

**PENGARUH TERAPI MEMBATIK TERHADAP PENINGKATAN  
REGULASI EMOSI PADA REMAJA DI SMK BATIK 1  
SURAKARTA**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Pendidikan Strata 1 Psikologi



Oleh

Anisa Garnasih Putri

G0108039

Pembimbing :

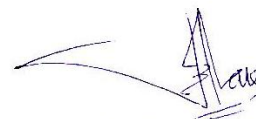
1. Dra. Suci Murti Karini, M.Si
2. Nugraha Arif Karyanta, S.Psi, M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA**

**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, Oktober 2014



Anisa Garnasih Putri

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul : Pengaruh Terapi Membatik terhadap Peningkatan  
Regulasi Emosi pada Remaja di SMK Batik 1  
Surakarta  
Nama Peneliti : Anisa Garnasih.Putri  
NIM : G0108039  
Tahun : 2014

Telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan pembimbing dan penguji skripsi  
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 11 November 2014

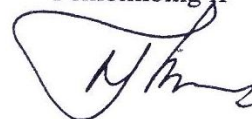
Pembimbing I



Dra. Suci Murti Karini, M.Si.

NIP. 19540527 198003 2 001


Pembimbing II



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

NIP. 19760323 200501 1 001

Koordinator Skripsi



Rin Widya Agustin, M.Psi.

NIP 19760817 200501 2 002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul :

**Pengaruh Terapi Membatik terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada  
Remaja di SMK Batik 1 Surakarta**

Anisa Garnasih Putri, G0108039, Tahun 2014

Telah diuji dan disahkan oleh pembimbing dan penguji Skripsi Prodi Psikologi

Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

Pada Hari : Selasa  
Tanggal : 11 November 2014

**1. Pembimbing I**

Nama : Dra. Suci Murti Karini, M.Si.

NIP :19540527 198003 2 001

**2. Pembimbing II**

Nama : Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.

NIP : 19760323 200501 1 002

**3. Penguji I**

Nama : Dra. Macmuroh, MS.

NIP :19530618 198003 2 002

**4. Penguji II**

Nama : Moh. Abdul Hakim, S.Psi., M.A.

NIP : 19850311 201302 01

Surakarta 26 NOV 2014

Ketua Program Studi Psikologi

Koordinator Skripsi



Drs. Hardiono, M.Si.

NIP. 19590119 198903 1 002

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

NIP. 19760817 200501 2 002

## MOTO

*Alloh tidak akan mengubah nasib suatu kaum sampai suatu kaum itu berusaha sendiri untuk mengubahnya*

*(QS. Ar Ra'd 11)*

*Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan*

*(QS. Al Insyiroh 6)*

*Niat baik, cara baik, doa yang baik, pasti hasilnya juga baik,  
KeEp Smiling...:)*

*(anonim)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Karya dalam perjalanan luar biasa ini, Penulis persembahkan untuk:*

- ❖ *Bapak dan Ibu Tercinta, terima kasih atas doa dan kasih sayang, serta bekal ilmu yang tak pernah lekang sampai akhir waktu*
- ❖ *Dek Nino atas perhatian dan dukungannya, serta kicauan penyemangatnya*
- ❖ *Mbah Kung dan Mbah Uti atas doa restunya dan tak bosan bertanya kapan wisuda*
- ❖ *Keluarga tersayang atas semua doa dan segala bentuk perhatiannya*
- ❖ *Mister baik hati atas segala bentuk cintanya*
- ❖ *Almamaterku*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah S.W.T. atas limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Terapi Membatik terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Remaja di SMK Batik 1 Surakarta”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp.PD-KR-FINASIM, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., Ketua Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ibu Dra. Suci Murti Karini, M.Si., serta bapak Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing yang mendampingi dan memberikan ilmu, serta tidak pernah lelah memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Macmuroh, MS., dan bapak Moh. Abdul Hakim, S.Psi., M.A. selaku penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan kepada penulis bagi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi FK UNS yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan, pengalaman, dan pembelajaran bagi penulis selama kuliah.



6. Seluruh staff Program Studi Psikologi FK UNS yang telah membantu kelancaran proses studi dan skripsi.
7. Ibu Septi, guru Bimbingan Konseling SMK Batik 1 Surakarta, yang telah memberikan jam pelajaran dan membantu dalam proses penelitian.
8. Pak Muladi dan Pak Anhar, dari pihak Ndalem Djimatan, atas ijin serta bantuan untuk proses membatik dari awal hingga kain batik bisa dinikmati manfaatnya.
9. Ibu, Adek, Mas, Mbah yang telah memberikan semangat dan doa untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuanganku di Psikologi: Kiki Fadjri, Prpto, Tutut, Novel, Bibach, Mbak Anis, I Kadek E, Nita, Paulus, Cik Dian, Ana, Nia, Fadhil, Rysta dan teman-teman Psikologi angkatan 2008 yang tidak dapat disebut satu-persatu, terimakasih telah bersama-sama mengingatkan dan menguatkan selama ini. Salam UNO!
11. Rekan-rekan dan anak-anak KB-TK Aisyiyah Karangasem yang selalu memberikan keceriaan penguat semangat.

Semoga Allah S.W.T. memberikan karunia yang melimpah kepada kita semua dan semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, Oktober 2014

Penulis



## **PENGARUH TERAPI MEMBATIK TERHADAP PENINGKATAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DI SMK BATIK 1 SURAKARTA**

**Anisa Garnasih Putri**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret  
Surakarta**

### **ABSTRAK**

Remaja berada dalam masa pencarian jati diri dan penuh dengan tekanan. Masa ini penuh dengan kelabilan emosi yang perlu untuk ditangani dengan cara yang tepat salah satunya dengan meningkatkan regulasi emosi. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat dan mengontrol emosi yang muncul, misalnya dengan terapi membatik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi membatik terhadap peningkatan regulasi emosi pada remaja di SMK Batik 1 Surakarta. Selama proses membatik, individu diharapkan dapat mengekspresikan dan mengendalikan emosinya sehingga hal tersebut dapat meningkatkan regulasi emosi individu dengan terapi membatik.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control-Group Design*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas X SMK Batik 1 Surakarta yang memiliki skor regulasi emosi sedang dan rendah dari skala DERS (*Difficulties in Emotional Regulation Scale*). Jumlah subjek yang memenuhi *screening* adalah 14 siswa. Subjek terbagi dalam kelompok Kontrol (KK) dan Kelompok Eksperimen (KE). Kelompok kontrol (KK) tidak diberikan perlakuan, Kelompok Eksperimen (KE) diberi perlakuan berupa terapi membatik untuk meningkatkan regulasi emosi. Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik nonparametrik yaitu uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* dan Uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditinjau dari skor rerata menunjukkan penurunan skor yang berarti meningkatkan regulasi emosi pada kelompok eksperimen. Namun pada kelompok kontrol terjadi hal yang sama sehingga pada perhitungan statistik dengan uji Mann-Whitney didapat hasil  $p=0.746$  ( $p>0.05$ ) dan Uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p=0.249$  ( $p>0.05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh terapi membatik terhadap peningkatan regulasi emosi pada remaja di SMK Batik 1 Surakarta.

**Kata kunci :** terapi membatik, regulasi emosi, remaja

## **THE EFFECT OF BATIK THERAPY TO INCREASE EMOTIONAL REGULATION OF THE ADOLESCENT IN SMK BATIK 1 SURAKARTA**

**Anisa Garnasih Putri**

**Psychology Department, Medical Faculty  
Sebelas Maret University**

### **ABSTRACT**

Adolescent is a period which someone looks for their identity and full of pressure. This unstable period needs to be controlled with the right way which is increasing emotional regulation. One way can be cultivated to increase emotional regulation is expressing emotion on the right way and controlling emotion, for example with batik therapy.

This research pusposed to know about the effect of batik therapy to increase emotional regulation of adolescent in SMK Batik 1 Surakarta. During the batik process, someone is expected can express and control their emotion, so that someone be able to increase level of emotional regulation with batik therapy.

The design of this research was experimental design called pretest-posttest control group design. Subject of this research was students in 10th class SMK Batik 1 Surakarta whose had low or average score in DERS (Difficulties in Emotional Regulation Scale) . There were 14 students has been selected. Subject was divided in two groups. It was control group whose didn't get batik therapy and experimental group whose got batik therapy to increase emotional regulation. The data was analized with nonparametric statistic technique such as 2 sample Independent Mann-Whithney test and Wilcoxon test with computerized help SPSS version 16.0 for MS Windows program.

The result showed there was reduction score of mean, it was to say that emotional regulatioan was increased on experimental group. However, the same thing happened on control group, so that based on the result of statistic technique Mann-Whithney test earn  $p = 0.746$  ( $p > 0,05$ ) and the result of Wilcoxon test earned  $p = 0.249$  ( $p > 0.05$ ). The result showed that the batik therapy did not give effect in increasing emotional regulation of adolescent in SMK Batik 1 Surakarta.

**Keyword :** batik therapy, emotional regulation, adolescence

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR GRAFIK.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II. LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Regulasi Emosi .....	7

1. Pengertian Regulasi Emosi.....	7
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	9
3. Faktor-faktor Regulasi Emosi .....	10
4. Cara-cara Regulasi Emosi .....	11
5. Pengukuran Regulasi Emosi.....	18
B. Remaja.....	19
1. Pengertian Remaja.....	19
2. Batasan Remaja.....	20
3. Tugas Perkembangan Remaja .....	21
4. Regulasi Emosi pada Remaja.....	22
5. Masalah yang dihadapi Remaja.....	23
C. Terapi Membatik .....	24
1. Psikoterapi.....	24
2. Membatik .....	30
3. Membatik sebagai bentuk terapi.....	36
D. Pengaruh Terapi Membatik terhadap Peningkatan Regulasi Emosi pada Remaja di SMK Batik 1 Surakarta .....	41
E. Kerangka Pemikiran .....	45
E. Hipotesis .....	46
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
B. Definisi Operasional.....	47
1. Regulasi Emosi.....	47

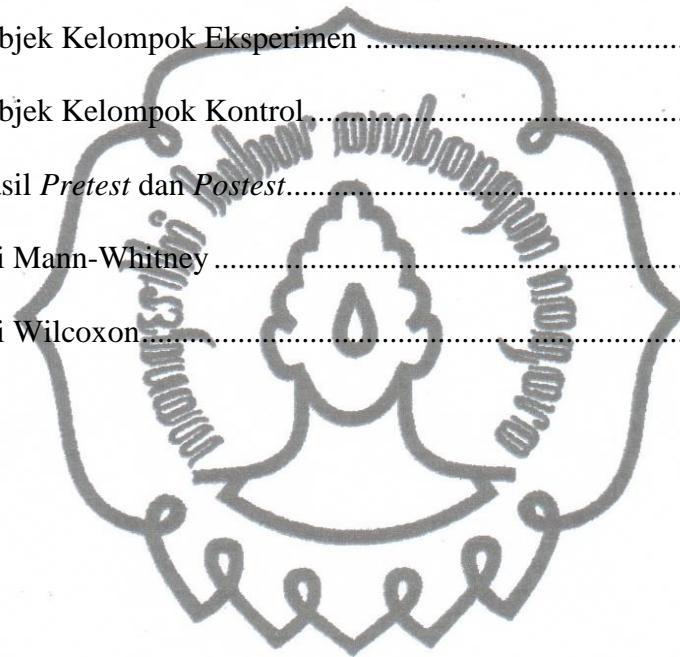
2. Terapi Membatik .....	48
C. Desain Penelitian.....	50
D. Subjek Penelitian.....	51
E. Metode Pengumpulan Data .....	51
F. Validitas dan Reliabilitas .....	54
1. Validitas .....	54
2. Reliabilitas .....	54
G. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. Persiapan Penelitian.....	56
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	56
2. Persiapan Administrasi.....	60
3. Persiapan Alat Ukur .....	61
4. Pengkategorian Tingkat Regulasi Emosi .....	62
5. Persiapan Eksperimen .....	63
6. Pelaksanaan Uji Coba.....	64
B. Pelaksanaan Penelitian .....	68
1. Pelaksanaan Pengambilan data pretest dan penentuan subjek penelitian ..	68
2. Pelaksanaan Eksperimen .....	70
a. Pertemuan Hari Pertama .....	70
b. Pertemuan Hari Kedua.....	72
c. Pertemuan Hari Ketiga.....	75
d. Pertemuan Hari keempat.....	76

e. Pertemuan Hari kelima .....	78
f. Pertemuan Hari keenam.....	78
3. Pelaksanaan Pengambilan Data <i>posttest</i> .....	79
C. Hasil Penelitian .....	79
1. Analisis Data Kuantitatif.....	79
a. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....	79
b. Uji Hipotesis .....	82
2. Analisis Data Kualitatif.....	85
a. Analisis Data Kualitatif Subjek 1 .....	86
b. Analisis Data Kualitatif Subjek 2 .....	88
c. Analisis Data Kualitatif Subjek 3 .....	90
d. Analisis Data Kualitatif Subjek 4.....	91
e. Analisis Data Kualitatif Subjek 5 .....	92
f. Analisis Data Kualitatif Subjek 6 .....	94
g. Analisis Data Kualitatif Subjek 7.....	95
D. Pembahasan.....	96
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>102</b>
A. Kesimpulan .....	102
B. Saran.....	103
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>104</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue print</i> DERS .....	53
Tabel 2. Distribusi aitem valid dan gugur pada uji coba.....	66
Tabel 3. Uji Reliabilitas .....	67
Tabel 4. Subjek Kelompok Eksperimen .....	69
Tabel 5. Subjek Kelompok Kontrol.....	69
Tabel 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	80
Tabel 7. Uji Mann-Whitney .....	83
Tabel 8. Uji Wilcoxon.....	84



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	45
Gambar 2. Desain Penelitian.....	50



## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen .....	81
Grafik 2. Hasil pretest dan posttest kelompok kontrol.....	81
Grafik 3. Perbedaan mean pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	82
Grafik 4. Hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	85
Grafik 5. Skor pretest dan posttest pada subjek 1 .....	86
Grafik 6. Skor pretest dan posttest pada subjek 2 .....	88
Grafik 7. Skor pretest dan posttest pada subjek 3 .....	90
Grafik 8. Skor pretest dan posttest pada subjek 4 .....	91
Grafik 9. Skor pretest dan posttest pada subjek 5 .....	92
Grafik 10. Skor pretest dan posttest pada subjek 6 .....	94
Grafik 11. Skor pretest dan posttest pada subjek 7 .....	95

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran A. ....	107
Lampiran B.....	109
Lampiran C.....	117
Lampiran D. ....	140
Lampiran E.....	146
Lampiran F.....	158
Lampiran G .....	165
Lampiran H. ....	168

