

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PEMUDA PEDESAAN
RENTAN GANGGUAN MENTAL**

Tesis
Disusun dan Diajukan Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Magister Psikologi Profesi



Diajukan Oleh :
Hanafi Dwi Yuliana
T 100 155 003

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PEMUDA PEDESAAN
RENTAN GANGGUAN MENTAL**

TESIS

Diajukan kepada Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat S2 Psikologi Profesi

Diajukan Oleh :

Hanafi Dwi Yuliana

T 100 155 003

**PROGRAM PENDIDIKAN MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2018

**EFEKTIFITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PEMUDA PEDESAAN
RENTAN GANGGUAN MENTAL**

Yang diajukan oleh :

Hanafi Dwi Yuliana, S.Psi

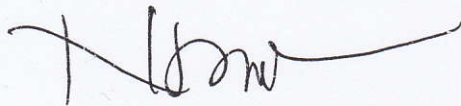
T 100 155 003

Telah disetujui untuk diajukan pada

Ujian Tesis

Telah disetujui oleh :

Pembimbing Utama



Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si., Psikolog

Tanggal 23 Juli 2018

Pembimbing Pendamping



Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanggal 24 Juli 2018

**EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PEMUDA
PEDESAAAN RENTAN GANGGUAN MENTAL**

Yang diajukan oleh :

Hanafi Dwi Yuliana
T 100 155 003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal **6 Agustus 2018**
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping I

Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si., Psikolog

Pembimbing Pendamping II

Rini Lestari, S.Psi., M.Si., Psikolog



Surakarta, 18 Oktober 2018

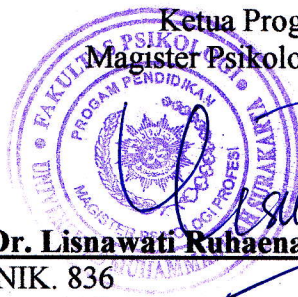
Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi



Susatyo Yuwono, M.Si., Psikolog
NIK. 838

Ketua Program
Magister Psikologi Profesi



Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog
NIK. 836

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanafi Dwi Yuliana

NIM : T 100 155 003

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Magister Psikologi Profesi

Judul Tesis : EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI
TERHADAP PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PEMUDA
PEDESAAN RENTAN GANGGUAN MENTAL

Menyatakan bahwa tesis ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam kutipan dan daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 6 Agustus 2018



Yang Menyatakan,


Hanafi Dwi Yuliana

T 100 155 003

MOTTO

“Jika hidup hanya sekedar hidup, binatang pun juga hidup”

(Filsuf)

“Aku ada karena aku berpikir, aku berpikir maka aku ada”

(Filsuf)

PERSEMBAHAN

Tesis ini adalah perjuangan terakhir saya untuk menyelesaikan perkuliahan di Magister Psikologi Profesi yang sangat saya cintai. Tesis ini akan saya persembahkan kepada mereka yang telah memberikan dukungan, fasilitas dan doa sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Terima kasih saya ucapkan kepada :

- 1. Istri tersayang **Izza Fahmi Puspitasari, S.Psi** atas ucapan-ucapannya yang mampu menumbuhkan inspirasi untuk menjadi pribadi yang lebih baik.*
- 2. Kedua orang tua **Bapak Aris Slamet Riyadi, S.P&Ibu Harsini, S.Pd** atas kerja kerasnya dalam memberikan fasilitas terbaik ditengah keterbatasan.*
- 3. Kedua kakak **Ramadansyah Hasan, Ph.D&Anita Mayasari, S.H** atas dorongan dan inspirasinya untuk menjadi pribadi yang maju.*
- 4. Kedua mertua **Bapak Drs. H. Ahmad Haris Ahyari&Ibu Hj. Sekti Hastuti, S.Pd** atas motivasi dan inspirasinya yang luas biasa.*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, semangat dan nikmat yang begitu besar untuk dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya tesis ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu ungkapan terima kasih yang begitu besar saya sampaikan kepada :

1. **Dr. Lisnawati Ruhaena, M.Si., Psikolog**, Kepala Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta beserta seluruh dosen atas semua dukungan dan fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menuntut ilmu.
2. **Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si., Psikolog**, selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.
3. **Rini Letari, S.Psi., M.Si., Psikolog**, selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan bimbingan dalam penyelesaian tesis ini.
4. **Dr. Nanik Prihartanti, M.Si., Psikolog**, selaku Penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat berharga dalam tesis ini.
5. **Ibu Pupitasari Dwiariani, S.Psi., Psikolog**, selaku fasilitator yang telah membantu terlaksananya kegiatan pelatihan regulasi emosi pemuda pedesaan rentan gangguan mental pada penelitian ini.
6. Pengelola Magister Psikologi Profesi UMS diantaranya **mbak Ayu, mbak Zulfa, mbak Untari**, dan **mas Ahmad** yang telah membantu proses administrasi dan teknis sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
7. Para partisipan yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Teman-teman Magister Psikologi Profesi khususnya angkatan XIII, atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis.

9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga Allah SWT memberikan kenikmatan atas budi baik yang telah dengan ikhlas membantu kelancaran penyelesaian studi penulis.

Masukan dan saran dari pembaca senantiasa kami harapkan untuk kesempurnaan tesis ini. Harapan penulis semoga tesis ini bermanfaat khususnya bagi para pemuda yang memiliki kerentanan gangguan mental dan pemerhati masalah psikologi terutama psikologi klinis.

Surakarta, 6 Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	11
C. Manfaat Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kesejahteraan Subjektif	23

B. Regulasi Emosi	34
C. Pelatihan Regulasi Emosi	49
D. Kerangka Berfikir	55
E. Hipotesis	62

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel	63
B. Definisi Operasional Variabel	63
C. Subjek Penelitian	64
D. Rancangan Eksperimen	65
E. Rancangan Intervensi	67
F. Metode Pengumpulan Data	71
G. Metode Analisis Data	78

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian	81
B. Pelaksanaan Penelitian	94
C. Analisis dan Interpretasi Data	109
D. Pembahasan	139
E. Keterbatasan Penelitian	153

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	154
B. Saran	155

DAFTAR PUSTAKA	158
----------------------	-----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data penderita gangguan jiwa di dunia	2
Tabel 2. Data penderita gangguan jiwa di Dukuh Boto	4
Tabel 3. Penelitian regulasi emosi pada kesejahteraan subjektif	14
Tabel 4. Penelitian pelatihan regulasi emosi	15
Tabel 5. Penelitian tentang kesejahteraan subjektif	17
Tabel 6. Desain eksperimen	66
Tabel 7. Rancangan pelatihan regulasi emosi	69
Tabel 8. Penyebaran item skala sebelum uji coba	72
Tabel 9. Blueprint skala kesejahteraan subjektif	75
Tabel 10. Expert judgement skala kesejahteraan subjektif	84
Tabel 11. Expert judgement modul	86
Tabel 12. Penyebaran item skala sebelum uji coba	89
Tabel 13. Penyebaran item skala setelah uji coba	91
Tabel 14. Subjek penelitian kelompok kontrol dan eksperimen	95
Tabel 15. Jadwal pengumpulan data	95
Tabel 16. Hasil uji mann whitney kognitif sebelum pelatihan	110
Tabel 17. Hasil uji wilcoxon kognitif pre-post kelompok eksperimen	110
Tabel 18. Hasil uji wilcoxon kognitif pre-post kelompok kontrol	111
Tabel 19. Hasil uji mann whitney kognitif setelah pelatihan	112

Tabel 20. Hasil uji wilcoxon kognitif post-follow up kelompok eksperimen ...	113
Tabel 21. Hasil uji wilcoxon kognitif post-follow up kelompok kontrol.....	114
Tabel 22. Hasil uji mann whitney kognitif follow up	114
Tabel 23. Hasil uji mann whitney afektif sebelum pelatihan	115
Tabel 24. Hasil uji wilcoxon afektif pre-post kelompok eksperimen	116
Tabel 25. Hasil uji wilcoxon afektif pre-post kelompok kontrol	117
Tabel 26. Hasil uji mann whitney afektif setelah pelatihan	117
Tabel 27. Hasil uji wilcoxon afektif post-follow up kelompok eksperimen	118
Tabel 28. Hasil uji wilcoxon afektif post-follow up kelompok kontrol.....	119
Tabel 29. Hasil uji mann whitney afektif follow up	120
Tabel 30. Perubahan skor aspek kognitif pada subjek	126
Tabel 31. Perubahan skor aspek afektif pada subjek	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka berpikir	61
Gambar 2. Matrik hubungan variabel	71
Gambar 3. Perubahan skor aspek kognitif pada kelompok eksperimen	121
Gambar 4. Perubahan skor aspek kognitif pada kelompok kontrol	122
Gambar 5. Perubahan aspek afektif pada kelompok eksperimen	123
Gambar 6. Perubahan aspek afektif pada kelompok kontrol	124
Gambar 7. Rerata skor aspek kognitif kelompok eksperimen dan kontrol	131
Gambar 8. Rerata skor aspek afektif kelompok eksperimen dan kontrol	132

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	165
Lampiran 2. Validitas Isi Aiken's	168
Lampiran 3. Hasil Uji Statistik	171
Lampiran 4. Expert Judgement Skala	188
Lampiran 5. Expert Judgement Modul	195
Lampiran 6. Lembar Evaluasi Pelatihan	201
Lampiran 7. Inform Consent	204
Lampiran 8. Lembar Tugas Pelatihan	208
Lampiran 9. Self Monitoring	214
Lampiran 10. Tabulasi Data Kualitatif	218
Lampiran 11. CV Trainer	228
Lampiran 12. Lembar Izin Penggunaan Modul	231
Lampiran 13. Lembar Observasi	233
Lampiran 14. Daftar ODGJ	236
Lampiran 15. Dokumentasi	239

EFEKTIVITAS PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP PENINGKATAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PEMUDA PEDESAAN RENTAN GANGGUAN MENTAL

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pemuda pedesaan rentan gangguan mental. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen eksperimen pre test-post test control group design with follow up. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan uji statistik non parametrik Mann-Whitney U, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan regulasi emosi dibandingkan kelompok kontrol. Data analisis dengan Wilcoxon T menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan kesejahteraan subjektif sebelum dan sesudah diberi pelatihan regulasi emosi pada kelompok eksperimen. Hasil analisis data kualitatif juga mendukung bahwa kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen meningkat setelah diberi pelatihan regulasi emosi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan regulasi emosi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pemuda pedesaan rentan gangguan mental. Oleh sebab itu, pelatihan regulasi emosi ini dapat dimanfaatkan sebagai intervensi untuk mengatasi kesejahteraan subjektif pemuda pedesaan yang rentan gangguan mental.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kesejahteraan Subjektif, Pemuda Pedesaan Rentan Gangguan Mental

Abstract

This study aims to determine the effectiveness of emotional regulation training on improving subjective well-being of rural youth vulnerable to mental disorders. This study uses experimental design pre-post test control group design with follow-up. Subjects in this study amounted to 20 people divided into two groups, namely 10 people in the experimental group and 10 in the control group. Based on the results of quantitative analysis with non-parametric Mann-Whitney U statistical tests, it was found that there were significant differences in subjective well-being in the experimental group given emotional regulation training compared to the control group. Data analysis with Wilcoxon T also showed that there was a significant increase in subjective well-being before and after being given emotional regulation training in the experimental group. The results of qualitative data analysis also support that subjective well-being in the experimental group increased after being given emotional regulation training. So it can be concluded that emotional regulation training is effective to improve the subjective well-being of rural youth vulnerable to mental disorders. Therefore, this emotional regulation training can be used as an intervention to overcome subjective well-being of rural youth vulnerable to mental disorders.

Keywords : Emotional Regulation, Subjective Well-Being, Rural Youth Vulnerable to Mental Disorders