

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA
KOGNITIF DENGAN *HARDINESS* PADA IBU BEKERJA**

**(CORRELATION BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION
STRATEGIES AND *HARDINESS* AMONG WORKING MOTHERS)**



SKRIPSI

**BELLA INGRANURINDANI
0804000335**

**Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia
Depok, 2008**

Universitas Indonesia



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA
KOGNITIF DENGAN *HARDINESS* PADA IBU BEKERJA**

**(CORRELATION BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION
STRATEGIES AND *HARDINESS* AMONG WORKING MOTHERS)**

SKRIPSI

**BELLA INGRANURINDANI
0804000335**

**Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia
Depok, 2008**

Universitas Indonesia



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN ANTARA STRATEGI REGULASI EMOSI SECARA
KOGNITIF DENGAN *HARDINESS* PADA IBU BEKERJA**

**(CORRELATION BETWEEN COGNITIVE EMOTION REGULATION
STRATEGIES AND *HARDINESS* AMONG WORKING MOTHERS)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi

**BELLA INGRANURINDANI
0804000335**

**Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia
Depok, 2008**

Universitas Indonesia

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Bella Ingranurindani
NPM : 0804000335
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan *Hardiness* pada Ibu Bekerja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Psikologi Universitas Indonesia

DEWAN PENGUJI


Pembimbing Skripsi:


Prof. Dr. Jeannete Murad Lesmana

Ketua Sidang dan Penguji I:


Dra. Ina Saraswati M.Si.

Sekretaris Sidang dan Penguji II:


Dra. Fivi Nurwiyanti, M.Si.

Disahkan oleh :


Dekan Fakultas Psikologi UI
Dra. Dharmawati U. Lubis, MA, Ph.D.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Ingranurindani

NPM : 0804000335

Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan Hardiness
pada Ibu Bekerja

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, apabila terbukti melakukan tindakan plagiat.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Depok, 13 Juni 2008

Bella Ingranurindani

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

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bella Ingranurindani
NPM : 0804000335
Fakultas : Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Non- Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul : "Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan *Hardiness* pada Ibu Bekerja" beserta perangkat yang ada (bila diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah ini menjadi tanggungjawab saya pribadi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal : 13 Juni 2008
Yang menyatakan

(Bella Ingranurindani)

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, skripsi ini selesai. Hanya karena rahmat dan ampunanNya terhadap semua kekhilafan penulis, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk semua yang telah membantu, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Jeannete M. L., yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran dalam mengarahkan penulis saat menyusun skripsi ini.
2. Papa & Mama yang telah memberikan dukungan, doa, kasih sayang, dan ber'krat-krat' kesabaran, terutama untuk segala pelajaran hidup yang diberikan.
3. Mas Nael dan Mba Melly yang telah banyak memberikan masukan-masukan.
4. Pak Gagan, untuk *one hour of (a very) open minding session*.
5. Mba Dewi & Mas Aris yang sudah sabar meladeni pertanyaan-pertanyaan saya..hehehe.
6. Atmaryadi Lukman, atas segala bantuan, kesetiaan, kasih sayang, dan kesabaran dalam menemani setiap waktu pada pengerjaan skripsi ini.
7. D'rumpz: del,git,fid,ghy,ci, atas semua kenangan, dukungan, dan kesabaran menghadapi teman yang dodol ini (hehe). Tidak cukup satu lembar untuk menjelaskannya hehehe.
8. Sahabat kembar selama 7 tahun ini: Nyan, terutama untuk semua telepatinya *in my least expected moments*, dan Reja untuk 'bantuan' (hehe) dan *supportnya*.
9. Teman-teman se'payung' dan seperjuangan: Reti, Tari, Wati, Banjay dan teman-teman angkatan Psikologi 2004 lainnya untuk dukungannya, dan juga Kiki 05 dan Arif 04 untuk bantuannya. Tidak lupa juga untuk para partisipan, pegawai perpus, dan masih banyak lagi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Terimakasih telah menjadi begitu inspiratif, dan terimakasih telah mengizinkan penulis belajar dari anda semua. *Perfection is boring, natural imperfection means learning*. Untuk saran dan kritikan kirim ke: bella_ingranurindani@yahoo.com.

Depok, Juni 2008

Bella Ingranurindani

ABSTRAK

Nama : Bella Ingranurindani
Program Studi : Psikologi
Judul : Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif dengan *Hardiness* pada Ibu Bekerja

Sebagai seseorang yang mengemban berbagai peran, ibu bekerja dihadapkan dengan berbagai tekanan yang dapat menimbulkan emosi-emosi negatif. Emosi-emosi yang negatif dapat berakibat buruk bagi kesejahteraan fisik maupun psikologis, jika tidak diregulasi dengan baik. Ibu bekerja yang dapat meregulasi dengan baik emosi-emosi negatifnya akan lebih menikmati peran-perannya. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu untuk tetap sejahtera secara fisik dan psikologis dalam situasi penuh tekanan, dan salah satu alasannya adalah karena individu yang *hardy* lebih mampu meregulasi dengan baik emosi-emosi negatif yang dialaminya, dibandingkan dengan individu yang kurang *hardy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara sembilan strategi regulasi emosi secara kognitif dengan *hardiness* pada ibu bekerja. Sampel dalam penelitian ini adalah 72 ibu bekerja usia dewasa muda yang bekerja di DKI Jakarta. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *hardiness* dengan strategi *positive reappraisal* ($r = .246$, $los = .05$), dan hubungan yang signifikan dan negatif antara *hardiness* dengan strategi *catastrophizing* ($r = -.252$, $los = .05$), pada ibu bekerja. Tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara *hardiness* dengan ketujuh strategi regulasi emosi secara kognitif lainnya (*self blame, acceptance, rumination, positive refocusing, refocus on planning, putting into perspective, blaming others*).

Kata Kunci: *hardiness*, dewasa muda, ibu bekerja, strategi regulasi emosi secara kognitif.

ABSTRACT

Name : Bella Ingranurindani
Study Program: Psychology
Title : Correlation between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Hardiness Among Working Mothers.

Working mothers were faced with various stress conditions because of their multiple roles. These stressful conditions can evoke negative emotions which need to be regulated, so that it won't negatively impact their psychological and physiological well-being. Those who can effectively regulate their negative emotions will have a bigger chance to enjoy their multiple roles. Hardiness is a personality variable that makes a person to stay physiologically and psychologically healthy in stressful conditions. One of the reasons is because hardy people regulate their negative emotions more effectively than non-hardy people. The purpose of this research is to see if there's any significant correlation between nine cognitive emotion regulation strategies with hardiness among working mothers. The sample in this study was 72 young adults working mothers in Jakarta. The Spearman correlation showed that there's a significant and positive correlation between positive reappraisal and hardiness ($r = .246$, $los = .05$), and also a significant and negative correlation between catastrophizing and hardiness ($r = -.252$, $los = .05$), among working mothers.

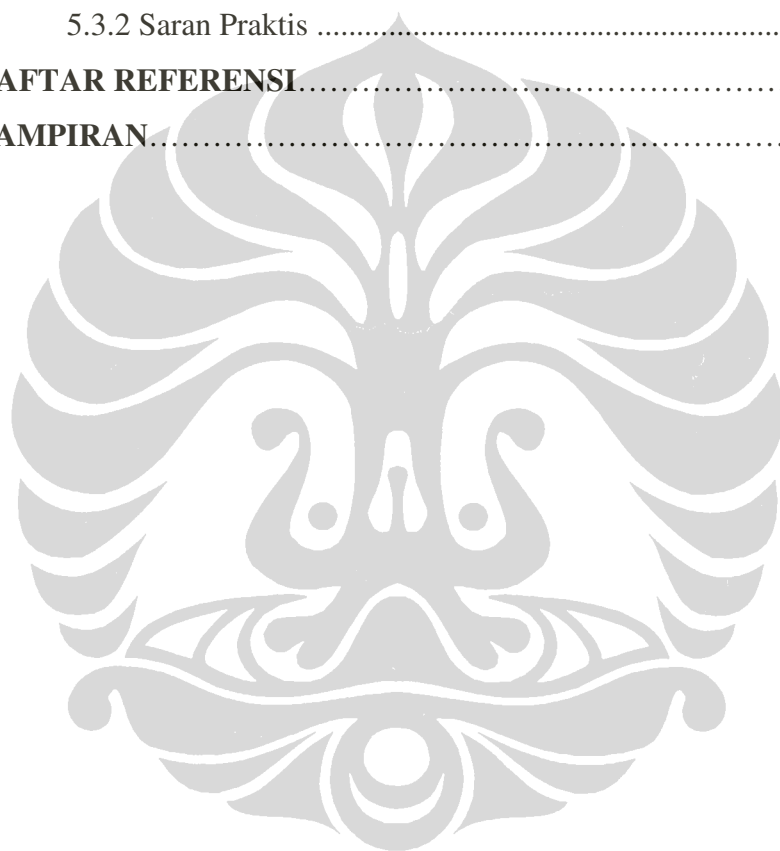
Keywords: cognitive emotion regulation, hardiness, working mother.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Sistematika Penulisan	10
2. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	11
2.1 Emosi.....	11
2.1.1 Pengertian Emosi	11
2.1.2 Proses Kognitif dalam Emosi.....	12
2.1.3 <i>Coping</i> dan <i>Appraisal</i>	13
2.2 Regulasi Emosi Secara Kognitif.....	13
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi Secara Kognitif.....	13
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif.....	14
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Strategi Regulasi Emosi.....	16
2.3 <i>Hardiness</i>	17
2.3.1 Pengertian <i>Hardiness</i>	17
2.3.2 Dimensi Dalam <i>Hardiness</i>	18
2.4 Ibu bekerja.....	21
2.4.1 Pengertian Ibu Bekerja.....	21

3.9.1.3 Penghitungan Validitas <i>DRS-short form</i>	39
3.9.1.4 Penghitungan Reliabilitas <i>DRS-short form</i>	40
3.9.2 Metode Pengolahan Data Hasil Penelitian Utama.....	41
3.9.2.1 Pengujian Hubungan antara Dimensi Regulasi Emosi secara Kognitif dengan <i>Hardiness</i> Pada Ibu Bekerja.....	41
3.9.3 Metode Pengolahan Data Tambahan.....	41
3.9.3.1 Penghitungan Gambaran Umum Partisipan Penelitian.....	41
3.9.3.2 Gambaran Penyebaran Skor Variabel 1 dan Variabel 2.....	42
3.9.3.3 Penghitungan dan Analisis Perbedaan <i>Mean</i> Variabel 1 dan 2 antar Kategori Pada Tiap Data Kontrol.....	42
4. HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN	43
4.1 Gambaran Umum Partisipan Penelitian	43
4.2 Gambaran Umum Strategi Regulasi Emosi Secara Kognitif dan <i>Hardiness</i> Ibu Bekerja.....	45
4.2.1 Gambaran Umum Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif Ibu Bekerja.....	45
4.2.2 Gambaran Umum <i>Hardiness</i> Ibu Bekerja.....	47
4.3 Uji Normalitas Penyebaran Skor Variabel 1 dan Variabel 2.....	47
4.3.1 Uji Normalitas Penyebaran Skor Dimensi Regulasi Emosi Secara Kognitif	47
4.3.2 Uji Normalitas Penyebaran Skor <i>Hardiness</i>	48
4.4 Penghitungan dan Analisis Hubungan antara Dimensi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan <i>Hardiness</i> Pada Ibu Bekerja.....	48
4.5 Analisis Data Tambahan.....	52
4.5.1 Penghitungan dan Analisis Perbedaan <i>Mean</i> dan <i>Mean Rank</i> Variabel 1 dan Variabel 2 Ditinjau Dari Perbedaan Usia Anak yang Dimiliki.....	52
4.5.2 Penghitungan dan Analisis Perbedaan <i>Mean</i> dan <i>Mean Rank</i> Variabel 1 dan Variabel 2 Ditinjau Dari Jumlah Anak yang Dimiliki.....	54

5. KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN	56
5.1 Kesimpulan	56
5.1.1 Kesimpulan Utama.....	56
5.1.2 Kesimpulan Tambahan.....	57
5.2 Diskusi	58
5.3 Saran	63
5.3.1 Saran Metodologis.....	63
5.3.2 Saran Praktis	64
DAFTAR REFERENSI.....	65
LAMPIRAN.....	70



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Validitas Item Dimensi <i>CERQ</i>	37
Tabel 3.2 Reliabilitas Dimensi <i>CERQ</i>	38
Tabel 3.3 Validitas Item <i>DRS-short form</i>	39
Tabel 4.1 Gambaran Umum Partisipan.....	43
Tabel 4.2 Nilai <i>Mean</i> dan <i>Median</i> Dimensi Regulasi Emosi Secara Kognitif.....	46
Tabel 4.3 Nilai <i>Mean</i> dan <i>Median Hardiness</i>	47
Tabel 4.4 Uji Normalitas Penyebaran Skor Dimensi Regulasi Emosi Secara Kognitif.....	48
Tabel 4.5 Uji Normalitas Penyebaran Skor <i>Hardiness</i>	49
Tabel 4.6 Indeks Korelasi antara Dimensi Regulasi Emosi Secara Kognitif dengan <i>Hardiness</i>	50
Tabel 4.7 Perbedaan <i>Mean</i> dan <i>Mean Rank</i> antar Kelompok Ibu Bekerja yang Memiliki Balita dengan Kelompok Ibu Bekerja yang Tidak Memiliki Balita.....	53
Tabel 4.8 Perbedaan <i>Mean</i> dan <i>Mean Rank</i> antara Kelompok Ibu Bekerja yang Memiliki 1 Anak, 2 Anak, 3 Anak, dan Lebih dari 3 Anak.....	54