

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA PEKERJA  
WANITA YANG SUDAH MENIKAH DI MASA PANDEMI COVID-19  
JABODETABEK**



**OLEH**

**ASRI MEILANI**

**1801618010**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh**

**Gelar Sarjana Psikologi**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**


**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**


“Pengaruh Regulasi Diri terhadap Resiliensi pada Pekerja Wanita yang Sudah Menikah  
di Masa Pandemi Covid-19 Jabodetabek”

Nama Mahasiswa : Asri Meilani  
Nomor Registrasi : 1801618010  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 7 Februari 2022


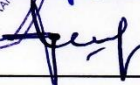

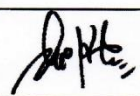

Pembimbing I

  
Santi Yudhistira, M.Psi  
NIP.198708182019032012

Pembimbing II

  
Mauna, M.Psi  
NIP.198410142015042001

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		28 Feb 22
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		23 Feb 22
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		22 Februari 2022
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		22 Februari 2022
Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Anggota)****		22 Februari 2022

Catatan:

\*Dekan FPPsi

\*\*Wakil Dekan I

\*\*\*Ketua Penguji

\*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Asri Meilani

Nomor Induk Mahasiswa : 1801618010

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Regulasi Diri terhadap Resiliensi pada Pekerja Wanita yang Sudah Menikah di Masa Pandemi Covid-19 Jabodetabek”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Desember 2021 sampai dengan Januari 2022.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan apabila pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 01 Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan

  
Asri Meilani



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

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

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ASRI MEILANI  
NIM : 1801618010  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI / PSIKOLOGI  
Alamat email : asrimeilani659@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA PEKERJA  
WANITA YANG SUDAH MENIKAH DI MASA PANDEMI COVID-19  
JABODETABEK

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 01 Maret 2022

Penulis



(  
nama dan tanda tangan  
ASRI MEILANI

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah selalu bersama kita*

*Q.S At-Taubah ayat 40*

Skripsi ini saya persembahkan terutama untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang dan berusaha semaksimal mungkin selama ini, dan saya persembahkan teruntuk kepada kedua orangtua saya, terkhusus ibu saya, keluarga besar, dan orang-orang disekitar saya yang senantiasa sudah memberikan banyak dukungan dan banyak memberi pembelajaran berharga dalam hidup saya

ASRI MEILANI

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA PEKERJA  
WANITA YANG SUDAH MENIKAH DI MASA PANDEMI COVID-19  
JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta, 2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk dapat mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi pada pekerja wanita yang sudah menikah di Jabodetabek. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Terdapat 103 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Resilience Scale* (RS) untuk mengukur variabel resiliensi dan *Self-Regulation Scale* (SRS) untuk mengukur variabel regulasi diri. Analisis data yang digunakan menggunakan uji analisis regresi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga terdapat pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi pada pekerja wanita yang sudah menikah di Jabodetabek.

Kata Kunci: Regulasi diri, Resiliensi, pekerja wanita yang menikah.

**ASRI MEILANI**

**THE EFFECT OF SELF-REGULATION ON RESILIENCE AT MARRIED  
FEMALE WORKERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN JABODETABEK**

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta, 2022

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of self-regulation on resilience in married female workers in Jabodetabek. This research uses a quantitative method, with a sampling technique that is purposive sampling. There were 103 respondents who participated in this study. The instruments used in this study were The Resilience Scale (RS) to measure the resilience variable and the Self-Regulation Scale (SRS) to measure the self-regulation variable. The data analysis was performed by regression analysis. The result of this research shows that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so that there is an effect of self-regulation on resilience in married female workers in Jabodetabek.*

*Keyword: Self-regulation, resilience, married female workers*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan karuniaNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Resiliensi pada Pekerja Wanita yang Sudah Menikah di Masa Pandemi Covid-19 Jabodetabek”.

Peneliti menyadari bahwa penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan karena adanya bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini, peneliti bermaksud untuk mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung peneliti. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi.
3. Ibu Dr. phill. Zarina Akbar, M. Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Santi Yudhistira, M. Psi selaku dosen pembimbing satu peneliti yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk terus memberikan banyak ilmu, masukan dan semangat selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Mauna, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing dua peneliti yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk terus memberikan banyak ilmu, masukan dan semangat selama proses penyusunan skripsi.
6. Kepada seluruh jajaran Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan banyak ilmu dan pengetahuannya yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama peneliti menjadi mahasiswa Psikologi UNJ.



7. Kepada seluruh staf administrasi dan karyawan yang bekerja di Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu peneliti selama menjalani masa studi.
8. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dan bersedia membantu mengisi kuesioner dalam penelitian ini.
9. Kepada kedua orangtua, mama dan papa yang sudah banyak memberikan semangat, memberikan dukungan serta bantuan secara moril maupun materil, dan doa yang tiada henti bagi peneliti.
10. Kepada seluruh keluarga besar dan Mas Niko yang selalu memberikan semangat serta dukungan bagi peneliti selama proses studi.
11. Amud, Ellyza, Khansa, Anniza, Iki, Kak Annel selaku teman seperjuangan sedari menjadi mahasiswa baru sampai sekarang yang sudah banyak memberikan cerita dan pengalaman bagi peneliti serta memberikan dukungan dan motivasi selama ini.
12. Shinta, April, dan Lintang selaku teman bimbingan seperjuangan, yang sudah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, mau mendengarkan keluh kesah dan saling memberikan dukungan dan doa selama ini.
13. Nanda, Dea Alfi, Esa, Lilies dan Nindi selaku sahabat yang sudah banyak membantu peneliti selama ini, mendengarkan keluh kesah dan memberikan motivasi serta semangat.
14. Teman-teman seperbimbingan Mba Santi dan Ibu Mauna yang sudah sama-sama berjuang untuk memberikan yang terbaik dalam penelitian ini.
15. Semua pihak lainnya yang banyak berjasa selama ini, mohon maaf karena tidak disebutkan satu persatu, namun tanpa mengurangi rasa terima kasih dan rasa hormat peneliti.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, namun peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi. Peneliti terbuka untuk menerima kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan hasil penelitian ini.



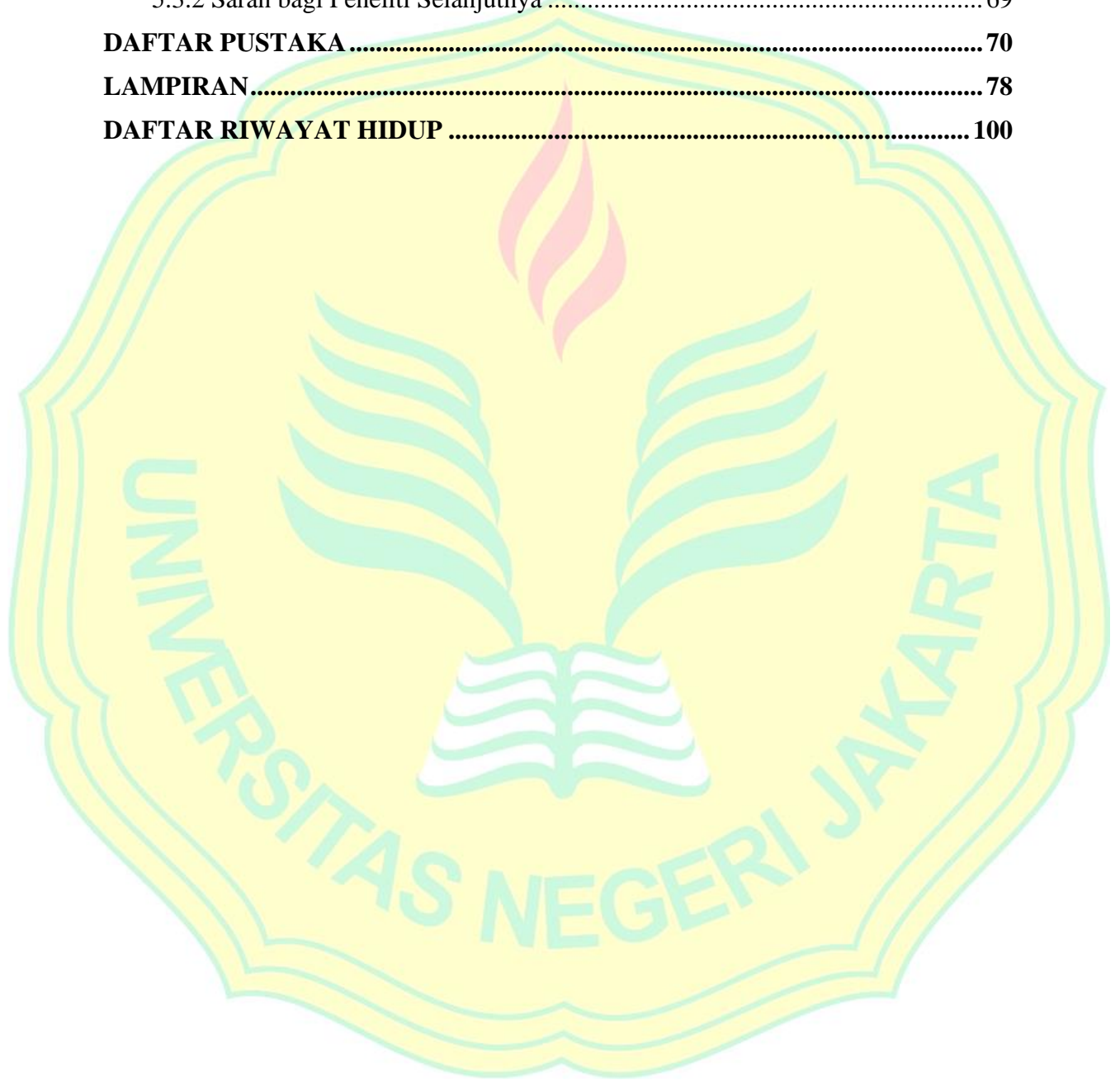
## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xvi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	8
1.3. Pembatasan Masalah .....	9
1.4. Rumusan Masalah .....	9
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1. Manfaat Teoritis .....	9
1.6.2. Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
2.1. Resiliensi .....	11
2.1.1. Pengertian Resiliensi.....	11
2.1.2. Dimensi Resiliensi .....	12
2.1.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Resiliensi .....	14
2.1.4. Pengukuran Resiliensi.....	17
2.2. Regulasi Diri.....	18

2.2.1. Pengertian Regulasi Diri.....	18
2.2.2. Dimensi Regulasi Diri .....	20
2.2.3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri .....	21
2.2.4 Pengukuran Regulasi Diri.....	23
2.3. Pekerja Wanita yang Sudah Menikah .....	24
2.3.1. Pengertian Pekerja Wanita yang Sudah Menikah.....	24
2.4. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Resiliensi.....	26
2.5. Kerangka Berpikir .....	28
2.6. Hipotesis.....	29
2.7. Hasil Penelitian yang Relevan.....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
3.1. Tipe Penelitian.....	32
3.2. Identifikasi dan Operasional Variabel .....	32
3.2.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	32
3.2.2. Definisi Konseptual .....	33
3.2.3. Definisi Operasional Variabel .....	33
3.3. Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1. Populasi.....	34
3.3.2. Sampel .....	34
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel .....	34
3.4. Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.5. Instrumen Penelitian.....	35
3.5.1. Instrumen Penelitian Resiliensi .....	35
3.5.2 Instrumen Penelitian Regulasi Diri.....	36
3.6. Uji Coba Instrumen .....	37
3.6.1. Uji Coba Instrumen <i>The Resilience Scale</i> (RS).....	38
3.6.2. Uji Coba Instrumen <i>Self-Regulation Scale</i> (SRS) .....	40
3.7. Analisis Data .....	41
3.7.1. Uji Statistik .....	41
3.7.2. Uji Normalitas.....	41
3.7.3. Uji Linearitas .....	41

3.7.4. Uji Korelasi.....	41
3.7.5. Uji Analisis Regresi.....	42
3.7.6. Uji Hipotesis Statistik.....	42
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1. Gambaran Responden Penelitian.....	43
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Usia.....	43
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Status Tinggal Bersama.....	44
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Anak.....	45
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Pekerjaan .....	46
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Tempat Bekerja .....	46
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir.....	47
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan yang Dilakukan Selama Masa Pandemi.....	48
4.1.8. Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Pendapatan Per Bulan.....	48
4.2. Prosedur Penelitian.....	50
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	50
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	51
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	52
4.3.1. Data Deskriptif Regulasi Diri .....	52
4.3.2. Data Deskriptif Resiliensi.....	54
4.3.3. Kategorisasi Regulasi Diri.....	56
4.3.4. Kategorisasi Resiliensi.....	57
4.3.5. Uji Normalitas.....	58
4.3.6. Uji Linearitas .....	59
4.3.7. Uji Korelasi.....	60
4.3.8. Uji Hipotesis .....	61
4.3.9. Uji Analisis Regresi Linear Satu Prediktor.....	62
4.4. Pembahasan .....	64
4.5. Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
5.1. Kesimpulan.....	68

5.2. Implikasi.....	68
5.3. Saran.....	69
5.3.1 Saran bagi Pekerja Wanita yang Menikah.....	69
5.3.2 Saran bagi Peneliti Selanjutnya.....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>78</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>100</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>The Resilience Scale</i> (RS) .....	36
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self-Regulation Scale</i> (SRS).....	37
Tabel 3.3 Uji Daya Diskriminasi Item Resiliensi .....	39
Tabel 3.4 Uji Daya Diskriminasi Item Regulasi Diri.....	40
Tabel 4.1 Data Distribusi Responden Berdasarkan Usia .....	43
Tabel 4.2 Data Distribusi Responden Berdasarkan Status Tinggal Bersama .....	44
Tabel 4.3 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anak .....	45
Tabel 4.4 Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	46
Tabel 4.5 Data Distribusi Responden Berdasarkan Tempat Bekerja .....	47
Tabel 4.6 Data Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Terakhir .....	47
Tabel 4.7 Data Distribusi Berdasarkan Pekerjaan Selama Masa Pandemi .....	48
Tabel 4.8 Data Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Per Bulan .....	49
Tabel 4.9 Data Deskriptif Regulasi Diri .....	53
Tabel 4.10 Data Deskriptif Resiliensi .....	55
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor Regulasi Diri.....	57
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Resiliensi .....	58
Tabel 4.13 Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.14 Uji Linearitas.....	59
Tabel 4.15 Uji Korelasi.....	61
Tabel 4.16 Uji Analisis <i>Model Summary</i> .....	62
Tabel 4.17 Uji Analisis ANOVA .....	63
Tabel 4.18 Uji Analisis Persamaan Regresi .....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Data Deskriptif Regulasi Diri .....	54
Gambar 4.2 Data Deskriptif Resiliensi .....	56
Gambar 4.3 Grafik <i>Scatterplot</i> .....	60
Gambar 4.4 Uji Persebaran data <i>Scatterplot</i> .....	62





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	78
Lampiran 2. Uji Reliabilitas dan Uji Diskriminasi Item .....	83
Lampiran 3. Output Data Demografi .....	85
Lampiran 4. Data Deskriptif .....	88
Lampiran 5. Uji Normalitas .....	90
Lampiran 6. Uji Linearitas .....	90
Lampiran 7. Uji Korelasi.....	92
Lampiran 8. Uji Regresi .....	93
Lampiran 9. Hasil Wawancara Studi Pendahuluan .....	95
Lampiran 10. Validasi Instrumen <i>Expert Judgment</i> .....	98
Daftar Riwayat Hidup .....	100

