

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP RESILIENSI  
PADA PERAWAT SELAMA PANDEMI COVID-19**



**Oleh:**

**Julius Colonel Millen Santosa**

**1801618145**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

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

“Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Resiliensi Pada Perawat Selama Pandemi  
Covid-19”

Nama Mahasiswa : Julius Colonel Millen Santosa  
Nomor Registrasi : 1801618145  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 01 Agustus 2022

Pembimbing I






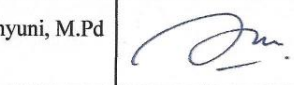
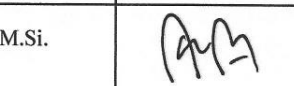
Dwi Kencana Wulan., M.Psi.  
NIP. 198212122014042001

Pembimbing II



Rahmadianty Gazadinda, M.Sc.  
NIP. 199206162019032038

**Panitia Ujian Sidang Skripsi**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Penanggungjawab)*		8 sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		7 sept 2022
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo, M.M. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd (Anggota)****		31 Agustus 2022
Anna Armeini Rangkuti, M.Si (Anggota)		31 Agustus 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 : Julius Colonel Millen Santosa

NIM : 1801618145

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Regulasi Diri terhadap Resiliensi pada Perawat Selama Pandemi Covid-19”** adalah:

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

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 31 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Julius Colonel Millen Santosa)

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Dan apa saja yang kamu minta dalam doa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya.”*

-Matius 21:22-

*“Don't let anyone steal your dreams. Follow your heart, no matter what.”*

-Jack Canfield, Chicken Soup for the Soul-

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk bapak, mama, adik, dan seluruh keluarga besar yang senantiasa mendukung, memotivasi, mendoakan, dan mencintai saya tiada henti. Skripsi ini saya persembahkan pula untuk jiwa dan raga saya yang selalu bersemangat dan berjuang sampai detik ini.



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 : Julius Colonel Millen Santosa  
NIM : 1801618145  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/ S1 Psikologi  
Alamat email : [juliuscolonelms@gmail.com](mailto:juliuscolonelms@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 Perawat Selama Pandemi Covid-19**

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, 31 Agustus 2022  
Penulis



(Julius Colonel Millen Santosa)  
*nama dan tanda tangan*

JULIUS COLONEL MILLEN SANTOSA

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP RESILIENSI PADA PERAWAT  
SELAMA PANDEMI COVID-19**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi perawat selama pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 187 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Resilience Inventory* (RESI) dari Nieto, Asuncion, Navarrete, Duenas, Rodrigues dan *Self- Regulation Inventory Short Version (SRI-S)* dari Ibanez, Ruiperez, Moya, Marques, dan Ortet. Hasil penelitian menunjukkan nilai Sig  $0,000 < 0,05$  berarti terdapat pengaruh antara regulasi diri terhadap resiliensi pada perawat selama pandemi covid-19. Nilai R Square sebesar 0,107 yang berarti pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi sebesar 10,7%.

**Kata Kunci :** Regulasi Diri, Resiliensi, Perawat,



JULIUS COLONEL MILLEN SANTOSA

**THE EFFECT OF SELF- REGULATION ON RESILIENCE OF  
NURSES DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

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 nurses' resilience during the Covid-19 pandemic. This study used a quantitative method and purposive sampling technique. The sample in this study consisted of 187 respondents. The measuring instruments used in this research are the Resilience Inventory (RESI) from Nieto, Asuncion, Navarrete, Duenas, Rodrigues, and the Self-Regulation Inventory Short Version (SRI-S) from Ibanez, Ruiperez, Moya, Marques, and Ortet. The results showed that the Sig value of  $0.000 < 0.05$ . It indicates that there is an influence of self-regulation on resilience in nurses during the covid-19 pandemic. The value of R Square is 0.107, meaning that self-regulation's effect on resilience is 10.7%.*

**Keywords:** *Self-Regulation, Resilience, Nurse*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan berkat-Nya, penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Resiliensi pada Perawat Selama Pandemi Covid-19*. Penyusunan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai tantangan. Namun, penulis merasa bersyukur atas berbagai bimbingan, dukungan, dan bantuan yang penulis rasakan selama pengerjaan skripsi ini dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D selaku selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing, mendukung, membantu, dan memotivasi setiap pengerjaan skripsi penulis dengan sabar dan penuh semangat.
5. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc selaku dosen pembimbing skripsi II, penasehat akademik, pembimbing magang PKP, dan pembimbing magang merdeka yang telah senantiasa mendukung perkembangan penulis di dalam dunia perkuliahan.



6. Bapak Generos Ortet-Fabregat dan tim peneliti SRI-S yang telah mengizinkan dan mendukung peneliti untuk menggunakan alat ukur *Self- Regulation Inventory Short version* (SRI-S).
7. Seluruh dosen Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ yang telah memberikan berbagai ilmu yang sangat berguna bagi masa depan penulis.
8. Seluruh staff administrasi dan karyawan Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ yang telah membantu penulis dan memberikan pelayanan terbaik selama perkuliahan.
9. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam pengisian kuesioner penelitian ini.
10. Para penerjemah yang telah bersedia untuk menerjemahkan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini.
11. Kedua orang tua, Bapak dan Mama, yang sudah mendukung, memotivasi, membimbing, dan mendoakan penulis di setiap jejak kehidupan penulis khususnya agar sukses selama perkuliahan ini.
12. Adik Isidorus Ksatria Aprilio Santosa yang telah mendoakan, menyemangati dan menghibur penulis selama perkuliahan.
13. Keluarga besar Salim dan Sudirjo yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan studi perkuliahan.
14. Tiffany Maureen Oi dan Faradina Oktavindra selaku rekan penelitian payung resiliensi yang telah semangat dan sabar dalam penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala masukan, saran, dan canda tawanya.
15. Teman- teman seperbimbingan Ibu Wulan dan Mba Rara yang telah berjuang dalam penyusunan skripsi.
16. Elsa Salsabila, Amalia Simehatte, Salma Yulindra, Heksana Yulia, dan Hani yang telah menjadi sahabat, tempat berbagi suka- duka, dan canda tawa selama penulis menjalani perkuliahan di Psikologi UNJ.
17. Joan Dorothea, Marini, Rizky Zahra, Ananda Firliana, Rizki Rizal, Trihantoko, Akbar Aditya, Dimas Fachri, Zetiara Nurul, dan Sarah Ratu yang

telah menjadi teman dekat penulis selama perkuliahan dan selalu mendukung dalam penulisan skripsi.

18. Venus Marcellus dan Herodion Ziltanu selaku sahabat “Asoy” dari SMP yang telah memberikan banyak dukungan, keceriaan, semangat, dan motivasi dalam setiap perkembangan penulis.
19. Ivan Fernanda dan Maria Rachel selaku sahabat “Blenchstarz” yang telah setia menemani penulis dari SMP hingga saat ini dan turut berbagi segala suka dan duka.
20. Seluruh teman-teman psikologi UNJ angkatan 2018 yang telah berjuang selama perkuliahan ini.
21. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki kekurangan. Namun, penulis sangat berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan berbagai manfaat kepada khalayak ramai.

Jakarta, 25 Juli 2022

Julius Colonel Millen Santosa

1801618145

## 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 MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</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 .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 Resiliensi .....	10
2.1.1 Definisi Resiliensi .....	10
2.1.2 Dimensi Resiliensi .....	11
2.1.3 Karakteristik Resiliensi .....	14

2.1.4 Faktor- Faktor yang Memengaruhi Resiliensi .....	15
2.1.5 Pengukuran Resiliensi.....	19
2.2 Regulasi Diri.....	21
2.2.1 Definisi Regulasi Diri .....	21
2.2.2 Dimensi Regulasi Diri.....	22
2.2.3 Faktor- Faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri.....	24
2.2.4 Pengukuran Regulasi Diri .....	26
2.3 Perawat .....	28
2.3.1 Pengertian Perawat.....	28
2.3.2 Peran Perawat.....	29
2.3.3 Fungsi Perawat.....	31
2.3.4 Jenis dan Pendidikan Perawat.....	32
2.4 Dinamika Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi .....	33
2.5 Kerangka Berpikir .....	34
2.6 Hipotesis .....	34
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	39
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	39
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	39
3.2.2 Definisi Konseptual .....	40
3.2.3 Definisi Operasional .....	41
3.3 Populasi dan Sampel.....	42
3.3.1 Populasi.....	42
3.3.2 Sampel.....	42
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	42
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	43
3.4.1 Alat Ukur Penelitian.....	43
3.5 Uji Coba Instrumen .....	49
3.5.1 Proses Adaptasi dan Pengumpulan Data Uji Coba Instrumen .....	51

3.5.2 Hasil Uji Validitas Isi dan Kelayakan Item <i>Resilience Inventory</i> .....	51
3.5.3 Hasil Uji Reliabilitas <i>Resilience Inventory</i> .....	53
3.5.3 Hasil Uji Validitas Isi dan Kelayakan Item SRI-S.....	54
3.5.4 Hasil Uji Reliabilitas Self- Regulation Inventory Short Version (SRI-S) .	57
3.6 Analisis Data .....	58
3.6.1 Uji Statistika Deskriptif .....	58
3.6.2 Uji Normalitas.....	58
3.6.3 Uji Linearitas.....	59
3.6.4 Uji Korelasi .....	59
3.6.5 Uji Analisis Regresi .....	59
3.6.6 Hipotesis Statistik .....	60
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	61
4.1.1 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	61
4.1.2 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia .....	62
4.1.3 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenjang Pendidikan.....	63
4.1.4 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan .....	64
4.1.5 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pengalaman Kerja.....	65
4.1.6 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendapatan Perbulan .....	66
4.1.7 Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Daerah Tempat Kerja .....	68
4.2 Prosedur Penelitian .....	69
4.2.1 Persiapan Penelitian .....	69
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	70
4.3 Hasil Analisis.....	71
4.3.1 Data Deskriptif Resiliensi .....	71
4.3.2 Kategorisasi Resiliensi .....	72
4.3.3 Data Deskriptif Regulasi Diri .....	73
4.3.4 Kategorisasi Regulasi Diri .....	74
4.3.5 Uji Normalitas.....	75
4.3.6 Uji Linearitas.....	75

4.3.7 Uji Korelasi .....	76
4.3.8 Uji Hipotesis .....	77
4.4. Pembahasan .....	79
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	82
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>83</b>
5.1 Kesimpulan .....	83
5.2 Implikasi .....	83
5.3 Saran .....	84
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>99</b>





## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi- Kisi (Blueprint) Resilience Inventory .....	44
Tabel 3. 2 Skoring Resilience Inventory .....	46
Tabel 3. 3 Kisi- Kisi (Blueprint) SRI-S.....	47
Tabel 3. 4 Skoring Self- Regulation Inventory Short Version (SRI-S) .....	48
Tabel 3. 5 Kategori Indeks Diskriminasi Menurut Ebel dan Frisbie .....	50
Tabel 3. 6 Kategori Koefisien Alpha Manning dan Munro .....	50
Tabel 3. 7 Hasil Uji Kelayakan Item Resiliensi Inventory .....	52
Tabel 3. 8 Kisi- Kisi Resilience Inventory Final.....	53
Tabel 3. 9 Uji Reliabilitas Resilience Inventory .....	53
Tabel 3. 10 Uji Kelayakan Item SRI-S .....	54
Tabel 3. 11 Blueprint Self-Regulation Inventory Short Version (SRI-S) Final.....	56
Tabel 3. 12 Uji Reliabilitas SRI-S Sebelum Penghapusan Item Tidak Lolos.....	57
Tabel 3. 13 Uji Reliabilitas SRI-S Setelah Penghapusan Item Tidak Lolos .....	57
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	62
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan .....	63
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan .....	64
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Kerja.....	65
Tabel 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Perbulan.....	66
Tabel 4. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Daerah Tempat Kerja.....	68
Tabel 4. 8 Data Distribusi Deskriptif Resiliensi .....	71
Tabel 4. 9 Kategori Tingkat Resiliensi.....	72
Tabel 4. 10 Data Distribusi Deskriptif Regulasi Diri.....	73
Tabel 4. 11 Kategori Tingkat Regulasi Diri .....	75
Tabel 4. 12 Uji Linearitas.....	75
Tabel 4. 13 Uji Korelasi .....	76
Tabel 4. 14 Persamaan Regresi .....	77
Tabel 4. 15 Uji Analisis Regresi .....	78
Tabel 4. 16 Hasil Model Summary .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Regulasi Diri dan Resiliensi .....	34
Gambar 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Gambar 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenjang Pendidikan .....	64
Gambar 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	65
Gambar 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengalaman Kerja .....	66
Gambar 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Perbulan.....	67
Gambar 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Daerah Tempat Kerja.....	69
Gambar 4. 7 Data Distribusi Deskriptif Resiliensi.....	72
Gambar 4. 8 Data Distribusi Deskriptif Regulasi Diri .....	74



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Uji Coba.....	99
Lampiran 2 Data Kasar Uji Coba .....	105
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Instrumen .....	107
Lampiran 4 Instrumen Penelitian Final .....	110
Lampiran 5 Data Kasar Penelitian .....	114
Lampiran 6 Data Demografi Responden.....	120
Lampiran 7 Data Deskriptif.....	124
Lampiran 8 Uji Outlier .....	126
Lampiran 9 Uji Linearitas .....	127
Lampiran 10 Uji Korelasi.....	128
Lampiran 11 Uji Hipotesis .....	129
Lampiran 12 Surat Validasi Instrumen .....	130
Lampiran 13 Ijin Penggunaan Alat Ukur .....	132
Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup.....	133