

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN
QUALITY OF LIFE PASANGAN MENIKAH MUDA DI KABUPATEN BANTUL,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Saturda
pada Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Oleh:

Siti Azizah

NIM: 20140710075

**PROGRAM STUDI KOMUNIKASI DAN PENYIARAN ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

NOTA DINAS

Lamp. : 4 eks. Skripsi

Yogyakarta, 16 Agustus 2018

Hal. : Persetujuan

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah menerima dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Siti Azizah

NIM : 20140710075

Judul : **PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN
QUALITY OF LIFE PASANGAN MENIKAH MUDA DI KABUPATEN
BANTUL, DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada ujian akhir tingkat Sarjana pada Fakultas Agama Islam Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Konsentrasi Komunikasi dan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Bersama ini saya sampaikan naskah skripsi tersebut, dengan harapan dapat diterima dan segera di munaqosyahkan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pembimbing

Dr. Muhammad Nurul Yamin, M. Si

NIK. 1962092710041111302

PENGESAHAN

Judul Skripsi

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN
QUALITY OF LIFE PASANGAN MENIKAH MUDA DI KABUPATEN BANTUL,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Siti Azizah

NIM : 20140710075

Telah dimunaqosyahkan di depan Sidang Munaqosyah Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Konsentrasi Komunikasi dan Konseling Islam pada tanggal 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

Sidang Dewan Munaqosyah

Ketua Sidang : (.....)

Pembimbing : Dr. Muhammad Nurul Yamin, M. Si (.....)

Penguji : (.....)

Yogyakarta, 2018

Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Dekan,

Dr. Akif Khilmiyah, M.Ag

NIK. 1968021219202113016

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Siti Azizah

Nomor Mahasiswa : 20140710075

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Pasangan Menikah Muda Di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta** benar-benar telah dilakukan dan merupakan karya sendiri. Adapun karya ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dalam skripsi ini 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.

Yogyakarta, 16 Agustus 2018

Yang menyatakan

Siti Azizah

MOTTO

“Pengalaman dan Pengetahuan Adalah Kekuatan Hidup”

Jangalah takut untuk mencari pengalaman baru dan mencari tahu segala sesuatu yang kamu ingin ketahui. Tetapi jangan lupakan batasan yang harus kamu hindari. Tambahlah pengetahuanmu dengan cara yang kamu sukai. Allah menciptakan manusia dengan akal untuk berfikir.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua orang tua penulis bapak Badrusin dan ibu Nur Budiyatmi yang tak pernah berhenti memberi kasih sayang dan dukungan penuh baik dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Terimakasih untuk beasiswa ibu bapak foundation.

Kedua adik perempuan penulis dek Lina Isnaeni Amalia dan dek Hanifah Khusnul Na'imah yang sudah menjadi penyemangat dan motivasi kakak.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada kehadiran Allah subhanahu wa ta'ala yang telah melimpahkan kasih sayang, kenikmatan dan petunjuk dengan tiada henti. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Pasangan Menikah Muda Di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta” dengan tepat waktu.

Tujuan utama penyusunan skripsi ini ialah untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Strata Satu pada Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dalam kesempatan ini penulis menghaturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah mendukung proses penelitian ini:

1. Bapak Dr. Ir Gunawan Budiyanto, M.P, selaku rector Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Akif Khilmiah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Twediana Budihapsari. Ph. D selaku Kepala Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Bapak Dr. H. M. Nurul Yamin, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi
5. Ibu Novia Fetri Aliza, M.Psi selaku dosen payung yang telah membantu proses penelitian.
6. Segenap dosen dan staff Tata Usaha Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
7. Program beasiswa prestasi yang telah diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Yogyakarta selama dua periode atau dua tahun.
8. Kepada kepala dan staff kecamatan Kasihan, Bantul yang telah memberikan izin penelitian.
9. Teman-teman seperjuangan KKI B 2014, terimakasih banyak. Karena kalian perkuliahan menjadi menyenangkan.

10. Teman-teman kontrakan shalehah yang selalu memberikan motivasi dan petuahnya. Saya banyak belajar dari kalian Nindya Larasati, Mufidah Hayati, Isna Hasanah, dan Erista Retnaningcatur.
11. Keluarga Ngapak Jogja yang telah menjadi teman dan kakak yang baik selama menjalankan studi, terimakasih untuk semuanya Yunia Purwaningtyas, Fahrul Arifin, Muamal Miftahuddin, dan Nail Fadhel Matien.
12. Teman-teman Bidadari grup Dora Yulia, Monika karningsih, Suci Yuliana, Dini Hadianti, dan Filza Nadia terimakasih atas dukungan kalian.
13. Sahabat yang selalu mendukung saya Ami Nur Baiti, Septi Putriasih, Sulistiana dan lainnya yang belum tersebut.
14. Segenap keluarga Aniqoh Project, terimakasih untuk dukungan dan motivasinya, serta pengalaman yang telah diberikan selama ini.
15. Keluarga besar Konselor Muda yang telah memberikan dukungannya.
16. Seluruh teman dan pihak yang telah mendukung dan bantuan yang tulus kepada penulis.

Jazaakallahu khairan katsiran. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan beribu-ribu kali lipat. Dan semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembacanya.

Yogyakarta, 16 Agustus 2018

Siti Azizah

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN NOTA DINAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.i
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah.....	7
1.4. Tujuan Penelitian.....	7
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1. Manfaat Praktis.....	8
1.5.2. Manfaat Teoritis	8
1.6. Sistematika Penulisan.....	8

BAB II LANDASAN TEORI DAN TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1. Tinjauan Pustaka	10
2.2. Landasan Teori	15
2.2.1. Pelatihan Regulasi Emosi	15
2.2.2. <i>Quality Of Life</i>	28
2.3. Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1. Pendekatan	33
3.2. Variabel Penelitian	34
3.3. Desain Penelitian	34
3.4. Populasi Dan Sampel	34
3.5. Definisi Operasional Variabel	35
3.6. Instrumen Penelitian	35
3.7. Teknik Pengumpulan Data	38
3.8. Validitas Dan Reliabilitas Data	39
3.9. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1. Orientasi Kancah Penelitian	42
4.1.1. Letak Geografis	42
4.1.2. Kependudukan	42
4.1.3. Sarana dan Prasarana	43
4.2. Persiapan Penelitian	43
4.2.1. Proses Perizinan	43
4.2.2. Uji Coba Alat Ukur Penelitian <i>Quality of Life</i>	44
4.2.3. Pelaksanaan penelitian	47
4.3. Pelaksanaan Eksperimen	53
4.3.1. Prosedur Pelatihan	53
4.4. Dinamika Kelompok	69
4.5. Deskripsi Data Subjek Penelitian	71
4.6. Hasil dan Analisis data	71

4.5.1. Uji <i>Willcoxon</i>	71
4.5.2. Uji <i>Mann-Whitney</i>	73
4.7. Pembahasan Data Individual.....	74
BAB V SIMPULAN.....	81
5.1. Simpulan.....	81
5.2. Keterbatasan dan Saran Penelitian Selanjutnya.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

1.1 Jumlah pernikahan muda di Yogyakarta 2015-2016.....	4
2.1 Hipotesis Sementara.....	32
3.1 <i>Blueprint</i> skala <i>quality of life</i>	36
4.1 Tabel alat ukur yang valid.....	46
4.2 Reliabilitas alat ukur penelitian.....	47
4.3 Tabel mean.....	49
4.4 Skor Subjek Penelitian.....	50
4.5 Tabel dinamika kelompok.....	70
4.6 Tabel descriptive statistics.....	72
4.7 Tabel <i>willcoxon signed ranks</i>	72
4.8 Tabel <i>test statistics</i>	73
4.9 Tabel <i>Ranks Mann-Withney</i>	73
4.10 Tabel <i>Test Statistic Mann-Withney</i>	74
4.11 Tabel perkembangan <i>quality of life</i> masing-masing subjek.....	75

DAFTAR GAMBAR

4.12	Grafik Subjek I Sebelum dan Sesudah Pelatihan.....	76
4.13	Grafik Subjek II Sebelum dan Sesudah Pelatihan.....	77
4.14	Grafik Subjek III Sebelum dan Sesudah Pelatihan.....	78
4.15	Grafik Subjek IV Sebelum dan Sesudah Pelatihan.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

1. Alat Ukur Penelitian	87
2. Surat Izin Penelitian dari BAPPEDA Bantul.....	90
3. Alat Ukur Penelitian Yang Valid.....	91
4. Hasil Uji Validitas Alat Ukur Penelitian.....	93
5. Alat ukur penelitian berupa skala penelitian untuk disebarakan.....	95
6. <i>Informed Consent</i>	99
7. Hasil Gambar Subjek I.....	101
8. Hasil Gambar Subjek II.....	102
9. Hasil Gambar Subjek III.....	103
10. Hasil Gambar Subjek IV.....	104
11. Hasil Gambar Subjek I.....	105
12. Hasil Gambar Subjek II.....	106
13. Hasil Gambar Subjek III.....	107
14. Hasil Gambar Subjek IV.....	108
15. Hasil Gambar Subjek I.....	109
16. Hasil Gambar Subjek II.....	110
17. Hasil Gambar Subjek III.....	111
18. Hasil Gambar Subjek IV.....	112
19. Hasil Gambar Subjek I.....	113
20. Hasil Gambar Subjek II.....	114
21. Hasil Gambar Subjek III.....	115
22. Hasil Gambar Subjek IV.....	116
23. Hasil Gambar Subjek I.....	117
24. Hasil Gambar Subjek II.....	118
25. Hasil Gambar Subjek III.....	119
26. Hasil Gambar Subjek IV.....	120
27. Foto Kegiatan Pelatihan.....	121
28. Hasil Turnitin Naskah Skripsi.....	123

29. Formulir Persetujuan Naskah Publikasi 124