

**PENGARUH POLA KELEKATAN INDIVIDU TERHADAP
REGULASI EMOSI DENGAN PASANGAN**



**Adinda Fatiha Istiqomah
1125161001**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh Pola Kelekatan Individu terhadap Regulasi Emosi dengan Pasangan”

Nama Mahasiswa : Adinda Fatih Istiqomah
 NIM : 1125161001
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : Selasa, 28 Juli 2020

Pembimbing I

Pembimbing II

Herdiyan Maulana, Ph.D
 NIP. 198212302009121003

Lupi Yudhaningrum, M. Psi
 NIDK. 8802680018

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		
Prof. Dr. Suparno Eko Widodo (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020
Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi, M.Si (Anggota)*****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Adinda Fatiha Istiqomah
NIM : 1125161001
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Pola Kelekatan Individu terhadap Regulasi Emosi dengan Pasangan”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 21 Juli 2020



(Adinda Fatiha Istiqomah)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

“Then, which of the favours of your Lord will you deny?”

“You’ll Never Walk Alone”

Atas izin dan kuasa Allah SWT tuhan YME, Saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik dan semampu saya. Karena tiada daya dan upaya tanpa pertolongan dari Allah SWT.

Skripsi ini saya persembahkan terutama untuk Keluarga saya yang selama ini selalu memberikan dukungan kepada saya, kasih sayang, doa yang tiada henti dari kedua orang tua yang begitu tulus dan ikhlas dalam segala hal yang telah saya hadapi. Teman-teman seperjuangan saya yang telah memberikan banyak masukan, semangat dan motivasi sebelum, saat mengerjakan, dan setelah proses penyusunan skripsi. Serta sebagai wujud pencapaian diri saya sendiri yang telah berusaha selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Adinda Fatihah Istiqomah
NIM : 1125161001
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : adindafatihahistiqomah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Pola Kelekatan Individu terhadap Regulasi Emosi dengan Pasangan
.....
.....

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 6 September 2020

Penulis

(Adinda Fatihah Istiqomah)

ADINDA FATIHA ISTIQOMAH

**PENGARUH POLA KELEKATAN INDIVIDU TERHADAP REGULASI EMOSI
DENGAN PASANGAN**

Skripsi

Jakarta : Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta, 2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Jenis Pola Kelekatan Individu Secara Bersama-sama terhadap Regulasi Emosi dengan Pasangan. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Regulasi Emosi dan *Relationship Scale Questionnaire*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan *non-probability sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian adalah 385 responden. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p-value* 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 dan F hit sebesar 13,721 sedangkan F tabel 2,395. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima dan dapat dinyatakan bahwa terdapat Pengaruh Jenis Pola Kelekatan Individu Secara Bersama-sama terhadap Regulasi Emosi dengan Pasangan.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Pola Kelekatan, Pasangan

ADINDA FATIHA ISTIQOMAH

**THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL ATTACHMENT STYLES TO EMOTION
REGULATION WITH COUPLE**

Undergraduate Thesis

Jakarta : Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta, 2020

ABSTRACT

This study aims to determine the Influence of Individual Attachment Styles Type Together Against Emotional Regulation with Couple. This research method is quantitative. Measuring instruments used are the Emotion Regulation Scale and Relationship Scale Questionnaire. The sampling technique in research uses non-probability sampling. The number of samples in the study were 385 respondents. The results showed the p-value of 0,000 was smaller than the significant level of 0.05 and Fvalue was 13.721 while the F table was 2.339. Then, the alternative hypothesis (H_a) is accepted and can be stated as the Influence of Individual Attachment Styles Type Together Against Emotional Regulation with Couple.

Keywords: Emotion Regulation, Attachment Styles, Couples.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan kelancaran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pola Kelekatan Individu terhadap Regulasi Emosi dengan Pasangan”.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, skripsi ini sebagai salah satu sarana peneliti dalam pengimplementasian kemampuan peneliti yang telah diperoleh selama mengikuti proses perkuliahan.

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing Peneliti selama masa perkuliahan hingga tahap penyusunan skripsi. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Gumgum Gumelar, M.Si selaku Pembantu Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Pembantu Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Pembantu Dekan III, yang telah memberikan kelancaran akademik maupun non akademik kepada peneliti
2. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi
3. Bapak Herdian Maulana, Ph.D dan Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan, masukan, saran, dan motivasi positif selama proses penyelesaian skripsi
4. Ibu Deasyanti, Ph.D., Psikolog selaku Dosen Penasihat Akademik selama peneliti berkuliah di Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama masa perkuliahan peneliti
6. Segenap staff administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan informasi akademik kepada peneliti.

7. Orang tua, Kakak-kakak, dan Adik-adik Peneliti yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti baik secara materi maupun moril selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi
8. Mauliananda Rachman yang selalu menjadi pendengar dan menemani peneliti selama tahun perkuliahan hingga penyusunan skripsi dan selalu memberikan semangat dan energi positif kepada peneliti
9. Seluruh teman-teman satu bimbingan skripsi terutama Nadya Wanda Kirana, Olivia Intan Maharani, dan Ihza Ghyffary yang selalu melakukan *follow-up*, membantu, dan memberikan semangat selama peneliti mengerjakan skripsi
10. Seluruh kepala departemen *Psychology Expo 2018* yang selalu memberikan semangat serta bersedia mendengarkan keluh kesah peneliti
11. Amelia, Aiga, Dea, Firli, Irin, Nabila, Ranita, Santi dan teman-teman sepermainan lainnya yang menemani peneliti selama tahun perkuliahan hingga membantu peneliti dalam penyusunan skripsi
12. Defi dan Dhika yang selalu menanyakan, menemani dan memberikan semangat kepada peneliti diluar perkuliahan hingga penyusunan skripsi
13. Esta, Hasan, Jare, Sandi, Rachmat, dan Rafli yang selalu siap mendengarkan keluh kesah peneliti, siap menemani peneliti saat peneliti membutuhkan hiburan, dan memberikan semangat kepada peneliti
14. Kakak-abang dan adik-adik yang sudah memberikan banyak pengalaman dalam bidang non akademik kepada peneliti
15. Kelas E dan seluruh teman-teman angkatan 2016 yang sudah berjuang bersama-sama

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk proses perbaikan. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti serta pembaca pada umumnya.

Jakarta, 21 Juli 2020

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tinjauan Pustaka Variabel Terikat/ <i>Dependent Variable</i>	7
2.1.1 Definisi regulasi emosi	7
2.1.2 Aspek regulasi emosi	8
2.1.3 Faktor yang memengaruhi regulasi emosi	10
2.2 Tinjauan Pustaka Variabel Bebas/ <i>Independent Variable</i>	11
2.2.1 Definisi pola kelekatan	11
2.2.2 Dimensi pola kelekatan.....	12
2.3 Dinamika Konflik pada Pasangan.....	14
2.4 Kerangka Pemikiran.....	16
2.5 Hipotesis	17
2.6 Hasil Penelitian yang Relevan	17
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Tipe Penelitian	20
3.2 Metode Penelitian	20
3.3 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	20
3.3.1 Definisi konseptual	20

3.3.2 Definisi operasional	21
3.4 Populasi dan Sampel	22
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5.1 Instrumen	23
3.5.2 Uji coba instrument.....	27
3.6 Analisis Data.....	31
3.6.1 Analisis deskriptif	32
3.6.2 Uji asumsi	32
3.6.3 Uji analisis regresi.....	33
BAB IV PEMBAHASAN	
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	35
4.1.1 Gambaran subjek penelitian berdasarkan usia	35
4.1.2 Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin	37
4.1.3 Gambaran subjek penelitian berdasarkan hubungan yang dijalani	38
4.1.4 Gambaran subjek penelitian berdasarkan domisili	39
4.2 Prosedur Penelitian	41
4.2.1 Persiapan Penelitian	41
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	42
4.3.1 Data deskriptif regulasi emosi.....	42
4.3.2 Data deskriptif pola kelekatan	43
4.3.3 Uji normalitas.....	47
4.3.4 Uji linearitas.....	47
4.3.5 Uji multikolinearitas	48
4.3.6 Uji autokorelasi	48
4.3.7 Uji hipotesis	49
4.3.8 Analisis data tambahan	52
4.4 Pembahasan.....	54
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Implikasi	56
5.2.1 Implikasi Teoritis	56
5.2.2 Implikasi Praktisi	57
5.3 Saran	57
5.3.1 Bagi subjek penelitian.....	57
5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	63
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	99

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue print</i> Skala Regulasi Emosi	23
Tabel 3.2 Norma Skor Instrumen Regulasi Emosi	24
Tabel 3.3 <i>Blue print Relationship Scale Questionnaire</i>	25
Tabel 3.4 Norma Skor Instrumen <i>Relationship Scale Questionnaire</i>	26
Tabel 3.5 Instrumen Regulasi Emosi	28
Tabel 3.6 Kaidah Reliabilitas Oleh Guilford	28
Tabel 3.7 Instrumen Pola Kelekatan	30
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	35
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	37
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Hubungan yang Sedang Dijalani.....	38
Tabel 4.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	40
Tabel 4.5 Data Deskriptif Regulasi Emosi	42
Tabel 4.6 Data Deskriptif Pola Kelekatan	44
Tabel 4.7 Uji Signifikansi Keseluruhan	49
Tabel 4.8 Koefisien Determinasi (<i>Model Summary</i>).....	50
Tabel 4.9 Koefisien Determinasi (<i>Model Summary</i>)	51
Tabel 4.10 Uji Regresi Parsial	51
Tabel 4.11 ANOVA	53
Tabel 4.12 <i>Coefficients</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran Pengaruh Pola Kelekatan Individu terhadap Regulasi Emosi dengan Pasangan.....	16
Gambar 4.1 Data Deskriptif Regulasi Emosi.....	43
Gambar 4.2 Data Deskriptif Pola Kelekatan Aman.....	45
Gambar 4.3 Data Deskriptif Pola Kelekatan Takut.....	45
Gambar 4.4 Data Deskriptif Pola Kelekatan Terikat.....	46
Gambar 4.5 Data Deskriptif Pola Kelekatan Menolak.....	47

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	36
Grafik 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Grafik 4.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Hubungan yang Sedang Dijalani.....	39
Grafik 4.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	63
Lampiran 2. Data Kasar Responden	66
Lampiran 3. Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi	86
Lampiran 4. Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Pola Kelekatan.....	87
Lampiran 5. Data Demografi	89
Lampiran 6. Statistika Deskriptif Regulasi Emosi.....	91
Lampiran 7. Statistika Deskriptif Pola Kelekatan.....	92
Lampiran 8. Uji Normalitas	93
Lampiran 9. Uji Linearitas.....	94
Lampiran 10. Uji Multikolinearitas	95
Lampiran 11. Uji Autokorelasi	96
Lampiran 12. Analisis Regresi.....	97
Lampiran 13. Analisis Data Tambahan	98