

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK DENGAN
GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN DAN HIPERAKTIVITAS (GPPH)**



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

2025

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK DENGAN
GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN DAN HIPERAKTIVITAS (GPPH)**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

MONIQUE HERDIN

1801621222

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

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

2025

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

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang memiliki anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPI)

Nama Mahasiswa : Monique Herdin
NIM : 1801621222
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 2 Juli 2025

Pembimbing 1



Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog
NIP. 198107262008122003

Pembimbing 2



Kahfi Hizbullah, M.Psi, Psikolog
NIP. 1996077202024061001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7/25
Mira Ariyani, Ph.D. (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21 Juli 2025
Mauna, M.Psi, Psikolog (Ketua Penguji)		17 Juli 2025
Reny Rustyawati, M.A (Dosen penguji I)		19 Juli 2025
Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog (Dosen Penguji II)		15 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Monique Herdin

NIM : 1801621222

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang memiliki anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
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, 26 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



10000
METERAI
TEMPEL
4CFB4ANX008162401

(Monique Herdin)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Monique Herdin
NIM : 1801621222
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Monique18ml6@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 Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang Memiliki
anak dengan Gangguan pemusatan perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)

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, 12 Agustus 2025

Penulis

(Monique Herdin)
nama dan tanda tangan

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“You can never cross the ocean until you have the courage to lose sight of the shore.”

- Christopher Colombus. -

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada Ibu yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan, kepada kedua dosen pembimbing dan pihak yang membantu penyusunan skripsi ini, kepada teman-teman yang selalu menguatkan dalam tiap tantangan. Skripsi ini juga dipersembahkan kepada diri saya sendiri sebagai bukti atas perjuangan dan tidak menyerah sampai akhir.

MONIQUE HERDIN

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK DENGAN
GANGGUAN PEMUSATAN PERHATIAN DAN HIPERAKTIVITAS(GPPH).**

SKRIPSI

Jakarta, Program Studi, Fakultas Psikologis,
Universitas Negeri Jakarta
2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis uji regresi sederhana. Pengumpulan data dilakukan dengan instrument *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh Groos dan John (2003) dan Instrumen Psychological Well Being Scale (PWBS) oleh Ryff (1989). Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data. Responden dalam penelitian ini sebanyak 82 orang yang merupakan orang tua yang memiliki anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukan dua hasil yang berbeda pada dua strategi regulasi emosi. Adapun hasil penelitian ini terdapat pengaruh *cognitive reappraisal* terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH) dan tidak terdapat pengaruh *expressive suppression* terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak dengan gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktivitas (GPPH)

Kata Kunci : *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*, Kesejahteraan Psikologis, Orang tua yang memiliki anak GPPH

MONIQUE HERDIN

**THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON THE PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF PARENTS HAVING CHILDREN WITH ATTENTION
DEFICIENCY AND HYPERACTIVITY DISORDER (ADHD).**

Undergraduate Thesis

*Jakarta, Study Program, Faculty of Psychology,
State University of Jakarta*

2025

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of emotion regulation on the psychological well-being of parents who have children with attention deficit hyperactivity disorder (GPPH). This study uses a quantitative method with simple regression test analysis. Data collection was carried out using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) by Groos and John (2003) and the Psychological Well Being Scale (PWBS) Instrument by Ryff (1989). Sampling uses a purposive sampling technique by using a questionnaire to collect data. The respondents in this study were 82 people who were parents who had children with attention deficit hyperactivity disorder (GPPH). Based on the analysis that has been carried out, this study shows two different results on two emotion regulation strategies. The results of this study have an effect of cognitive reappraisal on the psychological well-being of parents who have children with attention deficit disorder and hyperactivity disorder (GPPH) and there is no effect of expressive suppression on the psychological well-being of parents who have children with attention deficit hyperactivity disorder (GPPH)

Keywords: Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Psychological Well-Being, Parents who have GPPH

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memampukan penulis dalam menjalani serta menyelesaikan proses penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua yang memiliki Anak dengan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)”.

Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kontribusi berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam proses penyusunan skripsi ini, di antaranya:

1. Bapak Dr. Gumgum Gum elar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Sumber Daya dan Keuangan.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerja sama
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih banyak atas kesabaran, arahan, dan dukungan yang Ibu Ririn berikan selama penyusunan skripsi ini. Masukan dan motivasi yang diberikan sangat membantu penulis dalam menyelesaikannya.
7. Mas Kahfi Hizbullah, M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih banyak atas kesabaran, arahan, dan dukungan yang Mas Kahfi berikan selama penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
9. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjadi mahasiswa.
10. Mama, yang selalu ada di sisi penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah terputus, cinta yang tak bersyarat, dan segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan
11. Teman-teman yang selalu ada dan mendukung penulis selama proses penyusunan, antara lain Amal, Vita, Rani, Bunga, Rere, Yesa, Nindy, Silvy, Susan, Kayla, Jennifer, terima kasih atas segala tawa, dukungan, dan menjadi tempat berbagai keluh kesah sejak awal perkuliahan.
12. Kak Mega selaku atasan di tempat kerja, terima kasih atas segala dukungan, pengertian, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman kantor yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi ini, antara lain Kak Elva, Khansa, Kak Nurul, Jessie, Raisah, Kak Fairuz, Kak Vika, terima kasih telah menjadi sumber motivasi dan tempat berbagi cerita di tengah kesibukan pekerjaan.
14. Muhammad Dzaky Fauzan, sebagai *partner* sejak tahun 2020 saat masih menempuh pendidikan di bangku SMA. Terima kasih selalu sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya, serta memberikan dukungan dan motivasinya selama enam tahun ini hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini.
15. Terakhir kepada penulis sendiri, Monique Herdin. Terima kasih karena tetap kuat sampai detik ini.

Jakarta, 27 Juni 2025

Monique Herdin

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
MOTTO	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
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
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Kesejahteraan Psikologis.....	10
2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis	10
2.1.2 Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	12
2.1.3 Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	13
2.2 Regulasi Emosi.....	15
2.2.1 Pengertian Regulasi Emosi	15
2.2.2 Strategi Regulasi Emosi.....	16
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	17
2.3 Orang Tua yang memiliki Anak dengan GPPH	18
2.3.1 Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH)	18
2.3.2 Faktor-Faktor yang menyebabkan GPPH	19
2.3.3 Orang tua yang memiliki anak dengan GPPH	20
2.4 Dinamika Antar Variabel	20
2.5 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	22
2.6 Hipotesis Penelitian.....	23
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
BAB III.....	26
METODOLOGI PENELITIAN	26
3.1 Tipe Penelitian.....	26

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	26
3.2.1 Definisi Konseptual	26
3.2.2 Regulasi Emosi	26
3.2.2 Definisi Operasional	26
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	27
3.3.1 Populasi Penelitian.....	27
3.3.2 Sampel Penelitian	27
3.3.3 Teknik Sampling.....	28
3.4 Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1 Teknik Pengambilan Data.....	28
3.4.2. Instrumen Penelitian	28
3.5. Analisis Data	36
3.5.1 Analisis Deskriptif.....	36
3.5.2 Uji Asumsi	37
3.5.3 Analisis Bivariat	37
3.5.4 Uji Hipotesis	38
BAB IV	39
HASIL DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	39
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.	39
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Peran dalam Keluarga	39
4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	41
4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Keikutsertaan dalam Komunitas	41
4.1.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Anak.....	42
4.1.6 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Anak Ikut Terapi	42
4.2 Prosedur Penelitian.....	42
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	42
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	44
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	44
4.3.1 Data Deskriptif.....	44
4.3.3 Uji Hipotesis	51
4.3.4 Hasil Uji Pendukung.....	53
4.4 Pembahasan	55
4.5 Keterbatasan Penelitian	59
BAB V	61
PENUTUP	61
5.1 Kesimpulan.....	61
5.2 Implikasi	61
5.3 Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Table 3. 1 Kisi Kisi Skala Kesejahteraan Psikologis	29
Table 3 2 Rentang Skala Kesejahteraan Psikologis	30
Table 3 3 Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis	31
Table 3 4 Uji Diskriminasi Kesejahteraan Psikologis.....	32
Table 3 5 Kisi Kisi Skala Regulasi Emosi	33
Table 3 6 Tabel Rentan Skala Regulasi Emosi	34
Table 3 7 Uji ReliabilitasRegulasi Emosi	35
Table 3 8 Uji Diskriminasi Regulasi Emosi.....	35
Tabel 4. 1 Frekuensi Usia Responden.....	39
Tabel 4. 2 Frekuensi Peran Responden.....	39
Tabel 4. 3 Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden	41
Tabel 4. 4 Frekuensi Subjek Berdasarkan Keikutsertaan Komunitas	41
Tabel 4. 5 Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia Anak.....	42
Tabel 4. 6 Frekuensi Responden Berdasarkan Anak Mnegikuti Terapi	42
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis	45
Tabel 4. 8 Frekuensi Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis.....	46
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Regulasi Emosi.....	46
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	50
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi.....	50
Tabel 4. 14 Tabel Uji Hipotesis	51
Tabel 4. 15 Uji Koefisien Persamaan Regresi	52
Tabel 4. 16 Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Anak GPPH Terapi atau Tidak.....	53
Tabel 4. 17 Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Kesikutsertaan dalam komunitas.....	53
Tabel 4. 18 Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Usia	54
Tabel 4. 19 Kategori Skor Expressive Suppresion Berdasarkan Keikutsertaan dalam Komunitas	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	23
--------------------------------------	----



LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	69
Lampiran 2 Hasil Analisis Uji Reliabilitas dan Diskriminasi Instrumen.....	75
Lampiran 3 Hasil Analisis Data	79
Lampiran 4. Analisis Uji Hipotesis	84
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 6. Surel dengan Penulis Artikel Asli	90
Lampiran 7. Validasi Instrumen <i>Expert Judgment</i>	91
Lampiran 8. CV Penulis.....	95

