

**STUDI DESKRIPTIF STRATEGI REGULASI EMOSI
KOGNITIF PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK
BERKEBUTUHAN KHUSUS *DOWN SYNDROME***

SKRIPSI



OLEH:

Maria Yuanita Puspa Dewi

NRP. 7103022106

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

2026

STUDI DESKRIPTIF STRATEGI REGULASI EMOSI KOGNITIF PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS *DOWN SYNDROME*

SKRIPSI

Diajukan kepada

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Maria Yuanita Puspa Dewi

7103022106

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2026

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Maria Yuanita Puspa Dewi

NRP : 7103022106

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF STRATEGI REGULASI EMOSI KOGNITIF PADA IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS *DOWN* *SYNDROME*

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun, Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 25 Mei 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Yuanita Puspa Dewi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF STRATEGI REGULASI EMOSI KOGNITIF PADA IBU
YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS *DOWN SYNDROME***

Oleh:
Maria Yuanita Puspa Dewi
NRP 7103022106

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing: Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0726068203
Email : eli@ukwms.ac.id

()

Surabaya, 25 Mei 2026



Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jl. Dinoyo 42 – 44 Surabaya
Telp. (031) 5678478 Pswt. 154, Fax. (031) 5610818

SURAT PERNYATAAN
(SKRIPSI MAHASISWA)

Yang bertandatangan di bawah ini, saya,

Nama : Maria Yuanita Puspa Dewi
Nomor Pokok : 7103022106
Alamat tetap/asal : Jl. Jatisari Gang Gempol RT.04 RW.06, Pepelegi, Waru Sidoarjo
Nomor telepon : 081336909789 (sesuai alamat tetap/asal)
Judul Skripsi : Studi Deskriptif Strategi Regulasi Emosi Kognitif Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Down Syndrome
Tanggal ujian (lulus) : 4 Juni 2026
Nama Pembimbing I : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog
Nama Pembimbing II : -

Menyatakan bahwa :

1. *Skripsi saya adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil suatu plagiat. Apabila saat dalam skripsi saya tersebut ditemukan hasil plagiat, maka bersedia menerima sanksi akademis terhadap karier saya, seperti pembatalan gelar dari fakultas, dll.*
2. *Skripsi saya boleh digandakan dalam bentuk apapun oleh pihak Fakultas Psikologi Unika Widya Mandala Surabaya sesuai kebutuhan, demi untuk pengembangan ilmu pengetahuan selama penulisan pengarang tetap dicantumkan.*
3. *Saya telah mengumpulkan laporan skripsi saya tersebut (pada fakultas) dalam bentuk buku maupun data elektronik/CD dengan judul yang sama. Apabila terjadi kekhilafan dalam buku maupun data elektronik/CD tersebut, saya bersedia memperbaikinya sampai dengan tuntas.*

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, tanpa ada tekanan dari pihak manapun.

Mengetahui/menyetujui:
Pembimbing I,

Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog
NIK. 0726068203

Surabaya, 8 Juli 2026.....
Yang membuat pernyataan,

Maria Yuanita Puspa Dewi
NRP. 7103022106

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Maria Yuanita Puspa Dewi

NRP : 7103022106

Menyetujui skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

**STUDI DESKRIPTIF STRATEGI REGULASI EMOSI KOGNITIF PADA
IBU YANG MEMILIKI ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS DOWN
SYNDROME**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library*
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sesuai dengan batas Undang Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan
sebenarnya.

Surabaya, 8 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Yuanita Puspa Dewi

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Studi Deskriptif Strategi Regulasi Emosi Kognitif Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus *Down Syndrome*" oleh Maria Yuanita Puspa Dewi (7103022106) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 4 Juni 2026

Mengesahkan

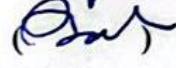
Fakultas Psikologi,

Dekan,



(Agnes M. Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Agnes M. Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D., Psikolog ()
 2. Sekretaris: Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog ()
 3. Anggota : Dr. Desak Nyoman Arista Retno Dewi, M.Psi., Psikolog ()
 4. Anggota : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog ()
- NIDN : 0726068203
- Email : eli@ukwms.ac.id

HALAMAN MOTTO

"Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau, janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu; Aku akan meneguhkan, bahkan akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-Ku yang membawa kemenangan."

Yesaya 41:10

UCAPAN TERIMA KASIH

Pembuatan skripsi ini dapat terselesaikan dengan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan, kekuatan, dan pertolongan yang senantiasa diberikan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada peneliti selama menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
3. Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, dukungan, serta masukan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Dr. Desak Nyoman Arista Retno Dewi, M.Psi., Psikolog dan Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan pembelajaran yang sangat berarti bagi peneliti selama masa studi.
6. Seluruh tenaga administrasi dan tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
7. Seluruh keluarga inti peneliti yaitu mama Yuli, papa Yulius, dan kakak Septi yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, semangat, serta bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi.
8. Seluruh responden penelitian, yaitu ibu yang memiliki anak dengan Down Syndrome, yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
9. Komunitas POTADS serta pihak Sekolah Luar Biasa (SLB) yang telah membantu peneliti dalam proses penyebaran kuesioner dan pengumpulan data penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Kepada teman-teman dekat peneliti di lingkungan gereja Cenci, Adela, Della, Kinan, Bismo, Hendra, Dimas, dan para pengurus serta pendamping PAPS yang selama ini memberikan motivasi, dukungan, doa, perhatian, cinta, dan kasih agar saya dapat bertahan dan menempuh pendidikan saya sampai tahap penyusunan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman dekat SMA peneliti Mimi, Feli, Zelina, Devi, dan Sneza yang selalu memberikan dukungan, semangat, hiburan, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses penyusunan skripsi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lebih baik.

DAFTAR ISI

<i>COVER</i>	i
LEMBAR SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	12
1.3 Rumusan Masalah	13
1.4 Tujuan penelitian.....	13
1.5 Manfaat Penelitian.....	13
1.5.1 Manfaat Teoritis	13
1.5.2 Manfaat Praktis	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
2.1 Strategi Regulasi Emosi Kognitif.....	15

2.1.1 Definisi Strategi Regulasi Emosi Kognitif.....	15
2.1.2 Strategi-Strategi Regulasi Emosi Kognitif.....	17
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Kognitif.....	19
2.2 Ibu yang memiliki anak down syndrome	19
2.3 Strategi Regulasi Emosi Kognitif Pada Ibu Yang Memiliki Anak <i>Down Syndrome</i>	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Jenis penelitian	23
3.2 Identifikasi Variabel.....	23
3.3 Definisi Operasional.....	23
3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	23
3.4.1 Populasi	23
3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel.....	24
3.5 Metode Pengumpulan Data	25
3.5.1 <i>Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)</i>	25
3.6 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	27
3.6.1 Adaptasi Instrumen	27
3.6.2 Validitas Alat Ukur	27
3.6.3 Reliabilitas Alat Ukur.....	28
3.7 Teknik Analisa Data.....	28
3.8 Etika Penelitian	30
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	31
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	31
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	33

4.2.1 Perizinan peminjaman Alat Ukur	33
4.2.2 Persiapan alat ukur	33
4.2.3 Perizinan penelitian	34
4.3. Pelaksanaan Penelitian	34
4.4 Hasil Penelitian	37
4.4.1 Hasil Uji Validitas	37
4.4.2 Hasil Uji Reliabilitas	37
4.4.3 Deskripsi Statistik Subjek Penelitian	37
4.4.4 Deskripsi Data Variabel Peneliti	40
BAB V PENUTUP.....	50
5.1 Bahasan	50
5.2 Kesimpulan.....	55
5.3 Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ).....	26
Tabel 3. 2 Rumus Kategorisasi Skor CERQ	29
Tabel 4. 1 Hasil Uji Validitas.....	37
Tabel 4. 2 Distribusi Provinsi Asal Responden	38
Tabel 4. 3 Distribusi Usia Ibu Responden	38
Tabel 4. 4 Distribusi Usia Anak Responden	39
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Pengasuh.....	39
Tabel 4. 6 Kategorisasi Responden pada Hasil Strategi Adaptif CERQ.....	41
Tabel 4. 7 Kategorisasi Responden pada Hasil Strategi Maladaptif CERQ	42
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Adaptif dan Maladaptif (N=101)	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi Responden pada aspek Acceptance (Strategi Adaptif)	44
Tabel 4.10 Kategorisasi Responden pada aspek Positive Refocusing (Strategi Adaptif).....	45
Tabel 4.11 Kategorisasi Responden pada aspek Refocusing on Planning (Strategi Adaptif).....	45
Tabel 4.12 Kategorisasi Responden pada aspek Positive Reappraisal (Strategi Adaptif).....	46
Tabel 4.13 Kategorisasi Responden pada aspek Putting into Perspective (Strategi Adaptif).....	46
Tabel 4.14 Kategorisasi Responden pada aspek Self-Blame (Strategi Maladaptif)	47
Tabel 4.15 Kategorisasi Responden pada aspek Rumination (Strategi Maladaptif)	47
Tabel 4.16 Kategorisasi Responden pada aspek Catastrophizing (Strategi Maladaptif)	48
Tabel 4.17 Kategorisasi Responden pada aspek Other-Blame (Strategi Maladaptif)	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Diagram Preliminary Research	9
---	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Coding <i>CERQ</i> strategi Adaptif	61
Lampiran B: Coding <i>CERQ</i> strategi Maladaptif	67
Lampiran C: Coding Aspek <i>Acceptance</i>	73
Lampiran D: Coding Aspek <i>Positive Refocusing</i>	79
Lampiran E: Coding Aspek <i>Refocus on Planning</i>	85
Lampiran F: Coding Aspek <i>Positive Reappraisal</i>	91
Lampiran G: Coding Aspek <i>Putting into Perspective</i>	97
Lampiran H: Coding Aspek <i>Self Blame</i>	103
Lampiran I: Coding Aspek <i>Rumination</i>	109
Lampiran J: Coding Aspek <i>Catastrophizing</i>	115
Lampiran K: Coding Aspek <i>Other Blame</i>	121
Lampiran L: Validitas dan Reliabilitas <i>CERQ Scale</i>	127
Lampiran M: Persetujuan Penggunaan <i>CERQ</i>	130

Maria Yuanita Puspa Dewi (2026). “Studi Deskriptif Strategi Regulasi Emosi Kognitif Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus *Down Syndrome*”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRAK

Anak dengan *Down Syndrome* memiliki berbagai hambatan perkembangan dan kondisi kesehatan yang dapat meningkatkan tuntutan pengasuhan bagi keluarga, khususnya ibu sebagai pengasuh utama. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan emosional sehingga diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran strategi regulasi emosi kognitif pada ibu yang memiliki anak *Down Syndrome*. Penelitian ini menggunakan teori *Cognitive Emotion Regulation* yang dikemukakan oleh Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001), yang menjelaskan strategi kognitif individu dalam menghadapi peristiwa yang menekan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan subjek sebanyak 101 ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* berusia 3–20 tahun dan berperan sebagai pengasuh utama. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan secara daring menggunakan *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)* yang terdiri dari sembilan dimensi strategi regulasi emosi kognitif. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,909. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat strategi regulasi emosi kognitif adaptif yang tinggi (67%) dan sangat tinggi (19%), sedangkan strategi regulasi emosi kognitif maladaptif sebagian besar berada pada kategori rendah (38%) dan sangat rendah (22%). Pada strategi adaptif, aspek yang paling dominan adalah *positive reappraisal*, *refocus on planning*, dan *acceptance*. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak *Down Syndrome* cenderung menggunakan strategi regulasi emosi kognitif yang adaptif dibandingkan strategi maladaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan pengasuhan. Dengan demikian, sebagian besar ibu mampu mengelola tekanan emosional pengasuhan melalui pola pikir yang lebih positif, konstruktif, dan berorientasi pada penyelesaian masalah.

Kata kunci: regulasi emosi kognitif, CERQ, ibu dengan anak *Down Syndrome*

Maria Yuanita Puspa Dewi (2026). "A Descriptive Study of Cognitive Emotional Regulation Strategies Among Mothers of Children with Down Syndrome." **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

ABSTRACT

Children with Down Syndrome experience various developmental limitations and health conditions that may increase caregiving demands for families, particularly mothers as primary caregivers. These conditions may lead to emotional distress, making effective emotion regulation essential. This study aimed to describe the cognitive emotion regulation strategies used by mothers of children with Down Syndrome. The study was based on the Cognitive Emotion Regulation theory proposed by Garnefski, Kraaij, and Spinhoven (2001), which explains the cognitive strategies individuals use when coping with stressful events. This research employed a descriptive quantitative approach involving 101 mothers of children with Down Syndrome aged 3–20 years who served as primary caregivers. Participants were selected using purposive sampling. Data were collected online using the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), which consists of nine dimensions of cognitive emotion regulation strategies. The reliability test yielded a Cronbach's Alpha coefficient of 0.909. The results showed that most respondents demonstrated high (67%) and very high (19%) levels of adaptive cognitive emotion regulation strategies. In contrast, maladaptive cognitive emotion regulation strategies were predominantly found at low (38%) and very low (22%) levels. Among the adaptive strategies, the most prominent dimensions were positive reappraisal, refocus on planning, and acceptance. These findings indicate that mothers of children with Down Syndrome tend to rely more on adaptive rather than maladaptive cognitive emotion regulation strategies when facing caregiving demands. Therefore, most mothers are able to manage caregiving-related emotional challenges through more positive, constructive, and problem-oriented patterns of thinking.

Keywords: cognitive emotional regulation, CERQ, mothers with Down syndrome children