

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KONFLIK
INTERPERSONAL PADA DEWASA MUDA YANG
MENJALANI *LONG DISTANCE RELATIONSHIP***



Ayu Octaviani Martono

NIM. 1125163759

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

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

2020

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

“Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konflik Interpersonal pada Dewasa Muda yang
Menjalani *Long Distance Relationship*”

Nama Mahasiswa : Ayu Octaviani Martono
Nomor Registrasi : 1125163759
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 10 Agustus 2020

Pembimbing I



Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 197512012006042001

Pembimbing II



Rahmadiany Gazadinda, M.Sc
NIDN. 199206161992032038

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)		25/08/2020
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)		21 Agustus 2020
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Dosen Penguji I)		21 Agustus 2020
Lupi Yudhaningrum, M.Psi (Dosen Penguji II)		21 Agustus 2020

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Ayu Octaviani Martono
NIM : 1125163759
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konflik Interpersonal pada Dewasa Muda yang Menjalani Long Distance Relationship”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi/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, 5 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan



Ayu Octaviani Martono

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Octaviani Martono
NIM : 1125163759
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-exclusive Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Hubungan antara Konflik Interpersonal dan Regulasi Emosi pada Dewasa Muda yang Menjalani *Long Distance Relationship*"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 5 Agustus 2020

Yang menyatakan

Ayu Octaviani Martono





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 : Ayu Octaviani Martono
NIM : 1125163759
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : ayutama210@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 :

Hubungan antara Regulasi Emosi dan Konflik Interpersonal pada Dewasa Muda yang Menjalani *Long Distance Relationship*

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, 3 September 2020

Penulis

(Ayu Octaviani Martono)

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KONFLIK
INTERPERSONAL PADA DEWASA MUDA YANG
MENJALANI LONG DISTANCE RELATIONSHIP**

Skripsi:

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan konflik interpersonal (*compromise, avoidance, interactional reactivity, separation, domination, submission*) pada dewasa muda yang menjalani *long distance relationship*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat ukur regulasi emosi untuk mengukur regulasi emosi dan alat ukur *the romantic partner conflict scale* (RPCS) untuk mengukur konflik interpersonal. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 dewasa muda yang menjalani *long distance relationship* dengan menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan korelasi *Pearson*. Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat hubungan antara konflik interpersonal dan regulasi emosi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Konflik Interpersonal

**THE CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION
AND INTERPERSONAL CONFLICT AMONG YOUNG ADULTS
THAT UNDERGOING LONG DISTANCE RELATIONSHIP**

Skripsi:

Department of Psychology, Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2020

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between emotion regulation and interpersonal conflict (compromise, avoidance, interactional reactivity, separation, domination, submission) and emotional regulation in adolescents that carry on long distance relationship. The method used in this research was quantitative. The study used a measuring tool of emotion regulation and measuring tool of the romantic partner conflict scale (RPCS) to measure interpersonal conflict. The samples in this study were 200 adolescents who carry on long distance relationship using purposive sampling. Data analysis used Pearson correlation. The result showed that there was no correlation between interpersonal conflict and emotion regulation.

Keywords: emotion regulation, interpersonal conflict

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur atas kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan berkah, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Konflik Interpersonal dan Regulasi Emosi pada Dewasa Muda yang Menjalani *Long Distance Relationship*”.

Dalam proses penyusunan skripsi hingga skripsi ini selesai, tidak terlepas dari adanya doa, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan doa, bimbingan dan mendukung untuk peneliti. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M. Psi selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia membimbing, meluangkan waktu, mendoakan dan memberikan dukungan selama proses pembuatan skripsi.
5. Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktunya dalam membimbing dan atas segala dukungan juga doa yang telah diberikan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Psi selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan sejak peneliti menjadi mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh dosen dan staff Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
8. Mama dan bapak yang selalu mendukung dan tidak pernah lelah mendoakan

untuk keberhasilan anak-anaknya.

9. Ziah, Laras, Rifka, Febie dan Fuji yang telah menemani, merasakan susah senang bersama peneliti selama proses pengerjaan skripsi.
10. Jian, Dewin dan Cudew yang selalu memberikan semangat, menghibur, memberikan doa dan mendengarkan segala keluh kesah selama proses pengerjaan skripsi.
11. Nailah, Runa, Iren, Rifka, Laras, Aldy, Suci, Dini, Bila dan Uni teman sejak awal perkuliahan dan teman berbagi suka duka selama perkuliahan.
12. Teman-teman kelas F angkatan 2016 yang telah memberikan warna selama proses perkuliahan.
13. Seluruh responden yang turut berpartisipasi dalam penelitian ini dan memberikan semangat untuk peneliti.

Jakarta, 5 Agustus 2020



Ayu Octaviani Martono

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
<u>LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>ABSTRAK</u>	6
<u>ABSTRACT</u>	7
<u>KATA PENGANTAR</u>	8
<u>DAFTAR ISI</u>	10
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR TABEL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
1.1 <u>Latar Belakang Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.2 <u>Identifikasi Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.3 <u>Pembatasan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.4 <u>Rumusan Masalah</u>	Error! Bookmark not defined.
1.5 <u>Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1.6 <u>Manfaat Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
1.6.1 <u>Manfaat Teoritis</u>	Error! Bookmark not defined.
1.6.2 <u>Manfaat Praktis</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>TINJAUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1 <u>Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 <u>Pengertian Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 <u>Aspek-aspek Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 <u>Proses Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.

2.1.4	<u>Strategi Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2	<u>Konflik Interpersonal</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.1	<u>Pengertian Konflik Interpersonal</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	<u>Aspek-aspek Konflik Interpersonal</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	<u>Komponen-komponen Konflik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.4	<u>Faktor-faktor yang Memengaruhi Konflik Interpersonal</u>	Error! Bookmark not defined.
2.2.5	<u>Strategi Penyelesaian Konflik</u>	Error! Bookmark not defined.
2.3	<u>Long Distance Relationship (LDR)</u>	Error! Bookmark not defined.
2.4	<u>Dewasa Muda</u>	Error! Bookmark not defined.
2.5	<u>Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Variabel Terkait (<i>Dependent Variable</i>) dengan Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
2.6	<u>Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran</u>	Error! Bookmark not defined.
2.7	<u>Hipotesis</u>	Error! Bookmark not defined.
2.8	<u>Hasil Penelitian Yang Relevan</u>	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1	<u>Tipe Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2	<u>Identifikasi dan Oprasionalisasi Variabel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.1	<u>Identifikasi Variabel Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.1.1	<u>Variabel bebas (<i>Independent Variable</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.1.2	<u>Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.2	<u>Definisi Konseptual</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.2.1	<u>Definisi Konseptual Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.2.2	<u>Definisi Konseptual Konflik Interpersonal</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.3	<u>Definisi Operasional</u>	Error! Bookmark not defined.

3.2.3.1	<u>Definisi Operasional Regulasi Emosi.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.2.3.2	<u>Definisi Oprasional Konflik Interpersonal .</u>	Error! Bookmark not defined.
3.3	<u>Populasi dan Sampel</u>	Error! Bookmark not defined.
3.4	<u>Teknik Pengumpulan Data</u>	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	<u>Instrumen <i>The Romantic Partner Conflict Scale (RPCS)</i>.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	<u>Instrumen Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5	<u>Uji Coba Instrumen</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	<u>Instrumen <i>Romantic Partner Conflict Scale (RPCS)</i>.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5.1.1	<u>Uji Validitas</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5.1.2	<u>Uji Reliabilitas.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	<u>Instrumen Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5.2.1	<u>Uji Validitas</u>	Error! Bookmark not defined.
3.5.2.2	<u>Uji Reliabilitas.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.6	<u>Analisis Data</u>	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	<u>Uji Normalitas.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	<u>Uji Linearitas.....</u>	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	<u>Uji Kolerasi</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB IV</u>		Error! Bookmark not defined.
<u>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>		Error! Bookmark not defined.
4.1	<u>Gambaran Responden/Subjek Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	<u>Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin</u>	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	<u>Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia....</u>	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	<u>Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan</u>	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	<u>Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia LDR.....</u>	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	<u>Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jarak LDR.....</u>	Error! Bookmark not defined.

4.2	<u>Prosedur Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	<u>Persiapan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	<u>Pelaksanaan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3	<u>Hasil Analisis Data Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	<u>Kategorisasi <i>Romantic Partner Conflict Scale</i> (RPCS)</u>	Error! Bookmark not defined.
		Bookmark not defined.
4.3.2	<u>Data Statistika Deskriptif RPCS</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.1	<u>RPCS (<i>Compromise</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.2	<u>RPCS (<i>Avoidance</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.3	<u>RPCS (<i>Interactional Reactivity</i>)</u> ...	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.4	<u>RPCS (<i>Separation</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.5	<u>RPCS (<i>Domination</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.2.6	<u>RPCS (<i>Submission</i>)</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.3	<u>Data Statistika Deskriptif Regulasi Emosi</u>	Error! Bookmark not defined.
		defined.
4.3.4	<u>Uji Normalitas</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.5	<u>Uji Linearitas</u>	Error! Bookmark not defined.
4.3.6	<u>Uji Kolerasi</u>	Error! Bookmark not defined.
4.4	<u>Pembahasan</u>	Error! Bookmark not defined.
4.5	<u>Keterbatasan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
	<u>BAB V</u>	Error! Bookmark not defined.
	<u>KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</u>	Error! Bookmark not defined.
5.1	<u>Kesimpulan</u>	Error! Bookmark not defined.
5.2	<u>Implikasi</u>	Error! Bookmark not defined.
5.3	<u>Saran</u>	Error! Bookmark not defined.
5.3.1	<u>Untuk Dewasa Muda yang Menjalankan LDR</u>	Error! Bookmark not defined.
		not defined.
5.3.2	<u>Peneliti Selanjutnya</u>	Error! Bookmark not defined.
	<u>DAFTAR PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
	<u>LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
	<u>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</u>	Error! Bookmark not defined.