

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Kerangka Berpikir.....	8
F. Hipotesis.....	11
G. Hasil Penelitian Terdahulu	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Regulasi Emosi	15
1. Pengertian Regulasi Emosi	15
2. Aspek Regulasi Emosi	16
3. Proses Regulasi Emosi	18
4. Ciri-Ciri Individu yang Memiliki Regulasi Emosi.....	20
5. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	21
B. Psikoedukasi Sabar	23
1. Sabar.....	23
a. Pengertian Sabar.....	23
b. Macam-macam Sabar	25
c. Keutamaan Sabar	29
d. Sabar sebagai Terapi Kesehatan Mental.....	31

e. Cara yang ditawarkan untuk menggapai kesabaran	34
2. Psikoedukasi Sabar	36
C. Pengaruh Psikoedukasi Sabar terhadap Regulasi Emosi.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	42
B. Variabel Penelitian	45
C. Definisi Operasional Variabel	45
D. Populasi dan Sampel	46
E. Jenis dan Sumber Data	47
F. Teknik Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis Data	52
H. Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Perumahan Sarimas	56
B. Deskripsi Data Kuantitatif.....	57
C. Deskriptif Data Kualitatif.....	58
D. Integrasi Data Kuantitatif dan Kualitatif.....	60
E. Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	90
RIWAYAT HIDUP	138