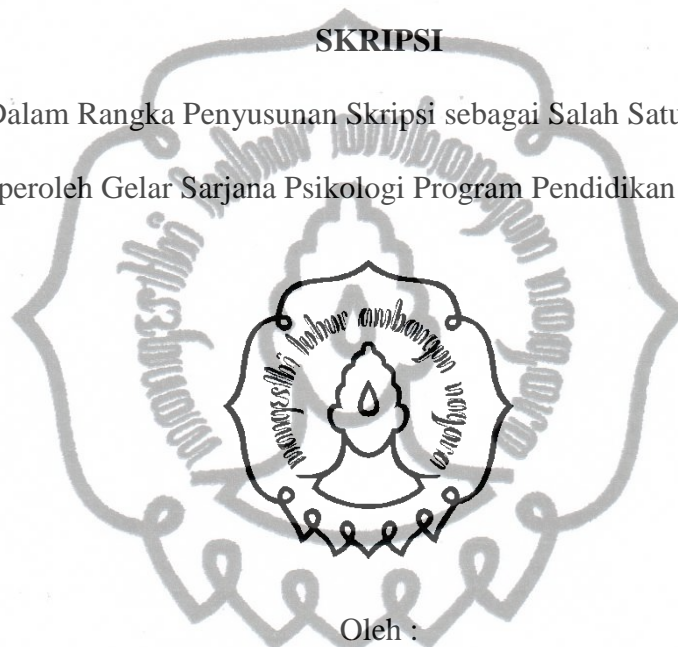


**MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI DENGAN  
MENGUNAKAN MENULIS CATATAN HARIAN  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNS YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

Dalam Rangka Penyusunan Skripsi sebagai Salah Satu Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi Program Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh :

Diah Rahmawati

G0105016

Pembimbing :

1. Dra. Tuti Hardjajani, M.Si
2. Nugraha Arif Karyanta, S.Psi, M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN**

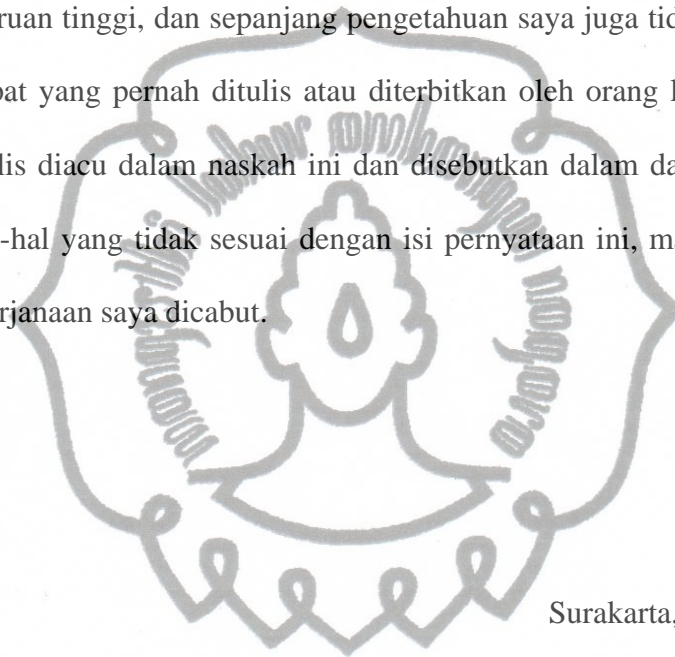
**UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

**2013**

*commit to user*

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang 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 daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Surakarta, 24 April 2013

Diah Rahmawati

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : **Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi**

Nama Peneliti : Diah Rahmawati  
NIM : G0105016  
Tahun : 2013

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 30 April 2013

Pembimbing I

Dra. Tuti Hardjajani, M.Si.  
NIP : 19501612197903 2 001

Pembimbing II

Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 197603232005011002

Koordinator Skripsi

Rin Widya Agustin, S. Psi., M.Psi.  
NIP.197608172005012002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul:

**Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi**

**Diah Rahmawati, G0105016, Tahun 2013**

Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Skripsi  
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari : .....  
Tanggal : .....


**Ketua Sidang**  
Dra. Tuti Hardjajani, M.Si.  
NIP. 195016121979032001

  
(.....)

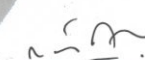
**Sekretaris Sidang**  
Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 19760323 2005011002

  
(.....)

**Anggota Penguji:**  
**Penguji I**  
Dra. Salmah Lilik, M.Si.  
NIP. 194904151981032001

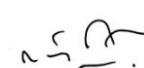
  
(.....)

**Penguji II**  
Rin Widya Agustin, S. Psi., M. Psi  
NIP. 197608172005012002

  
(.....)

Surakarta, 26 JUL 2013

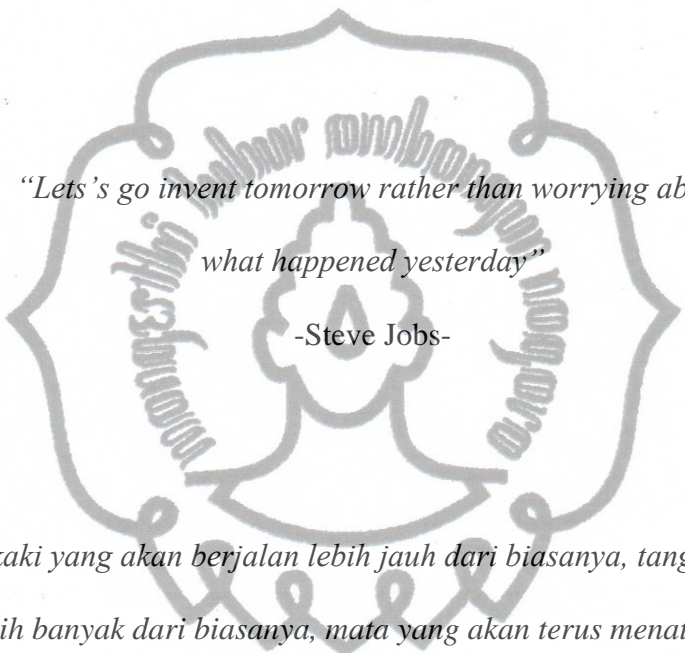
  
**Ketua Pengelola,**  
  
Drs. Hardjono, M.Si.  
NIP. 195901191989031002

**Koordinator Skripsi,**  
  
Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 197608172005012002

## MOTTO

*“Di Setiap kesulitan ada kemudahan”*

(Q.S. Al-Insyirah: 5)



*“Lets’s go invent tomorrow rather than worrying about  
what happened yesterday”*

*-Steve Jobs-*

*“Cuma kaki yang akan berjalan lebih jauh dari biasanya, tangan yang akan  
berbuat lebih banyak dari biasanya, mata yang akan terus menatap lebih banyak  
dari biasanya, leher yang akan lebih sering melihat ke atas, lapisan tekad yang  
seribu kali lebih keras dari baja, Dan hati yang akan bekerja lebih keras dari  
biasanya. Serta mulut yang akan selalu berdoa.”*

*-Donny Dirghantara (5 cm)-*

*commit to user*

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Karya ini kupersembahkan untuk:

1. Bapak Ibu dan kedua adikku yang tercinta
2. Guru-guruku yang terhormat
3. Sahabat-sahabat yang merangkul
4. Orang-orang yang membuat hidupku berarti

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya serta menganugerahkan ilmu, kesehatan, kekuatan, dan tekad, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Program Studi Psikologi Pendidikan Strata I Psikologi dengan judul: "Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi dengan Menggunakan Menulis Catatan Harian pada Mahasiswa Psikologi UNS yang sedang Mengerjakan Skripsi".

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp. PD-KR-FINASIM, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
3. Ibu Dra. Tuti Hardjajani, M.Si., selaku pembimbing I atas bimbingan, dukungan, kesabaran dan kelapangan waktu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing Akademik dan Pembimbing II atas bimbingan, kepercayaan, kesabaran, kelapangan waktu, pesan-pesan berharga, semangat, dan perhatian yang tidak bisa digantikan dengan apapun.

*commit to user*

5. Ibu Dra. Salmah Lilik, M.Si., selaku penguji I yang bersedia memberikan masukan serta kritik yang membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini
6. Ibu Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi., selaku penguji II dan selaku koordinator skripsi yang telah bersedia memberikan saran dan kritik kepada penulis demi sempurnanya penyusunan skripsi.
7. Ibu Tri Rejeki Andayani, S.Psi, M.Psi serta Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan banyak bekal ilmu, pengalaman berharga, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian studi.
8. Segenap karyawan Program Studi Psikologi atas kesabaran dan bantuannya yang dapat memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi ini.
9. Orang tuaku tercinta, Ibu dan Bapak untuk dukungan moral, material, dan pendidikan yang telah diberikan, sehingga penulis tetap kuat menjalani hari. Serta kedua adikku, Dwi dan Dimas, yang selalu menginspirasi untuk melukis kehidupan menjadi karya yang berarti.
10. *Injury time persons*: Isiya, Rika, Arum, Yuri, Maria, Tiara, Nora dan Oase  
*Trainer Crew*: Jefri, Uwik, Dita, Rida, dan Dana, juga Desti serta teman-teman angkatan 2005 atas pengalaman, motivasi dan tawa yang tetap terkenang sampai dimanapun kita menapak. Juga Burhan, Wildan, Retno atas bantuan dan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.



11. Keluarga besar FLP Soloraya yang mengajarkanku makna cinta dalam tarian pena. Serta Komunitas Pelangi, Trio Persun dan Penghuni Kacamata Studio atas warna persahabatan dan kebersamaan. Karena kitalah warna itu.
12. Kang Emji serta *squad* Inspira Studio (Nunu, Anjar, Adit) atas kelonggaran hati mengijinkan penulis untuk menyelesaikan skripsi di saat *deadline* terus mengejar. Kantor kita bukan tempat bekerja, tapi tempat bermain.
13. Teman bermain di Rumah baca Pelangi dan Komunitas Anak Bawang, selamat mencintai dunia anak-anak.
14. Adik tingkat angkatan 2006, 2007, 2008, 2009, atas kesediaannya menjadi responden yang membantu terselesaikannya karya ini.

Semoga Allah SWT berkenan memberikan balasan yang berlipat dengan jerih payah yang Bapak, Ibu, dan teman-teman berikan, semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, April 2013

Penulis

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN REGULASI EMOSI DENGAN  
MENGUNAKAN MENULIS CATATAN HARIAN PADA MAHASISWA  
PSIKOLOGI UNS YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

**Diah Rahmawati  
Universitas Sebelas Maret Surakarta**

**ABSTRAK**

Untuk mencapai taraf keserjanaan, mahasiswa dituntut untuk menyusun skripsi. Berbagai hambatan dalam proses penyelesaian skripsi lebih banyak berasal dari faktor internal diri individu, termasuk kemampuan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi yang rendah dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Melalui teknik menulis catatan harian, mahasiswa dapat menuangkan emosinya dalam bentuk tulisan, memberi efek katarsis yang efektif serta membantu mengenali emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi dengan menggunakan teknik menulis catatan harian.

Penelitian ini menggunakan desain *Randomized Pretest-Posttest Control-group Design* dengan subyek penelitian sebanyak 14 mahasiswa Psikologi UNS yang mempunyai tingkat kemampuan regulasi emosi rendah dan sedang. Subyek dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan menulis catatan harian selama tiga kali pertemuan dengan 60-120 menit tiap pertemuan. Pelatihan disampaikan oleh satu fasilitator dan satu asisten fasilitator dengan menggunakan teknik menulis catatan harian dan aspek kemampuan regulasi sebagai kerangka yang telah disusun oleh peneliti dalam modul. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kemampuan Regulasi dengan nilai validitas 0,286 sampai dengan 0,721 dan nilai reliabilitas sebesar 0,909.

Berdasarkan uji hipotesis dengan uji *Independent Sample t-Test* didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,191 > nilai  $t_{tabel}$  1,782 dengan taraf signifikansi 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh menulis catatan harian terhadap peningkatan tingkat kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi UNS. Uji hipotesis dengan uji *Paired Sample t-Test* pada kelompok eksperimen didapatkan  $t_{hitung}$  sebesar 2,566 >  $t_{tabel}$  1,943 dengan taraf signifikansi 5% (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa teknik menulis catatan harian efektif dalam peningkatan kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi UNS yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: menulis catatan harian, kemampuan regulasi emosi

**IMPROVING THE ABILITY OF EMOTIONAL REGULATION BY  
USING WRITING DIARY TRAINING FOR STUDENTS OF  
PSYCHOLOGY TO ACCOMPLISH THEIR THESES AT SEBELAS  
MARET UNIVERSITY**

**Diah Rahmawati  
Sebelas Maret University Surakarta**

**ABSTRACT**

To achieve the level of scholarship, students are required to compose a thesis. Various obstacles in the process of completion of thesis more come from the individual internal factors, including emotion regulation skills. Low emotion regulation ability can improve excessive anxiety. Through the technique of keeping a diary, students can pour their emotions in writing, giving an effective cathartic effect and help identify emotions, emotions evaluate, and modify emotions. This study aims to determine the increase in emotion regulation ability by using a diary.

This study uses a pretest-posttest design randomized control-group design with a total of 14 subjects Psychology students who have low levels of emotion regulation skills. Divided the students in the control group. The experimental group was given treatment diary during three meetings with 60-120 minutes of each meeting. Training delivered by a facilitator and an assistant facilitator using diary techniques and aspects of regulatory ability as a framework that has been developed by researchers in the module. Data collection was performed using the Regulation Ability Scale validity 0,286 value to 0, 721 and the value of reliability sebear 0, 909.

Based on hypothesis testing with independent sample t-test Test obtained  $t_{count} 2,191 > 1,782 t_{tabel}$  value with significance level of 5% (0.05) it can be concluded that there are significant writing diary to increased levels of emotion regulation skills in students of psychology UNS. Hypothesis test with Paired Sample t-Test in the experimental group obtained by  $2,566 t > t_{table} 1.943$  with a significance level of 5% (0.05) it can be concluded that the diary technique is effective in increasing the ability of emotion regulation on student of psychology UNS who was working on thesis.

Keywords: diary, emotion regulation

*commit to user*

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL .....                               | i         |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                          | ii        |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                         | iii       |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                          | iv        |
| MOTTO .....                                       | v         |
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....                         | vi        |
| KATA PENGANTAR .....                              | vii       |
| ABSTRAK .....                                     | x         |
| ABSTRACT .....                                    | xi        |
| DAFTAR ISI .....                                  | xii       |
| DAFTAR TABEL .....                                | xv        |
| DAFTAR GAMBAR .....                               | xvi       |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                              | xvii      |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>                    | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang Masalah.....                    | 1         |
| B. Perumusan Masalah.....                         | 10        |
| C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian ..... | 10        |
| <b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>               | <b>12</b> |
| A. Kemampuan Regulasi Emosi .....                 | 12        |
| 1. Pengertian Kemampuan Regulasi Emosi.....       | 12        |
| 2. Proses Regulasi Emosi.....                     | 14        |
| 3. Aspek-aspek Kemampuan Regulasi Emosi.....      | 19        |

*commit to user*

|   |           |
|---|-----------|
| 4. Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi.....   | 22        |
| 5. Fungsi Kemampuan Regulasi Emosi.....   | 24        |
| B. Menulis Catatan Harian .....   | 26        |
| 1. Pengertian Catatan Harian .....  | 26        |
| 2. Teknik Menulis Catatan Harian.....   | 28        |
| 3. Manfaat Menulis Catatan Harian.....  | 32        |
| C. Pengaruh Menulis Catatan Harian terhadap Kemampuan Regulasi Emosi pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi..... | 33        |
| D. Kerangka Berpikir .....  | 37        |
| E. Hipotesis .....  | 37        |
| <b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>   | <b>38</b> |
| A. Identifikasi Variabel .....  | 38        |
| B. Definisi Operasional.....  | 38        |
| C. Desain Penelitian .....  | 41        |
| D. Subyek Penelitian.....   | 43        |
| E. Metode Pengumpulan Data.....   | 44        |
| F. Validitas dan Reliabilitas.....  | 45        |
| G. Teknik Analisis .....  | 46        |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>47</b> |
| A. Persiapan Penelitian .....   | 47        |
| 1. Orientasi Kancan Penelitian .....  | 47        |
| 2. Persiapan Administrasi .....   | 48        |
| 3. Persiapan Alat Ukur.....   | 49        |

*commit to user*

|   |    |
|---|----|
| 4. Persiapan Eksperimen.....  | 49 |
| 5. Pelaksanaan Uji Coba .....                                       | 50 |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....                                     | 53 |
| 1. Penentuan Subjek Penelitian dan pelaksanaan <i>pretest</i> ..... | 53 |
| 2. Pelaksanaan Eksperimen .....                                     | 55 |
| 3. Pelaksanaan <i>Posttest</i> .....                                | 61 |
| C. Hasil Penelitian.....  | 61 |
| 1. Hasil Uji .....  | 61 |
| 2. Hasil Analisa Kualitatif .....                                   | 68 |
| D. Pembahasan .....   | 79 |
| BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....                                   | 84 |
| A. Kesimpulan.....  | 84 |
| B. Saran .....  | 84 |
| DAFTAR PUSTAKA.....   | 86 |
| LAMPIRAN.....   | 89 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1 Rancangan Perlakuan Menulis Catatan Harian.....                                 | 39 |
| Tabel 2 Penilaian Pernyataan <i>Favourable</i> dan Pernyataan <i>Unfavourable</i> ..... | 44 |
| Tabel 3 <i>Blueprint</i> Skala Kemampuan Regulasi Emosi .....                           | 45 |
| Tabel 4.1 Distribusi Skala Kemampuan Regulasi Emosi.....                                | 52 |
| Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i> .....                          | 52 |
| Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif .....   | 54 |
| Tabel 4.4 Kategorisasi Kemampuan Regulasi Emosi.....                                    | 54 |
| Tabel 4.5 Subyek Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....                          | 55 |
| Tabel 4.6 Deskripsi Hasil Penelitian.....   | 62 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas.....   | 64 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....  | 65 |
| Tabel 4.9 Data Statistik Kelompok.....  | 66 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Analisis <i>Independent Sample t-Test</i> .....                    | 66 |
| Tabel 4.11 Deskripsi Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....                     | 67 |
| Tabel 4.12 Uji <i>Paired Sample t-Test</i> .....  | 67 |

### DAFTAR BAGAN

|         |  |    |
|---------|--|----|
| Bagan 1 | Proses Regulasi Emosi menurut Gross..... | 17 |
| Bagan 2 | Kerangka Berpikir.....                   | 37 |
| Bagan 3 | Desain Penelitian Eksperimental.....     | 42 |



*commit to user*



**DAFTAR GRAFIK**

|          |  |    |
|----------|--|----|
| Grafik 1 | Rata-rata Skor Kemampuan Regulas Emosi.....            | 63 |
| Grafik 2 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Kelompok Eksperimen..... | 68 |
| Grafik 3 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Subyek 1.....            | 69 |
| Grafik 4 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Subyek 2.....            | 70 |
| Grafik 5 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Subyek 3.....            | 72 |
| Grafik 6 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Subyek 4.....            | 73 |
| Grafik 7 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Subyek 5.....            | 75 |
| Grafik 8 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Subyek 6.....            | 76 |
| Grafik 9 | Skor Kemampuan Regulasi Emosi Subyek 7.....            | 78 |

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Detail *Rundown* dan Modul Perlakuan

Lampiran 2 Skala Kemampuan Regulasi Emosi

Lampiran 3 Lembar Observasi

Lampiran 4 Tabulasi *Tryout*, *Pretest* dan *Posttest*

Lampiran 5 Hasil Perhitungan dengan SPSS

Lampiran 6 Dokumentasi

Lampiran 7 *Handout* Menulis Catatan Harian

Lampiran 8 Surat Keterangan Penelitian

