

**STRATEGI REGULASI EMOSI INDIVIDU DEWASA AWAL
YANG ORANGTUANYA BERCERAI**

SKRIPSI



OLEH:

Paulina Dara Valentine

NRP 7103018138

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

2022

**STRATEGI REGULASI EMOSI INDIVIDU DEWASA AWAL
YANG ORANGTUANYA BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi



OLEH:

Paulina Dara Valentine

NRP 7103018138

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya**

2022

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Paulina Dara Valentine

NRP : 7103018138

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul :

STRATEGI REGULASI EMOSI INDIVIDU DEWASA AWAL YANG ORANGTUANYA BERCERAI

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, 22 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Paulina Dara Valentine

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH**

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

Nama : Paulina Dara Valentine
NRP : 7103018138

Menyetujui skripsi/ karya ilmiah saya yang berjudul:

**STRATEGI REGULASI EMOSI INDIVIDU DEWASA AWAL
YANG ORANGTUANYA BERCERAI**

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

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 22 Mei 2022
Yang membuat pernyataan,



508 AJX884729751

Paulina Dara Valentine


HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STRATEGI REGULASI EMOSI INDIVIDU DEWASA AWAL
YANG ORANGTUANYABERCERAI**

Oleh:
Paulina Dara Valentine
7103018138

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan kepada tim penguji skripsi.

Pembimbing : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog ()

NIDN : 0701107201

Email : yettie@ukwms.ac.id

Surabaya, 31 Mei 2022

HALAMAN PENGESAHAN


Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi
sebagian dari persyaratan memperoleh
derajat Sarjana Psikologi
pada tanggal 22 Mei 2022


Mengesahkan
Fakultas Psikologi,

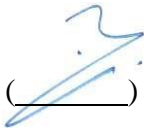


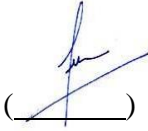
(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji:

1. Ketua : Agnes M. Sumargi, Ph.D., Psikolog ()

2. Sekretaris: Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog ()

3. Anggota: F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog ()

4. Anggota: Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog ()

NIDN : 0701107201

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini peneliti persembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus

Keluarga Tercinta, Keluarga Besar Soedibjo

Keluarga Besar Lestuny, Sahabat tercinta

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

HALAMAN MOTTO

Aku ingin menulis banyak tentangmu, tapi mataku sudah mengantuk.
Maka ku persingkat saja tulisan ini

Mazmur 118 : 13

Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh, tetapi Tuhan menolong aku.

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Penelitian akhir ini terselesaikan dengan baik berkat bimbingan, masukan, serta dorongan pihak-pihak terkait untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Maka dari itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. **Tuhan Yesus Kristus** yang telah memberikan berkat dan kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir.
2. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog** selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS sekaligus penguji skripsi yang telah memberikan banyak sekali ilmu-ilmu yang baru dan bermanfaat bagi peneliti mulai dari awal sampai akhir perkuliahan ini.
3. **Ibu Dr. Yettie Wandansari, Psikolog** selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu, membimbing, dan mengarahkan peneliti dalam penulisan skripsi dan melakukan penelitian secara langsung.
4. **Ibu F. Yuni Apsari, S.Psi., M.Si., Psikolog** selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan beberapa masukan dan ilmu baru kepada peneliti untuk skripsi ini.
5. **Bapak Johannes Dicky Susilo, S.Psi., M.Psi., Psikolog** selaku dosen pendamping akademik yang telah membantu peneliti untuk mengurus KRS, memberikan masukan dan saran, serta ilmu-ilmu baru dari awal masuk sampai akhir perkuliahan ini.
6. **Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UKWMS** yang telah membantu dan memberikan peneliti ilmu-ilmu baru mulai dari semester pertama sampai akhir ini.
7. **Bapak dan Ibu tata usaha Fakultas Psikologi UKWMS** yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi perkuliahan mulai dari awal masuk perkuliahan sampai akhir perkuliahan ini.
8. **Bapak Baghas Wahyu dan Ibu Sara Grietje** selaku orang tua peneliti yang telah memberikan semangat, doa, dan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. **Kakak Katrina Dara** selaku kakak peneliti yang telah memberikan semangat, doa, dukungan, dan asupan kepada peneliti pada saat pengerjaan skripsi ini hingga akhir.

10. **Keluarga besar Soedibjo dan Keluarga Besar Lestuny** yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada peneliti untuk proses pengerjaan skripsi sampai akhir ini.
11. **Ketiga informan** yang telah mau meluangkan waktunya dan membantu peneliti untuk menjadi informan dalam penelitian ini.
12. **Bapak David Raja Pono dan Ibu Indah Nevolina** yang telah membantu memberikan semangat kepada peneliti untuk terus mengerjakan tugas akhir ini
13. **Sahabat-sahabat peneliti (Win godelva, Jeremy Milenovteigh, Christabel Adeline, Marceline Joana, dan Natasha)** dan teman-teman peneliti lainnya yang telah menemani peneliti untuk pergi jalan-jalan *refreshing*, memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi dengan baik, dan mendoakan peneliti untuk mendapatkan nilai yang sempurna.
14. **Saudara-saudara peneliti (Elvina Leberina, Bhima Bhaskara dan Agustin Cornelia)** yang telah menemani peneliti dan memberikan semangat dukungan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi dengan baik
15. **Gendut, Bella, Yuzi, Pezek, dan Belang** yang telah menghibur peneliti saat mengerjakan tugas akhir

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAKSI.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Fokus Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Kajian Fenomena Seputar Perceraian Orangtua.....	7
2.2 Kajian Literatur Seputar Strategi Emosi	8
2.3 Kajian Literatur Seputar Strategi Regulasi Emosi Pada Individu yang Orangtuanya Bercerai.....	11

BAB III. METODE PENELITIAN.....	13
3.1 Pendekatan dalam Penelitian	13
3.2 Informan Penelitian	14
3.2.1 Karakteristik Informan Penelitian	14
3.2.2 Cara Mendapatkan Informan Penelitian.....	14
3.3 Metode Pengumpulan Data	15
3.4 Teknik Analisis Data	17
3.5 Validitas Penelitian.....	18
3.6 Etika Penelitian.....	18
 BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	 19
4.1 Persiapan Penelitian	19
4.1.1 Persiapan Penelitian	19
4.1.2 Perizinan Penelitian.....	20
4.2 Proses Pengambilan Data.....	21
4.2.1 Setting dan Timing Penelitian.....	21
4.2.2 Kronologi dan Kegiatan Penelitian	21
4.2.2.1 Informan J	21
4.2.2.2 Informan N.....	24
4.2.2.3 Informan C	27
4.3 Hasil Penelitian	30
4.3.1 Pengolahan Data Informan J	30
4.3.1.1 Anamnesa Informan J	30
4.3.1.2 Kategorisasi Informan J.....	31
4.3.1.3 Deskripsi Tema Informan J	33
4.3.1.4 Deskripsi Bagan Identitas pada Informan J	39
4.3.2 Pengolahan Data Informan N	40
4.3.2.1 Anamnesa Informan N.....	40
4.3.2.2 Kategorisasi Informan N.....	41
4.3.2.3 Deskripsi Tema Informan N	43
4.3.2.4 Deskripsi Bagan Identitas pada Informan N.....	48

4.3.3 Pengolahan Data Informan C	49
4.3.3.1 Anamnesa Informan C	49
4.3.3.2 Kategorisasi Informan C	50
4.3.3.3 Deskripsi Tema Informan C	51
4.3.3.4 Deskripsi Bagan Identitas pada Informan C	56
4.4 Titik Temu Ketiga Informan	60
4.5 Titik Beda Ketiga Informan	62
4.6 Validitas Penelitian	63
BAB V. PENUTUP	64
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian	64
5.2 Refleksi	65
5.3 Kesimpulan	66
5.4 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	69

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jadwal wawancara informan J.....	21
Tabel 4.2 Jadwal wawancara informan N	24
Tabel 4.3 Jadwal wawancara informan C	27
Tabel 4.4 Tabel Kategorisasi informan J	31
Tabel 4.5 Tabel Kategorisasi informan N	41
Tabel 4.6 Tabel Kategorisasi informan C	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 4.1 Data informan J.....	38
Bagan 4.2 Data informan N.....	47
Bagan 4.3 Data informan C.....	55
Bagan 4.4 Bagan umum hasil pengolahan tiga informan.....	58
Bagan 4.5 Titik temu ketiga informan	59
Bagan 4.6 Titik beda ketiga informan.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan J	69
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan N	70
Pernyataan Kesediaan Mengikuti Penelitian Informan C	71
Pernyataan Kesediaan Penelitian Informan WG (SO)	72
Pernyataan Kesediaan Penelitian Informan HB (SO)	73
Pernyataan Kesediaan Penelitian Informan MJ (SO).....	74
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan J.....	75
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan N.....	76
Surat Keterangan Keabsahan Hasil Wawancara Informan C.....	77

Paulina Dara Valentine (2022). “Strategi regulasi emosi individu dewasa awal yang orangtuanya bercerai”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Perceraian orangtua sangat berpengaruh terhadap anak-anaknya perceraian orangtua juga dapat memberikan dampak yang negatif dan positif bagi anaknya. Dampak yang negatif juga mempengaruhi pada emosi anak maka dari itu sangat diperlukan strategi regulasi emosi agar anak dapat mengontrol emosinya dan menyalurkannya pada hal-hal yang positif lainnya, agar dapat melewati permasalahan orangtuanya dengan baik anak juga membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, melalui proses wawancara semi-struktur pada tiga informan dua orang Wanita dan satu orang laki-laki dewasa awal yang orangtuanya bercerai. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik deduktif, dengan melakukan validitas komunikatif dan argumentative. Hasil dari penelitian ini adalah ketiga orang informan dapat mengatur emosinya dari permasalahan orangtuanya yang bercerai dengan strategi menyalurkan pada hobbynya dan pada kegiatan positif serta dengan cara-cara lainnya yang dapat melepaskan penat mereka.

Kata kunci : perceraian, orangtua, regulasi emosi

Paulina Dara Valentine (2022). *“Emotional regulation strategies of early adults whose parents are divorced”*. **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University Surabaya.

ABSTRACT

Parents' divorce is very influential on their children, parental divorce can also have a negative and positive impact on their children. Negative impacts also affect children's emotions, therefore an emotion regulation strategy is needed so that children can control their emotions and channel them to other positive things, so that they can get through their parents' problems well, children also need support from the surrounding environment. This research uses a case study method, through a semi-structured interview process with three informants, two women and one early adult male whose parents are divorced. The analysis technique used is a deductive technique, by conducting communicative validity, and argumentatively. The results of this study were the three informants were able to regulate their emotions from the problems of their divorced parents with the strategies they found in a way that they could channel it into their hobbies, in positive activities and in a way that could release their fatigue.

Keywords: *divorce, parents, emotion regulation*