

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA
WANITA YANG MENGALAMI KEHAMILAN
PRANIKAH**



Oleh:

AMANDA MARETSHA BELLA

1125161041

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

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

“Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Yang Mengalami Kehamilan Pranikah”

Nama Mahasiswa : Amanda Maretsha Bella
Nomor Registrasi : 1125161041
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : Senin, 3 Agustus 2020

Pembimbing I




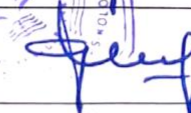
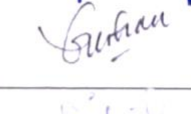
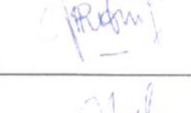

Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 197512012006042001

Pembimbing II



Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Si
NIP. 198912192019032015

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)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Fitri Lestari Issom, M.Si. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Santi Yudhistira, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan :

- * Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi
- ** Wakil Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Amanda Maretsha Bella

NIM : 1125161041

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Yang Mengalami Kehamilan Pranikah”** 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, 22 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



Amanda Maretsha Bella

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Amanda Maretsha Bella

NIM : 1125161041

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 Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul**

“Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Yang Mengalami Kehamilan Pranikah”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan 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 : 22 Juli 2020

Yang menyatakan

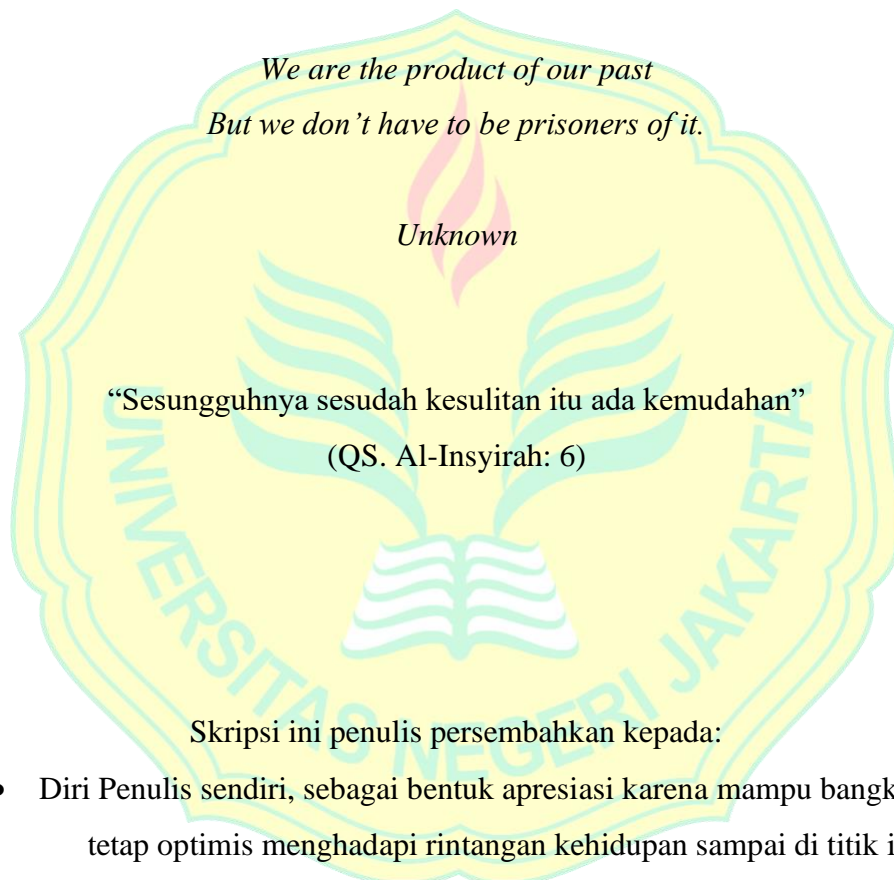


(Amanda Maretsha Bella)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Only look back at your past to remind yourself how far you've come.
Be proud of them!*

-RYS-



Semoga skripsi ini dapat menjadi hadiah yang terkenang untuk kalian

GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA
WANITA YANG MENGALAMI KEHAMILAN
PRANIKAH

Amanda Maretsha Bella

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

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi dari wanita yang pernah mengalami kehamilan pranikah, hambatan apa yang dialami dan bagaimana cara mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan jumlah subjek dibatasi sebanyak 2 orang, dengan kriteria wanita usia 18-22 yang pernah mengalami kehamilan pranikah, usia anak maksimal 2 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan hambatan yang dialami subjek I (MS) dalam meregulasi emosinya yaitu karena renggangnya hubungan dengan orangtua, masalah ekonomi dan pengalaman *baby blues* nya. Sedangkan, hambatan yang dialami subjek 2 (DT) yaitu perannya sebagai ibu tunggal dan seorang siswa sehingga harus menyembunyikan kondisinya. Kedua subjek dapat mengatasi hambatan dalam meregulasi emosinya karena adanya kehadiran dan penerimaan orang terdekat mereka.

Kata kunci: regulasi emosi, dewasa awal, kehamilan pranikah

**EMOTIONAL REGULATION ON WOMEN WHO EXPERIENCED
PREMARITAL PREGNANCY**

Amanda Maretsha Bella

***Jakarta: Psychology, Faculty of Education Psychology State University
of Jakarta***

2020

ABSTRACT

The purpose of this research is to know about the emotion regulation of woman who experienced premarital pregnancy, who that becomes difficult of her and how to overcome it. This research used a qualitative approach case study. The number of the subject as much 2 people as the limit, with criteria woman of 18-22 years old who experienced premarital pregnancy, her child has a maximum 2 years old. The result of this study indicates that the difficulty encountered by subject I (MS) in regulating their emotions are due to the loose relationship with parents, economic problems and baby blues experiences. Meanwhile, the difficulty that was experienced by subjek II (DT) was due to her role as a single mother and her status as student so she had to hide the status of her child. Both subjects can overcome obstacles in regulating their emotions because of the presence and acceptance of their closest people.

Keyword: *emotion regulation, early adulthood, premarital pregnancy*

KATAPENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas berkat, rahmat, hidayah, kekuatan, kesabaran dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi yang berjudul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita yang Mengalami Kehamilan Pranikah”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan ini terdapat kendala, namun karena kasih sayang dan petunjuk dari-Nya serta dukungan, bimbingan, bantuan dari berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan nikmat usia kepada penulis untuk menjalankan proses pengerjaan skripsi ini
2. **Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi** selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. **Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si** selaku Wakil Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
4. **Ibu Zarina Akbar, Dr. phill. M.Psi** selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. **Ibu Mira Ariyani, Ph.D** selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang sangat sabar dan ikhlas dalam meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberi saran yang berharga bagi penulis selama proses penulisan skripsi.
6. **Ibu Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi** selaku Dosen Pembimbing Skripsi kedua yang telah bersedia meluangkan waktu dalam membimbing, memberi masukan dan petunjuk bagi penulis selama proses penulisan skripsi.
7. **Ibu Deasyanti, Ph.D** selaku dosen penasehat akademik yang selalu bersedia meluangkan waktunya dalam mendengarkan cerita dan memberikan saran dalam kehidupan perkuliahan penulis.
8. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang

telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama masa perkuliahan.

9. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam proses administrasi perkuliahan Seluruh rekan yang telah bersedia berbagi informasi dan membantu penulis menemukan narasumber dalam proses penelitian ini.
10. Kepala Dinas P4OP dan Pemprov DKI Jakarta atas pemberian Bantuan Kartu Jakarta Mahasiswa Unggul kepada penulis dalam menunjang dana Pendidikan selama melaksanakan studi di Universitas Negeri Jakarta
11. Orang tua, Mbah dan adik penulis yang telah memberikan dorongan, semangat, bantuan serta kasih sayang sehingga penulis dapat optimis menyelesaikan perkuliahan di waktu yang tepat.
12. Sahabat Putih Biruku Yusnita, Devia, Adinda, Meliana, Lita, Laras, Salsa, Rifka yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang, motivasi selama proses penulisan skripsi.
13. Teman baik Putih Abu Eka, Cindy, Dwi, yang selalu ada untuk menghibur dikala penulis membutuhkan motivasi selama proses penulisan skripsi.
14. Anggi, Ibnuh, Sintha, Detya yang juga selalu memberikan dukungan, kasih sayang, motivasi selama proses penulisan skripsi.
15. Hasri Ayumi Safira, sebagai *partner* dalam segala hal yang selalu ada di samping penulis selama perkuliahan Halimun-Rawamangun, terima kasih.
16. *Another Circle* Arif Lukman, Rezwar, Romi, Fauzi, Rahadian yang juga selalu menghibur dan memberi warna selama menjalani perkuliahan.
17. I Gusti Amalia, Mico Wahyudi dan Risnawati, yang selalu dapat bekerja sama dengan baik dan saling mengingatkan dalam menyelesaikan proses administasi KJMU selama berkuliah di UNJ.

18. Muthia Talithazahra dan Fithri Ardhita Teman seperbimbingan kualitatif yang menjadi tempat penulis menuangkan segala isi hati selama penulisan skripsi.
19. Keluarga besar PAB UKM UNJ 35, keluarga kedua bagi penulis, yang juga telah memberikan banyak ilmu dan rasa nyaman dalam berkesenian di kampus A UNJ.
20. Kakak/Abang Psikologi Halimun, yang telah memberikan masukan dan motivasi selama penulis berkuliah di Psikologi UNJ.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat-Nya dan memberikan nikmat sehat kepada semua yang telah memberikan bantuan, dukungan moril dan materil kepada penulis.

Jakarta, 22 Juli 2020

Peneliti



Amanda Maretsha Bella

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATAPENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.2 Tujuan penelitian	7
1.3 Manfaat Penelitian.....	7
1.3.1 Manfaat Teoritis	7
1.3.2 Manfaat Praktis	8
BAB II ACUAN TEORITIK.....	9
2.1 Regulasi Emosi.....	9
2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi	10
2.1.3 Tahapan Regulasi Emosi	10
2.1.4 Faktor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	11
2.2 Kehamilan Pranikah (<i>Premarital Pregnancy</i>).....	12
2.2.1 Definisi	12
2.2.2 Faktor – faktor Kehamilan pranikah	13
2.2.3 Dampak kehamilan pranikah.....	13
2.3 Kajian Penelitian yang Relevan.....	13
2.4 Kerangka berpikir	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17

3.1	Subjek Penelitian	17
3.2	Tempat dan Waktu Penilaian.....	17
3.3	Pendekatan penelitian.....	18
3.3.1	Tipe Penelitian	19
3.4	Metode Pengumpulan Data	19
3.5	Alat Pengumpulan Data.....	20
3.5.1	Pedoman wawancara	20
3.5.2	Alat Pererekam.....	21
3.6	Prosedur Pengumpulan Data	21
3.6.1	Tahap Persiapan	21
3.6.2	Tahap Pelaksanaan	22
3.7	Prosedur Analisis Data	22
3.8	Pengecekan Keabsahan Data (Triangulasi).....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		28
4.1	Deskripsi Subjek.....	28
4.1.1	Gambaran Umum Subjek I (MS).....	28
4.1.2	Gambaran Umum Subjek II (DT)	29
4.1.3	Gambaran Umum <i>Significant Others</i> I	29
4.1.4	Gambaran Umum <i>Significant Others</i> II.....	29
4.2	Temuan Penelitian	31
4.2.1	Kehidupan Subjek I.....	31
4.2.2	Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	55
4.2.3	Tahapan Regulasi Emosi.....	57
4.2.4	Keterangan <i>significant others</i> subjek I (RAK).....	61
4.2.5	Kehidupan Subjek II	66
4.2.6	Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	83
4.2.7	Tahapan Regulasi Emosi.....	85
4.2.8	Keterangan <i>significant others</i> subjek II (ZH)	89
4.3	Dinamika Psikologis.....	94
4.3.1	Dinamika Psikologis MS	94
4.3.2	Dinamika Psikologis DT	99
4.4	Pembahasan	102
4.4.1	Pembahasan subjek I (MS) dengan acuan teoritik	102
4.4.1.1	Gambaran Regulasi Emosi MS	102

4.4.1.2	Aspek Regulasi Emosi.....	104
4.4.1.3	Tahapan Regulasi Emosi	106
4.4.2	Pembahasan subjek II (DT) dengan acuan teoritik	108
4.4.2.1	Gambaran Regulasi Emosi DT.....	108
4.4.2.2	Aspek Regulasi Emosi.....	110
4.4.2.3	Tahapan Regulasi Emosi	112
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN		115
5.1	Kesimpulan.....	115
5.2	Keterbatasan Penelitian	116
5.3	Implikasi	117
5.4	Saran.....	117
DAFTAR PUSTAKA		119
LAMPIRAN.....		123



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian Subjek I (MS)	18
Tabel 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian Subjek II (DT)	18
Tabel 3.3 Tempat dan Waktu Penelitian <i>Significant Others</i>	18
Tabel 4.1 Gambaran Umum Profil Subjek.....	30
Tabel 4.2 Gambaran Umum <i>Significant Others</i>	30



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	16
----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	123
Lampiran 2	124
Lampiran 3	129
Lampiran 4	151
Lampiran 5	168
Lampiran 6	178
Lampiran 7	182
Lampiran 8	205
Lampiran 9	213
Lampiran 10	219
Lampiran 11	220
Lampiran 12	221
Lampiran 13	222
Lampiran 14	223
Lampiran 15	224



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 : Amanda Maretsha Bella
NIM : 1125161041
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/ Psikologi
Alamat email : amandabella48@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 :

Gambaran Regulasi Emosi Pada Wanita Yang Mengalami Kehamilan Pranikah

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, 8 September 2020

Penulis

(Amanda Maretsha Bella)