang dengan proses yang berbeda-beda, seperti:

*a) Situation Selection*

Suatu cara dimana individu mendekati ataupun menghindari orang ataupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. Dengan kata lain strategi ini dapat berupa mendekati ataupun menghindar dari seseorang, tempat, ataupun objek berdasarkan dampak emosi yang muncul.

*b) Situation Modification*

Suatu cara dimana seseorang mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. Gross (2007) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif.

*c) Attention Deployment*

Suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan.

*d) Cognitive Change*

Suatu strategi dimana individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara individu menilai situasi di mana individu terlibat di dalamnya untuk mengubah signifikansi emosionalnya, dengan mengubah bagaimana individu memikirkan tentang situasinya ataupun tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutan-tuntutannya.

*e) Responses Change*

Perubahan respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi, yaitu setelah kecenderungan respon telah dimulai dan emosi sudah terjadi. Dapat dikatakan perubahan yang terjadi seperti perubahan cara berfikir, perubahan perilaku, serta perilaku sikap individu (Gross,2007).



## **C. Keluarga *Broken Home***

### **1. Pengertian Keluarga *Broken Home***

Berdasarkan pendapat dari Lestari (2012) ada beberapa pengertian keluarga berdasarkan tiga sudut pandang

#### a) Definisi struktur

Keluarga didefinisikan sebagai ada ataupun tidaknya anggota keluarga seperti orang tua, remaja dan kerabat lainnya. Definisi tersebut berfokus pada siapa yang adalah bagian dari keluarga. Dari sudut pandang ini konsep keluarga berdasarkan sejarah (*family of history*).

#### b) Definisi fungsional

Keluarga didefinisikan dengan pentingnya memenuhi fungsi pikiran dan pekerjaan. Tugas-tugas ini meliputi pengawasan, sosialisasi remaja, dukungan emosional dan material, dan pemenuhan tanggung jawab tertentu. Konten ini berfokus pada kegiatan yang dilakukan oleh keluarga.

#### c) Pengertian transaksi

Keluarga didefinisikan sebagai kelompok yang mengembangkan hubungan melalui perilaku yang mengarah pada rasa memiliki sebagai keluarga (identitas keluarga) dalam bentuk emosional, pengetahuan sejarah, dan aspirasi masa depan. Definisi ini berfokus pada bagaimana fungsi keluarga.

### **2. Fungsi Keluarga**

#### a) Fungsi Pendidikan

Fungsi pendidikan tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaannya, tetapi juga model untuk menetapkan dan memperkuat dasar-dasar pendidikan, mengarahkan dan merumuskan tujuan pendidikan, perencanaan dan administrasi, menyediakan sumber daya dan struktur, dan memperkaya pengetahuan, dll. Mengambil peran sebagai orang tua adalah bentuk penerimaan tanggung jawab yang harus dilakukan oleh orang tua, karena keluarga ialah lingkungan pertama dan terpenting

dimana remaja dapat membesarkan remaja dan mengembangkan kualitas dan motivasi mandiri dan pribadi pada remaja.

b) Fungsi Sosialisasi

Orang tua dan keluarga dalam menjalankan fungsi sosialisasi ini diposisikan untuk mengasosiasikan remaja dengan kehidupan dan norma-norma sosial yang melibatkan pencerahan, penyaringan, dan interpretasi dalam bahasa yang dapat dipahami dan dipahami oleh remaja. Dengan cara ini, remaja-remaja dapat dipersiapkan untuk memosisikan diri sebagai individu yang berkelanjutan dalam masyarakat dan untuk berpartisipasi dalam kehidupan masyarakat yang konstruktif.

c) Fungsi Perlindungan

Membesarkan remaja pada hakekatnya ialah perlindungan, yaitu mempersenjatai diri terhadap tindakan-tindakan yang merusak norma. Dengan kata lain, fungsi ini melindungi remaja dari ketidakmampuannya mengatasi lingkungan sosialnya, melindungi dari pengaruh buruk yang dapat mengancamnya, sehingga remaja merasa aman.

d) Fungsi Afeksi

Remaja dapat merasakan ataupun memahami suasana hati di sekitar orang tuanya ketika mereka berkomunikasi. Kehangatan yang terpancar dari aktivitas gerak, ekspresi wajah dan tindakan orang tua sangat penting dalam pelaksanaan pembentukan keluarga. Oleh karena itu, untuk memahami dan berinteraksi dengan remaja, orang tua perlu memahami, mencatat dan membagikan apa yang remaja rasakan dan apa kesan ataupun persepsi orang tua terhadap remajanya.

e) Fungsi Agama

Tujuannya bukan hanya mengetahui kaidah-kaidah agama saja, tetapi untuk menjadi insan yang beragama sehingga menjadi anggota keluarga yang sadar bahwa hidup hanyalah untuk mencari ridha-Nya.

f) Fungsi segi Ekonomi

Segi Ekonomi termasuk mencari nafkah, merencremajaan pengeluaran, dan membelanjakannya. Dalam mengasuh remaja, keluarga harus memperhatikan fungsi ekonominya, karena apabila tidak seimbang

dalam hal ini juga menentukan perkembangan remaja dan pembentukan kepribadian remaja.

g) Fungsi Rekreasi

Fungsi rekreatif dapat terpenuhi apabila keluarga berhasil menciptakan rasa aman, nyaman, dan gembira, menikmati kedamaian, ketenangan, dan jauh dari ketegangan batin, serta memberikan rasa memiliki dan kedekatan antar setiap anggota keluarga.

h) Fungsi Biologi

Fungsi biologis keluarga berkaitan dengan kebutuhan biologis anggota keluarga. Kebutuhan tersebut meliputi kebutuhan sandang, pangan, papan, dan perlindungan fisik, termasuk kehidupan seks.

#### **D. Pengaruh Antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri Remaja**

##### **Broken Home**

Keluarga pengungsi memiliki dampak yang sangat besar bagi anggota keluarga di dalamnya. Remaja-remaja juga akan menyebabkan orang tuanya mengalami masalah, yang mengakibatkan kesedihan, kebingungan, ataupun pengabaian. Remaja-remaja juga akan kecewa karena dibesarkan dalam keluarga disfungsional dan berpikir bahwa hidup mereka akan lebih baik apabila dibesarkan dalam keluarga disfungsional. Ini menyebabkan stres, kecemasan dan perubahan fisik dan mental. Keadaan ini dialami oleh seluruh anggota keluarga, ayah, ibu dan remaja. Keluarga pengungsi memberikan dampak negatif bagi remaja, salah satunya remaja mengalami emosi negatif dalam kesehariannya seperti sedih, dendam, marah dan cemburu (Rulinda dan Coralia, 2016). Berdasarkan pendapat dari Hurlock (1980), broken home adalah evolusi dari pernikahan yang buruk dan terjadi ketika suami dan istri tidak dapat menemukan cara untuk menyelesaikan masalah yang memuaskan kedua belah pihak.

Masa remaja biasanya dialami antara usia 15 dan 20 tahun, saat remaja-remaja mulai memasuki identitas diri remaja mereka di dunia sosial dan dunia kerja. Masa remaja dapat dikatakan sebagai awal penemuan diri sehingga remaja berada pada persimpangan antara masa kremaja-kremaja dan masa

dewasa. Konflik nyata yang muncul ialah identitas vs. Kesadaran diri untuk peran yang ambigu membutuhkan komitmen yang jelas untuk mengembangkan sikap positif (Erikson, 1989). Pada usia ini, sebagian besar remaja muda menderita stres. Tahap ini memainkan peran penting dalam pengembangan rasa identitas yang akan mempengaruhi perilaku dan perkembangan kehidupan di masa depan. Di usia muda, remaja-remaja mengeksplorasi kemandirian dan mengembangkan rasa diri, mereka yang menerima dukungan dan dorongan yang memadai melalui eksplorasi diri mengembangkan rasa diri, kemandirian dan kontrol. Orang yang tidak yakin dengan keyakinan dan cita-citanya akan merasa tidak aman dan bingung dengan diri dan masa depannya. Dalam hal ini pemuda membutuhkan pinjaman dari orang tuanya agar mereka dapat melakukan pembaharuan dalam masyarakat.

Beberapa remaja dengan orang tua yang bercerai tidak dapat menyesuaikan diri dengan perceraian orang tua, yang mempengaruhi perkembangan remaja selanjutnya (Levin, 2003). Coping adalah proses penyelesaian konflik yang dihadapi dimana berdasarkan pendapat dari Schneiders ciri-ciri coping yang efektif ialah pikiran negatif, tidak ada pikiran mental, tidak memikirkan stressor pribadi, memikirkan pikiran dan mengambil kemampuan pribadi, kemampuan belajar, manfaat dari sebelumnya. Pengalaman

Berdasarkan pendapat dari Blos (dalam Cervono, 2011) pertumbuhan penting untuk adaptasi (pemecahan masalah), frustrasi dan menemukan solusi baru untuk berbagai masalah yang dihadapi. Oleh karena itu, koreksi pada tahap pembinaan usia muda akan menjadi sangat penting. Kemampuan beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan adalah prasyarat penting bagi perkembangan otak ataupun pikiran manusia. Banyak orang, terutama kaum muda, berada dalam kesulitan dan tidak bisa bahagia dalam hidupnya karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan orang-orang. Tidak sedikit remaja muda yang mengalami kecemasan ataupun depresi karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi saat ini dan sulit.

Efek negatif yang ditimbulkan dari keluarga broken home tidak akan terjadi apabila remaja memiliki pengendalian emosi. Efek negatif ini tidak akan terjadi apabila orang tersebut mampu mengendalikan ataupun mengendalikan perilakunya. Manajemen emosional ialah salah satu strategi yang digunakan seseorang ketika menghadapi situasi stres. Untuk mengelola emosi tersebut diperlukan strategi pengaturan emosi (Morris, et al., 2007). Pengelolaan emosi yang baik akan membuat seseorang dapat berpikir positif, menerima masalah, menyelesaikan masalah dan tidak terpengaruh oleh masalah yang ada (Hoeksema, 2012).

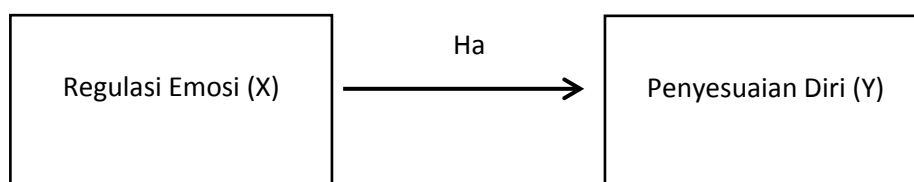
Mereka akan marah, sedih, malu, bahkan remaja bisa menderita rendah diri. Remaja muda juga ingin sendiri dan tidak ada yang mengerti pemikiran dan keinginannya sehingga bisa meenjadikan pemuda merasa asing dari lingkungannya. Berdasarkan pendapat dari pernyataan Asih bahwa pengaruh terhadap pemuda sebagian besar pemikiran psikologis bahwa pemuda pemalu, sensitif, pemikiran kurang egois membuat pemuda menarik diri dari lingkungannya. (Ningrum, 2013).

### E. Hipotesis

H<sub>0</sub>: Tidak ada Pengaruh positif yang signifikan antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja *Broken Home*.

H<sub>1</sub>: Ada Pengaruh positif yang signifikan antara Regulasi Emosi terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja *Broken Home*.

### F. Kerangka Teori



Gambar 2.1 KerangkaTeori

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian survei, dimana informasi yang dikumpulkan dari responden menggunakan skala psikologi. Penelitian survei merupakan penelitian yang dilakukan dengan penyebaran instrumen berupa skala psikologi kepada responden untuk mendapatkan data penelitian dari tanggapan mereka terhadap isi skala psikologi tersebut. Penelitian survey ini merupakan penelitian yang dilakukan untuk mendapatkan data berupa fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada serta mencari keterangan-keterangan secara faktual tanpa mengetahui gejala-gejala tersebut ada (Syahrudin & Salim, 2012).

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

Variabel dapat didefinisikan secara konseptual dan operasional. Penjelasan secara konseptual adalah penjelasan yang masih abstrak sedangkan penjelasan secara operasional adalah penjelasan yang lebih jelas, rinci, dan spesifik yaitu berkaitan dengan skor yang mencerminkan dimensi atau indikator dari variabel yang diukur. Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang digunakan yaitu variabel bebas atau variabel independent (X) dan variabel terikat atau variabel dependent (Y). Variabel bebas merupakan variabel yang fungsinya memberikan pengaruh untuk variabel lain. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Kadir, 2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi emosi sedangkan variabel terikatnya adalah penyesuaian diri. Adapun definisi operasional kedua variabel tersebut baik variabel bebas maupun variabel terikat dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut.

**Tabel 3.1**  
**Definisi Operasional**

NO	Variabel	Definisi Operasional	Aspek
1.	Penyesuaian Diri (Y)	Penyesuaian diri ataupun proses Adaptasi ialah perubahan perilaku, kerjasama dengan lingkungan dalam rangka menyelesaikan kebutuhan internal, konflik, dan tekanan yang akan memberikan hasil yang positif dan harmonis dalam lingkungan yang memenuhi kebutuhan seseorang sehingga ia dapat menikmati dirinya sendiri dan lingkungannya.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memiliki Kontrol untuk mengatasi emosi yang aktif</li> <li>2. Memiliki Sistem pengaturan diri yang baik</li> <li>3. Memiliki tingkat stress yang minimal</li> <li>4. Dapat mengarahkan diri ke arah positif</li> <li>5. Dapat belajar dari pengalaman sebelumnya</li> <li>6. Sikap yang realistis dan obyektif</li> </ol>
2.	Regulasi Emosi (X)	Pengendalian emosi ialah konsep, kemampuan yang dicapai ataupun tidak disadari untuk mengukur, mengatasi, mengontrol, mengontrol, memodifikasi ataupun mengubah situasi, usaha ataupun waktu dalam tingkat pemikiran dan tujuan batin, proses fisik yang berkaitan dengan pemikiran dan perilaku. Terjadi ataupun bergabung dengan emosi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Strategies to Emotion Regulation</i></li> <li>2. <i>Engaging in Goal Directed Behaviours</i></li> <li>3. <i>Control Emotional Responses</i></li> <li>4. <i>Acceptance of Emotional Responses</i></li> </ol>

### **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan melalui akun instagram “Brokenhome.strong Industries”. Adapun Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023.

### **D. Populasi, Sample dan Teknik Sampling**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari beberapa subjek atau objek dengan karakteristik dan kuantitas tertentu dalam sebuah penelitian (Jaya, 2019). Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi itu sendiri yang diambil oleh peneliti. Karakteristik atau ciri dan keadaan dari suatu populasi harus terwakili atau tergambarkan pada sampel. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 128.000 Brokenhome.strong Industri Instagram yaitu remaja *broken home* dengan usia 15-25 tahun. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini juga biasa dikenal dengan *judgement sampling*, yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan didasari pada pertimbangan-pertimbangan tertentu atau karakteristik tertentu. Adapun sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 100 responden.

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Pengumpulan data dengan menggunakan skala dilakukan dengan pemberian beberapa pertanyaan yang telah disusun secara cermat oleh peneliti kepada responden atau sampel penelitian (Sanusi, 2016) . Adapun pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala psikologi kepada para responden sedangkan responden akan menjawab beberapa pertanyaan atau memilih beberapa pernyataan dalam kuesioner untuk membantu peneliti mendapatkan data. Adapun skala yang digunakan untuk mengukur data sehingga menghasilkan data kuantitatif adalah skala Likert. Keunggulan dari indeks skala Likert ini adalah kategorinya memiliki urutan yang jelas. Indeks ini mengasumsikan bahwa masing-masing kategori jawaban memiliki intensitas yang sama (Priyono, 2008). Adapun penjelasan urutan untuk indeks skala Likert adalah sebagai berikut.



**Tabel 3.2**  
**Penilaian jawaban Kuesioner**

No	Jawaban	Kode	Skor
1	Sangat Setuju	SS	4
2	Setuju	S	3
3	Tidak Setuju	TS	2
4	Sangat Tidak Setuju	STS	1

Adapun kisi-kisi dari instrumen penelitian atau kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**blueprint regulasi emosi**

no	Aspek	Indikator	butir	Jumlah
1	Memiliki Kontrol untuk mengatasi emosi yang aktif	Saya dapat mengontrol emosi yang ada di dalam diri saat sedang dalam tekanan	1, 2	2
		Saya mendapatkan solusi untuk permasalahan yang sedang saya alami		
2	Memiliki Sistem pengaturan diri yang baik	Saya dapat mengatur diri dengan kegiatan-kegiatan yang saya lakukan	3, 4	2
		Saya bisa mengatur diri dan menyelesaikan permasalahan yang ada dengan orang sekitar		
3	Memiliki tingkat stress yang minimal	Saya dapat meminimalisir stress dengan bermain	5, 6	2

		bersama teman		
		Saya dapat meminimalisir stress walaupun tidak ada oranglain yang mendukung		
4	Dapat mengarahkan diri ke arah positif	Saya melakukan hobi saya yang positif ketika sedang dalam permasalahan	7,8	2
		Saya memiliki komunitas yang mengarahkan saya ke hal-hal positif		
5	Dapat belajar dari pengalaman sebelumnya	Saya belajar dari masa lalu untuk berjalan ke arah yang lebih baik	9,10	2
		Saya menjadikan masa lalu sebagai pedoman untuk melakukan sesuatu selanjutnya		
6	Sikap yang realistis dan obyektif	Saya memikirkan sesuatu yang pasti dan nyata	11, 12	2
		Saya dapat melakukan sesuatu yang membanggakan diri saya		

**Tabel 3.4**

***blueprint* penyesuaian diri**

no	Aspek	Indikator	butir	Jumlah
1	<i>Strategies to Emotion Regulation</i>	Saya dapat mengurangi emosi negatif dengan memikirkan sesuatu yang positif ketika emosi sedang melua	1, 2	2
		Saya dapat menenangkan		

		diri saya dengan cepat dan melakukan kegiatan yang tepat ketika emosi sedang meluap		
2	<i>Engaging in Goal Directed Behaviours</i>	Saya mampu bertindak dan melakukan aktifitas dengan baik	3,4	2
		Ketika sedang ada masalah tidak mempengaruhi diri saya untuk beraktivitas		
3	<i>Control Emotional Responses</i>	Saya dapat mengontrol emosi dan tidak menunjukkannya	5,6	2
		Saya tidak terpengaruh dengan kondisi sekitar dan dapat menahan diri		
4	<i>Acceptance of Emotional Responses</i>	Saya menerima kondisi saya dan keluarga saya	7,8	2
		Saya bisa berdamai dengan diri saya sendiri dan dapat menceritakan dengan baik kepada orang terdekat.		

## F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum instrumen penelitian (kuesioner) diberikan kepada responden, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap instrumen tersebut. Uji coba ini bertujuan untuk memperoleh pengujian terlebih dahulu berupa uji validitas dan reliabilitas sehingga instrumen tes yang akan digunakan sudah memenuhi persyaratan.

### 1. Uji Validitas

Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur. Oleh karena itu, suatu instrumen perlu untuk dilakukan uji validitas. Uji validitas dilakukan untuk

mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur keputusan pembelian atau tidak. Adapun uji validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *product moment* sebagai berikut (Lestari & Yudhanegara, 2017).

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

$N$  = Banyaknya Responden

$X$  = Skor butir soal

$Y$  = skor total

Uji validitas instrumen dilakukan dengan membandingkan hasil perhitungan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  dengan alpha 5% atau 0,05 dan derajat kebebasan atau  $df = n-2$ . Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka soal tersebut dikatakan valid. Sebaliknya, jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$  maka soal dikatakan tidak valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dari suatu instrumen adalah kekonsistenan instrumen tersebut. Artinya, apabila instrumen tersebut diberikan pada subjek yang sama meskipun oleh orang yang berbeda, waktu yang berbeda, ataupun tempat yang berbeda maka akan memberikan hasil yang sama atau relatif sama (tidak berbeda secara signifikan). Untuk menghitung reliabilitas menggunakan rumus Alpha Cronbach sebagai berikut (Lestari & Yudhanegara, 2017) :

$$r_{11} = \left[ \frac{n}{n-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \alpha_i^2}{\alpha t^2} \right]$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas tes secara keseluruhan

$\sum \alpha_i^2$  = jumlah varians skor setiap soal

$\alpha t^2$  = varians total

Sedangkan varians setiap butir soal dapat ditentukan dengan menggunakan rumus :

$$\sum ai^2 = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N}}{N}$$

Adapun untuk kriteria koefisien korelasi reliabilitas instrumen dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 3.5**

**Kriteria Koefisien Korelasi Reliabilitas Instrumen**

<b>Koefisien Korelasi</b>	<b>Korelasi</b>	<b>Interpretasi Reliabilitas</b>
0,90 ≤ r <1,00	Sangat tinggi	Sangat tetap/ sangat baik
0,70 ≤ r <0,90	Tinggi	Tetap/ baik
0,40 ≤ r < 0,90	Sedang	Cukup tetap/ cukup baik
0,20 ≤ r <0,40	Rendah	tidak tetap/ buruk
r < 0,20	Sangat rendah	Sangat tidak tetap/ sangat buruk

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat Analisis**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Uji Kolmogorov-Smirnov bertujuan untuk mengetahui apakah residual data penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam statistik parametrik, data berdistribusi normal adalah wajib sebagai syarat. Model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal. Uji ini membandingkan serangkaian data pada sampel terhadap distribusi normal serangkaian nilai dengan mean dan standar deviasi yang sama. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-Smirnov adalah sebagai berikut.

- Jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

- Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

### **b. Uji Lineritas**

Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Korelasi yang baik seharusnya terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah sebagai berikut.

- Jika nilai *Deviation from linearity sig.* lebih dari 0,05 maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- Jika nilai *Deviation from linearity sig.* kurang dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

-

### **c. Uji Heteroskedastisitas**

Uji heteroskedastisitas merupakan bagian dari uji asumsi klasik dalam analisis regresi yang bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan variasi (*variance*) dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain atau tidak. Jika *variance* dari nilai residual satu pengamatan ke pengamatan lain bersifat tetap maka disebut homoskedastisitas sedangkan jika berbeda disebut heteroskedastisitas. Adapun model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Salah satu cara mendeteksi ada atau tidaknya gejala heteroskedastisitas dalam model regresi adalah dengan melakukan uji *glejser*. Adapun dasar pengambilan keputusan uji heteroskedastisitas (Glejser) adalah sebagai berikut.

- Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya adalah tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.
- Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka kesimpulannya adalah terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk menjawab hipotesis dari penelitian ini. Adapun uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana. Uji ini digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Jadi, uji regresi linier sederhana dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur besarnya pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian diri. Adapun beberapa syarat kelayakan yang harus terpenuhi saat menggunakan regresi linier sederhana diantaranya adalah sebagai berikut.

- a. Jumlah sampel yang digunakan harus sama.
- b. Jumlah variabel bebas adalah satu.
- c. Nilai residual data harus berdistribusi normal
- d. Terdapat hubungan linearitas antara variabel bebas dan variabel terikat.
- e. Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.
- f. Tidak terjadi gejala autokorelasi (untuk data *time series*)

Adapun dasar pengambilan keputusan uji heteroskedastisitas (Glejser) adalah sebagai berikut.

- Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya adalah regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri.
- Jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka kesimpulannya adalah regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum Obyek Penelitian

Obyek dalam penelitian ini yaitu *follower* akun instagram *Brokenhome.strong* adalah akun media sosial yang memberikan motivasi kepada *follower* yang berada dalam keluarga brokenhome melalui *quotes* dan video, dll. Penyebaran skala melalui *gform* dikarenakan jarak antar responden

##### 2. Deskripsi Karakteristik Responden

###### a. Populasi Penelitian

Populasi yang digunakan pada penelitian yaitu *follower* akun instagram *Brokenhome.strong*. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu populasi yang akan dijadikan sample merupakan populasi yang memenuhi kriteria tertentu, yang bertujuan guna mendapatkan sampel yang representatif sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Dengan menggunakan kriteria yang telah ditetapkan pada awal penelitian, maka keterangan mengenai sampel penelitian berdasarkan karakteristik/kriteria dapat dilihat melalui tabel 4.1 berikut.

**Tabel 4.1**  
**Sampel Penelitian**

No	Ketentuan Remaja	Jumlah	Presentase
1	Kematian salah satu atau kedua orang tua	14	14 %
2	Kedua orang tua berpisah/bercerai	18	18 %
3	Hubungan kedua orang tua tidak baik	23	23 %
4	Hubungan orang tua dan remaja tidak baik	11	11 %
5	Suasana Rumah tidak kondusif	10	10 %
6	Orang tua Selalu Sibuk	24	24 %



7	Jumlah orang yang dapat dijadikan sampel	100	100%
---	--	-----	------

Dari penjelasan atas pengumpulan sampel yang telah diuraikan diatas, sampel orang yang mengalami *broken home* yang memenuhi kriteria adalah sebanyak 100 orang.

Berdasarkan Kuisisioner yang telah diisi oleh responden dapat dilihat dari identitas responden pada penelitian ini. Berikut adalah data tabel data terkait gambaran identitas responden yang terbagi atas jenis kelamin, klasifikasi *broken home* pada tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4.2**

**Jenis Kelamin Responden**

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentasi
1	Laki - Laki	37	37%
2	Perempuan	63	63%

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dengan presentase sebesar 63 %. Kemudian jenis kelamin laki – laki sebanyak 37%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Leslie Brody (1993) yang menyebutkan bahwa remaja perempuan lebih terampil berbahasa daripada remaja laki – laki, sehingga mereka lebih berpengalaman dalam mengutarakan perasaan yang lebih baik daripada laki- laki, hal ini terlihat dari jumlah responden yang lebih banyak perempuan dari pada laki –laki.

Selain itu jumlah responden perempuan lebih banyak daripada laki – laki juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Crawford, Kippax (1992) dipahami perempuan lebih banyak menampilkan ketakutan dan kesedihan dibandingkan dengan laki – laki.

### 3. Uji Analisis Kuesioner

#### a. Uji Validitas

Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat mengukur sesuatu yang hendak diukur. Oleh karena itu, suatu

instrumen perlu untuk dilakukan uji validitas. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang dibuat dapat mengukur keputusan pembelian atau tidak. Adapun penyajian analisis data uji validitas disajikan dalam setiap variabel sebagaimana berikut ini. Kuesioner ini terdiri atas 39 pertanyaan untuk 3 variabel yang harus dijawab responden. Adapun hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini.

**Tabel 4.3**  
**Hasil Uji Validitas Kuesioner Regulasi Emosi**

<b>No. Soal</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>R Hitung</b>	<b>R Tabel</b>	<b>Kriteria</b>
<b>1</b>	97	0,59	0,32	Valid
<b>2</b>	105	0,55	0,32	Valid
<b>3</b>	101	0,39	0,32	Valid
<b>4</b>	104	0,59	0,32	Valid
<b>5</b>	97	0,59	0,32	Valid
<b>6</b>	104	0,59	0,32	Valid
<b>7</b>	100	0,36	0,32	Valid
<b>8</b>	104	0,61	0,32	Valid
<b>9</b>	93	0,43	0,32	Valid
<b>10</b>	102	0,40	0,32	Valid
<b>11</b>	103	0,33	0,32	Valid
<b>12</b>	105	0,38	0,32	Valid

**Tabel 4.4**  
**Hasil Uji Validitas Kuesioner Penyesuaian Diri**

<b>No. Soal</b>	<b>Jumlah Skor</b>	<b>R Hitung</b>	<b>R Tabel</b>	<b>Kriteria</b>
<b>1</b>	97	0,75	0,32	Valid
<b>2</b>	105	0,43	0,32	Valid
<b>3</b>	102	0,40	0,32	Valid
<b>4</b>	104	0,62	0,32	Valid
<b>5</b>	97	0,75	0,32	Valid
<b>6</b>	104	0,44	0,32	Valid

<b>7</b>	101	0,41	0,32	Valid
<b>8</b>	106	0,80	0,32	Valid

Berdasarkan pada tabel 4.3 dan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa untuk setiap item pertanyaan baik pada kuesioner regulasi emosi maupun penyesuaian diri memiliki nilai  $r$  hitung yang lebih tinggi dibandingkan nilai  $r$  table (0,32) sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item masuk kategori valid. Setelah dilakukan uji validitas terhadap kuesioner regulasi emosi, maka selanjutnya dilakukan uji reliabilitas terhadap seluruh item kuesioner tersebut.

#### b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas dari suatu instrumen adalah kekonsistenan instrumen tersebut. Artinya, apabila instrumen tersebut diberikan pada subjek yang sama meskipun oleh orang yang berbeda, waktu yang berbeda, ataupun tempat yang berbeda maka akan memberikan hasil yang sama atau relatif sama (tidak berbeda secara signifikan). Adapun uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan hasil sebagaimana disajikan dalam tabel 4.5 dan 4.6 berikut ini.

**Tabel 4.5**

**Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Regulasi Emosi**

Nomor Soal	Jumlah Skor	Varians	Jumlah Varians	Varians Total	Reliabilitas
<b>1</b>	97	0,19	2,73	7,6	0,70
<b>2</b>	105	0,26			
<b>3</b>	101	0,24			
<b>4</b>	104	0,26			
<b>5</b>	97	0,19			
<b>6</b>	104	0,26			
<b>7</b>	100	0,23			
<b>8</b>	104	0,26			

<b>9</b>	93	0,09			
<b>10</b>	102	0,25			
<b>11</b>	103	0,25			
<b>12</b>	105	0,26			

**Tabel 4.6**

**Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Penyesuaian Diri**

Nomor Soal	Jumlah Skor	Varians	Jumlah Varians	Varians Total	Reliabilitas
<b>1</b>	97	0,19	1,89	4,9	0,70
<b>2</b>	105	0,26			
<b>3</b>	102	0,25			
<b>4</b>	104	0,26			
<b>5</b>	97	0,19			
<b>6</b>	104	0,26			
<b>7</b>	101	0,24			
<b>8</b>	106	0,26			

Berdasarkan tabel 4.5 dan 4.6 didapatkan hasil bahwa untuk jumlah varians kuesioner regulasi emosi adalah 2,73 sedangkan jumlah varians kuesioner penyesuaian diri adalah 1,89. Nilai varians total kuesioner regulasi emosi adalah 7,6 sedangkan nilai varians total kuesioner penyesuaian diri adalah 4,9. Nilai reliabilitas kuesioner regulasi emosi dan kuesioner penyesuaian diri adalah sama yaitu 0,70. Sehingga berdasarkan data tersebut menurut tabel kriteria koefisien korelasi reliabilitas dapat dikatakan bahwa nilai reliabilitas kedua kuesioner tersebut termasuk dalam kategori tinggi.

Setelah dilakukan uji analisis instrumen kuesioner, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan semua item kuesioner yang ada tanpa membuang satu pun item kuesioner. Hal ini dikarenakan setiap item kuesioner dikatakan valid dan reliabel sehingga semua instrumen dapat digunakan.

#### 4. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan uji regresi terdapat beberapa syarat yang harus terpenuhi sebagai berikut

##### a. Uji Normalitas

Tujuan dilakukannya uji normalitas ini adalah untuk mengetahui bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Hasil dari uji normalitas bisa dilihat pada gambar 4.1 berikut.

<b>Descriptives</b>						
		Statistic	Std. Error			
Regulasi_Emosi	Mean	39.27	.547			
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.18			
		Upper Bound	40.36			
	5% Trimmed Mean	39.30				
	Median	39.50				
	Variance	29.916				
	Std. Deviation	5.470				
	Minimum	30				
	Maximum	48				
	Range	18				
	Interquartile Range	9				
	Skewness	-.026	.241			
	Kurtosis	-1.111	.478			

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi_Emosi	.081	100	.102	.952	100	.001

a. Lilliefors Significance Correction

**Gambar 4.1 Uji Normalitas Regulasi Emosi**

Descriptives				
		Statistic	Std. Error	
Penyesuaian_Diri	Mean	23.62	.544	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22.54	
		Upper Bound	24.70	
	5% Trimmed Mean	23.69		
	Median	23.50		
	Variance	29.612		
	Std. Deviation	5.442		
	Minimum	14		
	Maximum	32		
	Range	18		
	Interquartile Range	9		
	Skewness	-.093	.241	
	Kurtosis	-1.022	.478	

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penyesuaian_Diri	.080	100	.120	.950	100	.001

a. Lilliefors Significance Correction

**Gambar 4.2 Uji Normalitas Penyesuaian Diri**

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas pada gambar 4.1 dan 4.2 dari 100 responden diperoleh nilai tertinggi untuk regulasi emosi adalah 48 dan nilai terendah adalah 30 sedangkan untuk penyesuaian diri adalah 32 dan nilai terendah adalah 14. Dari tabel tersebut juga menunjukkan data lain, diantaranya adalah nilai rata-rata regulasi emosi yaitu 39,27 sedangkan nilai rata-rata penyesuaian diri yaitu 23,62. Nilai standar deviasi atau simpangan baku regulasi emosi adalah 5,47 sedangkan standar deviasi penyesuaian diri adalah 5,44. Kemudian untuk perhitungan uji normalitas regulasi emosi diperoleh nilai signifikansi adalah 0,102 sedangkan untuk penyesuaian diri diperoleh nilai signifikansi adalah 0,12. Jadi dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi baik regulasi emosi maupun penyesuaian diri lebih dari taraf signifikansi yaitu 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data baik regulasi

emosi maupun penyesuaian diri berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pengujian ini dilakukan pada SPSS dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan pada taraf signifikan 0,05. Adapun dasar pengambilan keputusannya adalah sebagai berikut.

- Jika nilai Sig. deviation from linearity > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel
- Jika nilai Sig. deviation from linearity < 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel.

Adapun hasil perhitungan uji linearitas dapat dilihat pada gambar 4.3 berikut.

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian_Diri * Regulasi_Emosi	Between Groups	(Combined)	603.495	18	33.527	1.167	.308
		Linearity	.939	1	.939	.033	.857
		Deviation from Linearity	602.556	17	35.444	1.233	.259
	Within Groups		2328.065	81	28.742		
	Total		2931.560	99			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Penyesuaian_Diri * Regulasi_Emosi	-.018	.000	.454	.206

**Gambar 4.3 Hasil Uji Lineraitas**

Berdasarkan pada gambar 4.3 di atas didapatkan bahwa hasil dari perhitungan uji linearitas untuk variabel regulasi emosi dengan penyesuaian diri menghasilkan nilai sig. deviation linearity sebesar 0,259 yang mana artinya nilai tersebut lebih lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel regulasi emosi dengan penyesuaian diri.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji Heteroskedastisitas juga merupakan bagian dari uji asumsi klasik dalam model regresi. Adapun salah satu syarat yang harus terpenuhi untuk menggunakan model regresi adalah tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Adanya gejala heteroskedastisitas ini mengakibatkan sebuah keraguan atau ketidakakuratan pada suatu hasil analisis regresi yang dilakukan. Adapun hasil untuk uji heteroskedastisitas dapat dilihat pada gambar 4.4 berikut ini

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	24.319	3.984		6.105	.000
	Regulasi_Emosi	-.018	.100	-.018	-.177	.860

a. Dependent Variable: Penyesuaian\_Diri

**Gambar 4.4 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Berdasarkan gambar 4.4 dapat kita lihat bahwa nilai signifikansi hasil uji heteroskedastisitas adalah 0,860. Artinya nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi yaitu 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Setelah dilakukan uji prasyarat, didapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal, terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat, dan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian maka semua syarat terpenuhi untuk melakukan uji regresi.

5. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat analisis terpenuhi kemudian dilanjutkan untuk uji hipotesis. Adapun uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan software SPSS. Analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengukur



besarnya pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun hasil uji regresi linier sederhana dapat dilihat pada gambar 4.5 berikut ini.

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.319	3.984		6.105	.000
	Regulasi_Emosi	-.018	.100	-.018	-.177	.860

a. Dependent Variable: Penyesuaian\_Diri

**Gambar 4.5 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**

Berdasarkan gambar 4.5 dapat kita ketahui bahwa nilai angka konstan adalah 24,319. Artinya, jika tidak ada regulasi emosi maka nilai konsisten penyesuaian diri adalah 24,319. Sedangkan kita juga dapat melihat bahwa angka koefisien regresi adalah  $-0,018$ . Artinya setiap penambahan 1% regulasi emosi maka penyesuaian diri meningkat sebesar  $-0,018$ . Karena nilai koefisien regresi bernilai negatif (-) maka dapat dikatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap penyesuaian diri. Selain itu kita dapat melihat bahwa nilai signifikansi adalah 0,00 yang mana artinya nilai tersebut kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan dari analisis pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara Regulasi Emosi terhadap penyesuaian diri Remaja Broken home. Sehingga hipotesis pertama  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien regresi yang bernilai negatif yaitu  $-0,018$ . Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan hubungan positif. Secara parsial regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri remaja dilihat dari nilai probabilitas signifikan dalam uji t sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 artinya regulasi emosi dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja *broken*

*home* ketika mengalami stres dan dihadapkan pada kondisi yang menekan psikis.

Hasil Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayasafira (2016) menyimpulkan bahwa regulasi emosi berperan terhadap penyesuaian diri, hal tersebut berarti semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimiliki seseorang. Gross (2014) berdasarkan penelitiannya diketahui regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi mana yang dimiliki seseorang, kapan ia 50 memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi. Dengan demikian, regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi itu sendiri diatur. Karena emosi adalah proses multi komponen yang berkembang dari waktu ke waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam "dinamika emosi" (Thompson, 1990). Adapun contoh regulasi emosi yang disadari, seperti memutuskan untuk mengubah topik yang mengecewakan, atau menggigit bibir ketika marah. Namun, regulasi emosi juga dapat terjditanpa kesadaran, seperti ketika seseorang melebih-lebihkan kegembiraan setelah menerima hadiah yang tidak menarik atau kapan seseorang dengan cepat mengalihkan perhatian dari sesuatu yang menjengkelkan (Gross, 2002).

Menurut Calkins dan Hill (dalam Gross, 2012), proses regulasi emosi merupakan perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja diusahakan, yang dipersiapkan untuk memodulasi, mencegah dan meningkatkan pengalaman dan ekspresi emosi. Troy dan Mauss (2011) mengusulkan bahwa kemampuan regulasi emosi adalah moderator, menyarankan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi internal yang tinggi agar lebih cenderung menampilkan penyesuaian diri setelah kesulitan (*adversity*), dibandingkan dengan individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah. Meredith et al (2011) mengulas beberapa faktor tingkat penyesuaian diri individu yang berhubungan dengan regulasi emosi, seperti koping positif (*positive coping*), pengaruh positif, berpikir positif, dan kontrol perilaku. Untuk tujuan ini, pengalaman regulasi dari pengaruh positif setelah kejadian buruk tampaknya penting untuk meningkatkan penyesuaian diri. Penggunaan strategi untuk meningkatkan

regulasi emosi positif mungkin sangat penting untuk meningkatkan hasil penyesuaian diri. Beberapa temuan tersebut nampaknya memperkuat hasil penelitian ini, regulasi emosi dapat berpengaruh terhadap pembentukan penyesuaian diri. Juga regulasi emosi memiliki hubungan terhadap penyesuaian diri, karena penyesuaian diri berkaitan dengan strategi koping (coping strategy) yang 51 memiliki fungsi sebagai koping yang berfokus pada emosi atau disebut juga dengan regulasi emosi. Seperti yang dikemukakan oleh Troy dan Mauss (2011) bahwa individu disarankan memiliki regulasi emosi yang tinggi agar cenderung bisa menimbulkan resilien pada diri masing-masing.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dengan menggunakan uji regresi linier sederhana didapatkan hasil bahwa Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa nilai signifikan adalah sebesar 0,000 dan nilai *r square* adalah 0,10. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara antara regulasi emosi terhadap penyesuaian diri remaja *broken home* sebesar 10%

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Bagi remaja remaja diharapkan dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian diri salah satunya dengan meningkatkan kemampuan untuk meregulasi emosi agar mampu menghadapi permasalahan yang terjadi di dalam kehidupannya terkait dengan kondisi keluarga yang *broken home*.

2. Bagi remaja yang memiliki karakteristik *broken home*

Bagi remaja yang berasal dari Keluarga *broken home* atau memiliki karakteristik serupa, diharapkan dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian diri salah satunya dengan meningkatkan kemampuan untuk meregulasi emosi, agar mampu menghadapi permasalahan yang terjadi di dalam kehidupannya terkait dengan kondisi keluarga yang *broken home*.

3. Bagi orang tua

Diharapkan kepada orang tua dari remaja *broken home*, agar selalu menjaga kualitas hubungan antara orangtua dan remaja karena hubungan yang terjalin antara remaja dan orang tua termasuk dalam Penyesuaian diri yang diterima remaja. Orang tua diharapkan mampu menjaga hubungan yang baik, memberikan kasih sayang sehingga remaja merasakan adanya kehadiran dari orang tua.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan satu variabel independent yaitu Regulasi emosi, penyesuaian diri sebagai variabel dependen. Pada penelitian selanjutnya dapat menambah variabel dalam kemampuan Penyesuaian diri dan regulasi emosi remaja *broken home* serta menambah sampel untuk meningkatkan akurasi hasil penelitian dimasa mendatang, mengingat penelitian ini banyaknya kekurangan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Yunus. (2013). *Desain Sistem Pembelajaran dalam Konteks Kurikulum 2013*. Bandung: Refika Aditama.
- Ali, M dan Asrori, M. (2015). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Kasara.
- Ali, M. & Asrori, M. 2011. *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ali, M., & Asrori, M. (2014). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anindita, N. (2018). *Penyesuaian diri Remaja terhadap Perceraian Orang tua*. Sarjana thesis, Universitas Brawijaya.
- Artha, W. I., & Supriyadi. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal. *Psikologi Udayana*, I(1), 190-202.
- Clarabella, S. J., & Setyanto, A. T. (2015). *Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Hardiness pada Remaja yang Mengalami Residential mobility di Keluarga Militer*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret
- Dagun, S.M. (2013). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta
- Deta, B., Abdullah, S. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga *Broken Home*. *InSight*, Vol. 19 No. 2, Agustus 2017 ISSN: 1693–2552.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T.L. (2004). *Emotion-related regulation: Sharpening the definition*. *Child development*. Vol. 75(2), 334-339.
- Erikson, E. (1989). *Identitas dan Siklus Hidup Manusia*. Jakarta: Gramedia
- Fatmawati, I. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Yang Bercerai. *Naskah Publikasi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- Ghozali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Greenberg. J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*.(7 ED). United State: Mc Graw Hill Company Inc.
- Gross, J.J. 2005. *Emotion regulation: Past, present, future*. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gross, James J. (1998). *Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology*. USA: APA.
- Hurlock, E. (2013). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti dkk*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Husein Umar. (2013). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali
- Husnaini, R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah dalam Perspektif Psikologi. *Diroyah*, 4(1).
- Indriana, Y. & Hadyani, I. A. (2017). Proses Penerimaan Diri Terhadap Perceraian Orangtua” The Process of Self Acceptance of Parental Divorce (Sebuah Studi Kualitatif dengan Pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis). *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6(3), 303–312.
- Jaya, I. (2019). *Penerapan Statistik Untuk Penelitian Pendidikan*.

PRENADAMEDIA GRUP.

- Kadir. (2015). *Statistika Terapan Kosep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Raja Grafindo Persada.
- Khairinal. (2016). *Menyusun: Proposal, Skripsi, Tesis & Disertasi*. Jambi: Salim Media
- King, L. A. (2014). *The Science Of Psychology: An Appreciative View* (3rd Ed.). New York, Ny: Mcgraw Hill Education.
- Leon, K. (2003). *Risk and Protective Factors in Young Children's Adjustment to Parental Divorce: A Review of the Research*. *Family Relation*, 52(3).
- Lestari, K. E., & Yudhanegara, M. R. (2017). *Penelitian Pendidikan Matematika*. Refika Aditama.
- Lusiawati. (2013). Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal yang Tinggal di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda. *E-journal Psikologi*.
- Magner, M. K. (2016). Impact of divorce on adolescent development and mental health. (Paper). *Adlerian Counseling and Psychotherapy*.
- Maleck, S., Papp, L. (2013). Childhood Risky Family Environments and Romantic Relationship Functioning Among Young Adult Dating Couples. *Journal of Family Issues* 36(5). DOI:[10.1177/0192513X13491749](https://doi.org/10.1177/0192513X13491749)
- Massa, N., Rahman, M., Napu, Y. (2020). Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Remaja. *Jambura Journal of Community Empowerment (JJCE)* Volume (1) Nomor (1), (Juni) (2020), Halaman (1-12) ISSN (e): 2721-0480 DOI: <https://doi.org/10.37411/jjce.v1i1.92>.
- Morris, A.S., Slik., J.S., Steinbrerg, L., Myers, S.S.& Robinson, L.R. (2007) The role of the family context in the development of emotion regulation. *Journal of social development*, 16, 2, 361- 388.
- Mustaqin, I., Sulisty, B. (2018). Analisis Faktor Penyebab Dan Dampak Keluarga Broken Home. R a h e m a : *Jurnal Studi Gender dan Remaja*, Vol. 6, No. 2 (2019).
- Ndari, Pangestu. (2016). Dinamika Psikologis Siswa Korban Broken Home Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Sleman. *Skripsi*. Program Studi Bimbingan Dan



Konseling Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

NiaNurulita, Dinamika Resiliensi Remaja dengan Keluarga BrokenHome, *Journal of Multidisciplinary Studies*, Vol.03, No. 01, (Januari2019), 95.

Ningrum,P.R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda. *Psikoborneo*, Vol 1, No 1, 2013 : 39-44

Nolen, S., Hoeksema. (2012). *Emotion Regulation and Psychopathology. The Role of Gender*. Departement of Psychology, Yale University, New Haven.

Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Kecenderungan Memaafkan pada Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 10, No. 2 Juni, hal. 134-165.

Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. ZIFATAMA PUBLISHING

Rahayu, Hesti. (2018). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Rulinda, S. & Coralia, F. (2016). *Studi Mengenai Social Support pada Remaja Usia 10-12 Tahun Pasca Perceraian Orang Tua di SD M Bandung*. *Prosiding Psikologi*, 2(2), 410–416

Saefullah. (2012). *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

Saikia, R. (2017). Broken family: Its causes and effects on the development of children. *International Journal of Applied Research* 2017, 3(3), 445-448. Diunduh dari <http://www.allresearchjournal.com/archives/?year=2017&vol=3&issue=2&part=G&ArticleId=3214>.

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sanusi, A. (2016). *Metodologi Penelitian Bisnis* (Edisi Keen). Salemba Empat.

Sarbini, W & Kusuma W. (2014). Kondisi psikologi remaja dari keluarga yang bercerai (the conditions of child psychology toward family divorced). *Artikel Ilmiah Hasil*

*Penelitian Mahasiswa 2014- Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Universitas Jember.*

- Sarbini, Wasil. (2014). Kondisi Psikologis Remaja dari Keluarga yang bercerai. Artikel ilmiah Hasil Penelitian.
- Sari, Lopita D.K dan Budisetyani, Wulan I.G.A.P. (2016). Konsep Diri Pada Remaja dengan Orangtua yang bercerai. *Jurnal Psikologi Udayana* 2016, Vol. 3, No. 2, hlm. 283-291
- Sarwono, Sarlito. 2011. Psikologi Remaja Edisi Revisi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schneiders. (1964). Personal Adjustment and Mental Health. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Shihab, M. Q. (2003). *Tafsir Al-Misbah* (1st ed.). Lentera Hati.
- Sobur, A. (2016). *Psikologi Umum Edisi Revisi* . Bandung : CV Pustaka Setia.
- Sofyan S. Willis. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sri lestari. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & B*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyanto, A. (2017). Broken Home. Institut Seni Indonesia Yogyakarta. Istiana, Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga, *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol.10,No.01,(Juni2017),26.
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Ulber, Silalahi. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Wulandari, D., Fauziah, N. (2019). Pengalaman Remaja Korban Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis). *Jurnal Empati: Volume 8, Nomor 1, Tahun 2019 (Januari 2019)*.

Yudha, B. (2018). Penyesuaian Diri Remaja Korban Perceraian (Studi Kasus di Panti Asuhan Utsman Bin Affan Ngluwar, Kabupaten Magelang). *Skripsi*. Jurusan Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## Lampiran 1

### KUESIONER PENELITIAN

#### Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Remaja Broken Home

Identitas Subyek

Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin : Pria/Wanita

#### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

1. Isilah dengan lengkap identitas anda diatas, identitas yang anda isi tidak berkaitan dengan hal apapun dan akan dijamin kerahasiaannya.
2. Bacalah pernyataan dibawah ini dengan seksama. Pernyataan yang diberikan tidak ada benar atau salah, pilihlah yang sesuai dengan kondisi yang sedang anda alami saat ini.
3. Anda akan diminta untuk memilih 1 (satu) dari 4 (empat) pilihan jawaban dibawah ini :  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

4. Jawablah pernyataan pada tempat yang tersedia dibawah dengan tanda centang (√)

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat melakukan aktivitas tanpa terganggu dengan masalah saya		√		

5. Apabila Anda ingin mengganti jawaban, silahkan memberi tanda (=)

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat melakukan aktivitas tanpa terganggu dengan masalah saya	√	<del>√</del>		

6. Semua jawaban adalah BENAR
7. Pastikan semua jawaban terisi jangan ada yang kosong.

Selamat Mengerjakan

**1. Regulasi emosi**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<b>Memiliki Kontrol untuk mengatasi emosi yang aktif</b>					
1.	Saya dapat mengontrol emosi yang ada di dalam diri saat sedang dalam tekanan				
2.	Saya mendapatkan solusi untuk permasalahan yang sedang saya alami				
<b>Memiliki Sistem pengaturan diri yang baik</b>					
3.	Saya dapat mengatur diri dengan kegiatan-kegiatan yang saya lakukan				
4.	Saya bisa mengatur diri dan menyelesaikan permasalahan yang ada dengan orang sekitar				
<b>Memiliki tingkat stress yang minimal</b>					
5.	Saya dapat meminimalisir stress dengan bermain bersama teman				
6.	Saya dapat meminimalisir stress walaupun tidak ada oranglain yang mendukung				
<b>Dapat mengarahkan diri ke arah positif</b>					
7.	Saya melakukan hobi saya yang positif ketika sedang dalam permasalahan				
8.	Saya memiliki komunitas yang mengarahkan saya ke hal-hal positif				
<b>Dapat belajar dari pengalaman sebelumnya</b>					

9.	Saya belajar dari masa lalu untuk berjalan ke arah yang lebih baik				
10.	Saya menjadikan masa lalu sebagai pedoman untuk melakukan sesuatu selanjutnya				
<b>Sikap yang realistis dan obyektif</b>					
11.	Saya memikirkan sesuatu yang pasti dan nyata				
12.	Saya dapat melakukan sesuatu yang membanggakan diri saya				

## 2. Penyesuaian Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
<b><i>Strategies to Emotion Regulation</i></b>					
1.	Saya dapat mengurangi emosi negatif dengan memikirkan sesuatu yang positif ketika emosi sedang meluap				
2.	Saya dapat menenangkan diri saya dengan cepat dan melakukan kegiatan yang tepat ketika emosi sedang meluap				
<b><i>Engaging in Goal Directed Behaviours</i></b>					
3.	Saya mampu bertindak dan melakukan aktifitas dengan baik				
4.	Ketika sedang ada masalah tidak mempengaruhi diri saya untuk beraktivitas				
<b><i>Control Emotional Responses</i></b>					
5.	Saya dapat mengontrol emosi dan tidak menunjukkannya				

6.	Saya tidak terpengaruh dengan kondisi sekitar dan dapat menahan diri				
<i>Acceptance of Emotional Responses</i>					
7.	Saya menerima kondisi saya dan keluarga saya				
8.	Saya bisa berdamai dengan diri saya sendiri dan dapat menceritakan dengan baik kepada orang terdekat.				

Lampiran 2

**BLUEPRINT REGULASI EMOSI**

no	Aspek	Indikator	butir	Jumlah
1	Memiliki Kontrol untuk mengatasi emosi yang aktif	Saya dapat mengontrol emosi yang ada di dalam diri saat sedang dalam tekanan	1, 2	2
		Saya mendapatkan solusi untuk permasalahan yang sedang saya alami		
2	Memiliki Sistem pengaturan diri yang baik	Saya dapat mengatur diri dengan kegiatan-kegiatan yang saya lakukan	3, 4	2
		Saya bisa mengatur diri dan menyelesaikan permasalahan yang ada dengan orang sekitar		
3	Memiliki tingkat stress yang minimal	Saya dapat meminimalisir stress dengan bermain bersama teman	5, 6	2
		Saya dapat meminimalisir stress walaupun tidak ada oranglain yang mendukung		
4	Dapat mengarahkan diri ke arah positif	Saya melakukan hobi saya yang positif ketika sedang dalam permasalahan	7,8	2
		Saya memiliki komunitas yang mengarahkan saya ke hal-hal positif		
5	Dapat belajar dari pengalaman sebelumnya	Saya belajar dari masa lalu untuk berjalan ke arah yang lebih baik	9,10	2
		Saya menjadikan masa lalu sebagai pedoman untuk melakukan sesuatu selanjutnya		
6	Sikap yang realistis dan obyektif	Saya memikirkan sesuatu yang pasti dan nyata	11, 12	2
		Saya dapat melakukan sesuatu yang membanggakan diri saya		



Lampiran 3

**BLUEPRINT PENYESUAIAN DIRI**

No	Aspek	Indikator	butir	Jumlah
1	<i>Strategies to Emotion Regulation</i>	Saya dapat mengurangi emosi negatif dengan memikirkan sesuatu yang positif ketika emosi sedang meluap	1, 2	2
		Saya dapat menenangkan diri saya dengan cepat dan melakukan kegiatan yang tepat ketika emosi sedang meluap		
2	<i>Engaging in Goal Directed Behaviours</i>	Saya mampu bertindak dan melakukan aktifitas dengan baik	3,4	2
		Ketika sedang ada masalah tidak mempengaruhi diri saya untuk beraktivitas		
3	<i>Control Emotional Responses</i>	Saya dapat mengontrol emosi dan tidak menunjukkannya	5,6	2
		Saya tidak terpengaruh dengan kondisi sekitar dan dapat menahan diri		
4	<i>Acceptance of Emotional Responses</i>	Saya menerima kondisi saya dan keluarga saya	7, 8	2
		Saya bisa berdamai dengan diri saya sendiri dan dapat menceritakan dengan baik kepada orang terdekat.		

Lampiran 4

HASIL UJI VALIDITAS KUESIONER REGULASI EMOSI

No	Nama	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	Y
1	N1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	39
2	N2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	40
3	N3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	42
4	N4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	42
5	N5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	42
6	N6	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	40
7	N7	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	42
8	N8	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	41
9	N9	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	45
10	N10	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	45
11	N11	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	43
12	N12	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	42
13	N13	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	44
14	N14	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	40
15	N15	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	39
16	N16	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	40
17	N17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39
18	N18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37

19	N19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
20	N20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
21	N21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	38
22	N22	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37
23	N23	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	39
24	N24	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
25	N25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
26	N26	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	45
27	N27	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38
28	N28	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	42
29	N29	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	42
30	N30	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	45
	Jumlah	97	105	101	104	97	104	100	104	93	102	103	105	1215
	r hitung	0.59	0.55	0.39	0.59	0.59	0.59	0.36	0.61	0.43	0.40	0.33	0.38	
	r tabel	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	
	Kriteria	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	

Lampiran 5

HASIL UJI RELIABILITAS KUESIONER REGULASI EMOSI

No	Nama	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9	R10	R11	R12	Y
1	N1	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	39
2	N2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	40
3	N3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	42
4	N4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	42
5	N5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	42
6	N6	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	40
7	N7	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	42
8	N8	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	41
9	N9	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	45
10	N10	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	45
11	N11	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	43
12	N12	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	42
13	N13	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	44
14	N14	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	40
15	N15	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	39
16	N16	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	40
17	N17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	39

18	N18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	37		
19	N19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36		
20	N20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38		
21	N21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	38		
22	N22	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	37		
23	N23	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	39		
24	N24	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37		
25	N25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36		
26	N26	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	45		
27	N27	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38		
28	N28	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	42		
29	N29	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	42		
30	N30	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	45		
	Jumlah	97	105	101	104	97	104	100	104	93	102	103	105			
	Varians													7.64	Varians Total	
		0.19	0.26	0.24	0.26	0.19	0.26	0.23	0.26	0.09	0.25	0.25	0.26	2.73	Jumlah Varians	
	r 11 (alpha)	0.70														

Lampiran 6

HASIL UJI VALIDITAS PENYESUAIAN DIRI

No	Nama	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	Y
1	N1	3	4	4	4	3	3	3	3	27
2	N2	3	4	3	3	3	4	3	4	27
3	N3	3	4	3	4	3	4	3	4	28
4	N4	3	4	3	4	3	4	3	4	28
5	N5	3	4	3	4	3	4	3	4	28
6	N6	3	4	3	3	3	4	3	3	26
7	N7	3	4	3	4	3	4	3	4	28
8	N8	3	4	3	4	3	4	3	4	28
9	N9	4	4	3	4	4	4	3	4	30
10	N10	4	4	4	4	4	4	4	4	32
11	N11	4	3	4	4	4	3	4	4	30
12	N12	4	3	4	4	4	3	4	4	30
13	N13	4	3	4	4	4	3	4	4	30
14	N14	4	3	3	4	4	3	3	4	28
15	N15	3	3	3	4	3	3	3	4	26
16	N16	3	3	4	3	3	3	4	3	26
17	N17	3	3	3	3	3	3	3	3	24

18	N18	3	3	3	3	3	3	3	3	24	
19	N19	3	3	3	3	3	3	3	3	24	
20	N20	3	3	3	3	3	3	3	3	24	
21	N21	3	3	4	3	3	3	4	3	26	
22	N22	3	3	4	3	3	3	4	3	26	
23	N23	3	3	4	3	3	3	4	3	26	
24	N24	3	3	4	3	3	3	4	3	26	
25	N25	3	3	3	3	3	3	3	3	24	
26	N26	4	4	4	3	4	4	4	4	31	
27	N27	3	4	3	3	3	4	3	3	26	
28	N28	3	4	3	3	3	4	3	3	26	
29	N29	3	4	4	3	3	4	4	4	29	
30	N30	3	4	3	4	3	4	3	4	28	
	Jumlah	97	105	102	104	97	104	101	106	816	
	r hitung	0.75	0.43	0.40	0.62	0.75	0.44	0.41	0.80		
	r tabel	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32	0.32		
	Kriteria	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid		

Lampiran 7

HASIL UJI RELIABILITAS KUESIONER PENYESUAIAN DIRI

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Y
1	N1	3	4	4	4	3	3	3	3	27
2	N2	3	4	3	3	3	4	3	4	27
3	N3	3	4	3	4	3	4	3	4	28
4	N4	3	4	3	4	3	4	3	4	28
5	N5	3	4	3	4	3	4	3	4	28
6	N6	3	4	3	3	3	4	3	3	26
7	N7	3	4	3	4	3	4	3	4	28
8	N8	3	4	3	4	3	4	3	4	28
9	N9	4	4	3	4	4	4	3	4	30
10	N10	4	4	4	4	4	4	4	4	32
11	N11	4	3	4	4	4	3	4	4	30
12	N12	4	3	4	4	4	3	4	4	30
13	N13	4	3	4	4	4	3	4	4	30
14	N14	4	3	3	4	4	3	3	4	28
15	N15	3	3	3	4	3	3	3	4	26
16	N16	3	3	4	3	3	3	4	3	26
17	N17	3	3	3	3	3	3	3	3	24



18	N18	3	3	3	3	3	3	3	3	24		
19	N19	3	3	3	3	3	3	3	3	24		
20	N20	3	3	3	3	3	3	3	3	24		
21	N21	3	3	4	3	3	3	4	3	26		
22	N22	3	3	4	3	3	3	4	3	26		
23	N23	3	3	4	3	3	3	4	3	26		
24	N24	3	3	4	3	3	3	4	3	26		
25	N25	3	3	3	3	3	3	3	3	24		
26	N26	4	4	4	3	4	4	4	4	31		
27	N27	3	4	3	3	3	4	3	3	26		
28	N28	3	4	3	3	3	4	3	3	26		
29	N29	3	4	4	3	3	4	4	4	29		
30	N30	3	4	3	4	3	4	3	4	28		
	<b>Jumlah</b>	<b>97</b>	<b>105</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>97</b>	<b>104</b>	<b>101</b>	<b>106</b>			
	<b>Varians</b>									4.86	<b>Varians Total</b>	
		<b>0.19</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.19</b>	<b>0.26</b>	<b>0.24</b>	<b>0.26</b>	<b>1.89</b>	<b>Jumlah Varians</b>	
	<b>r 11 (alpha)</b>	<b>0.70</b>										

## Lampiran 8

### HASIL UJI NORMALITAS DATA REGULASI EMOSI

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Regulasi_Emosi	Mean	39.27	.547	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	38.18	
		Upper Bound	40.36	
	5% Trimmed Mean	39.30		
	Median	39.50		
	Variance	29.916		
	Std. Deviation	5.470		
	Minimum	30		
	Maximum	48		
	Range	18		
	Interquartile Range	9		
	Skewness	-.026	.241	
	Kurtosis	-1.111	.478	

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi_Emosi	.081	100	.102	.952	100	.001

a. Lilliefors Significance Correction

#### Regulasi\_Emosi

## Lampiran 9

### HASIL UJI NORMALITAS DATA PENYESUAIAN DIRI

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Penyesuaian_Diri	Mean	23.62	.544	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22.54	
		Upper Bound	24.70	
	5% Trimmed Mean	23.69		
	Median	23.50		
	Variance	29.612		
	Std. Deviation	5.442		
	Minimum	14		
	Maximum	32		
	Range	18		
	Interquartile Range	9		
	Skewness	-.093	.241	
	Kurtosis	-1.022	.478	

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Penyesuaian_Diri	.080	100	.120	.950	100	.001

a. Lilliefors Significance Correction

#### Penyesuaian\_Diri

## Lampiran 10

### HASIL UJI LINEARITAS DATA PENELITIAN

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian_Diri * Regulasi_Emosi	Between Groups	(Combined)	603.495	18	33.527	1.167	.308
		Linearity	.939	1	.939	.033	.857
		Deviation from Linearity	602.556	17	35.444	1.233	.259
	Within Groups		2328.065	81	28.742		
Total			2931.560	99			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Penyesuaian_Diri * Regulasi_Emosi	-.018	.000	.454	.206

## Lampiran 11

### HASIL UJI HETEROSKEDASTISITAS

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.855	2.212		3.099	.003
	Regulasi_Emosi	-.060	.056	-.108	-1.079	.283

a. Dependent Variable: Abs\_Res

<b>Residuals Statistics<sup>a</sup></b>					
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3.9649	5.0487	4.4906	.32933	100
Residual	-4.67775	5.16039	.00000	3.02075	100
Std. Predicted Value	-1.596	1.695	.000	1.000	100
Std. Residual	-1.541	1.700	.000	.995	100

a. Dependent Variable: Abs\_Res

## Lampiran 12

### HASIL UJI REGRESI LINIER SEDERHANA

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.319	3.984		6.105	.000
	Regulasi_Emosi	-.018	.100	-.018	-.177	.860

a. Dependent Variable: Penyesuaian\_Diri

#### Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	23.46	23.79	23.62	.097	100
Residual	-9.696	8.535	.000	5.441	100
Std. Predicted Value	-1.596	1.695	.000	1.000	100
Std. Residual	-1.773	1.561	.000	.995	100

a. Dependent Variable: Penyesuaian\_Diri

```
COMPUTE Abs_Res=ABS(RES_1).
EXECUTE.
REGRESSION
```

## Lampiran 13

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

#### A. Identitas Diri

Nama : Ahmad Amhar Ridho  
Tempat & Tanggal Lahir : Bangko, 10 November 1998  
Alamat Rumah : Aur Gading, Rt 03/Rw 00, Kel. Aur Gading,  
Kec.Sarolangun, Kab. Sarolangun, Prov. Jambi,  
E-Mail : amharriedho@gmail.com

#### B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
  - a. SDN 02 Sarolangun
  - b. MTsN Sarolangun
  - c. MAN Sarolangun
  - d. UIN Walisongo Semarang

Semarang 27 Juni 2023



**Ahmad Amhar Ridho**

NIM 1607016080