

**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA
PEREMPUAN DI DKI JAKARTA YANG MENGALAMI
PUTUS CINTA**



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*

Oleh

Nabiela Silmy Nova Zain

1106617051

Bimbingan dan Konseling

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Prasyarat dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan**

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu

Pendidikan Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Nabiela Silmy Novia Zain

Nomor Registrasi : 1106617051

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Gambaran Regulasi Emosi Remaja Wanita di DKI Jakarta yang Mengalami Putus Cinta" adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan.
2. Bukan merupakan duplikasi atau tulisan skripsi yang pernah dibuat orang lain dan bukan terjemahan dari karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bekasi, Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Nabiela Silmy Novia Zain

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

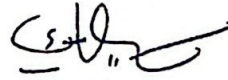
Judul : Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan di DKI
Jakarta yang Mengalami Putus Cinta
Nama Mahasiswa : Nabiela Silmy Novia Zain
Nomor Registrasi : 1106617051
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 15 Februari 2022

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

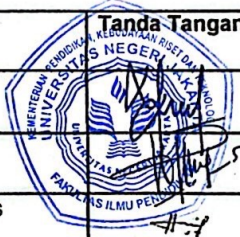

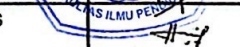

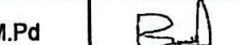


Dr. Susi Fitri, M.Si.Kons.
NIP. 197211231998022001



Dr. Karsih, M.Pd
NIP. 197909052010122002

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		9 Maret 2022
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil penanggung jawab)**		9 Maret 2022
Dr. Happy Karlina M, M.Pd.,Kons (Ketua Penguji)***		1 Maret 2022
Dr. Herdi, M.Pd (Anggota)****		1 Maret 2022
Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy, M.Pd (Anggota)****		27 Februari 2022

Catatan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji selain Pembimbing dan Ketua Penguji



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 : Nabiela Silmy NOVIA zain
NIM : 1106617051
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan & Konseling
Alamat email : n.silmy@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 Remaja Perempuan di DKI Jakarta
yang Mengalami Pulus Cinta

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, 11 Maret 2022

Penulis

(Nabiela Silmy N.Z.)
nama dan tanda tangan

**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA PEREMPUAN DI DKI
JAKARTA YANG MENGALAMI PUTUS CINTA
(2022)**

**Nabiela Silmy Novia Zain
Bimbingan dan Konseling**

ABSTRAK

Fenomena berpacaran merupakan hal sering ditemukan dikalangan remaja, karena usia remaja merupakan masa bereksplorasi secara seksual dan menyatukan seksualitas kedalam identitas, maka putus cinta menjadi hal yang sering dialami oleh remaja. Regulasi emosi secara kognitif merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh remaja putus cinta, karena regulasi emosi membantu seseorang untuk dapat mengontrol emosinya selama atau setelah peristiwa negatif yang terjadi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran regulasi emosi remaja perempuan di DKI Jakarta yang mengalami putus cinta. Sampel pada penelitian ialah mahasiswi di DKI Jakarta sebanyak 400 orang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik insidental. Alat pengumpulan data yang digunakan ialah *Cognitive Emotion Regulation Questioner (CER-Q)* yang dikembangkan oleh Garnefski dan Kraaij (2007). Hasil uji validitas menunjukkan 35 butir pernyataan yang valid. Reliabilitas pada penelitian ini sebesar 0,908. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran regulasi emosi remaja perempuan di DKI Jakarta yang mengalami putus cinta menggunakan strategi non adaptif, yaitu strategi *ruminat* dengan rata-rata sebesar 14,19.

Kata Kunci: Regulasi emosi, Remaja Perempuan, Putus Cinta

**POST-BREAK UP WOMAN ADOLESCENCES' EMOTION
REGULATION IN DKI JAKARTA
(2022)**

**Nabiela Silmy Novia Zain
Guidance and Counselling**

ABSTRACT

Having a romantic relationship is something that has often been found, because essentially adolescence is a period of sexual exploration and sexuality into identity, so breaking up will be a natural thing in adolescence. Cognitive emotional regulation is a skill that must be possessed by teenagers, because emotion regulation helps a person to remain able to control their emotions during or after negative events that occur. The sample in this study were female students in DKI Jakarta as many as 400 people. The research method used is quantitative with descriptive methods, sampling in this study using incidental techniques. The data collection tool used is the Cognitive Emotion Regulation Questioner (CER-Q) developed by Garnefski and Kraaij (2007). The results of the validity test showed 35 valid statements. The reliability in this study was 0.908. The results showed that the emotional of adolescent girls in DKI Jakarta who experienced a breakup used a non-adaptive strategy, namely the rumination strategy with an average of 14.19.

Keyword : Emotion Regulation, Adolescents woman, Break-up

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul **“Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan di DKI Jakarta yang Mengalami Putus Cinta”** , untuk memenuhi sebagian prasyarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penelitian yang telah dibuat tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan, dukungan, bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta serta ketua sidang skripsi.
3. Dr. Herdi, M.Pd dan Dr. Ahmad Rifqy Ash-Shiddiqy, M.Pd selaku penguji skripsi.
4. Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Karsih, M.Pd selaku Pembimbing Akademik.
6. Seluruh tenaga pendidik Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling.
7. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang selalu memberikan motivasi, nasehat dan doa kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
8. Sahabat dan teman-teman yang senantiasa memberikan bantuan, motivasi serta saran dalam penyelesaian skripsi.

Penulis berharap penulisan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memenuhi prasyarat dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Kritik dan saran akan sangat bermanfaat guna menyempurnakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Bekasi, Januari 2022

Nabiela Silmy Novia Zain



Motto dan Persembahan

“Muda Berkarya, Tua Bahagia”

Dengan segala syukur yang dipanjatkan kepada Allah SWT, dengan selesainya proses penulisan skripsi ini, maka saya ingin berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan aktif membantu saya dan saya akan mempersembahkan hasil skripsi ini, kepada :

1. Kedua orang tua saya, Bapak Hayat Zainuni dan Ibu Yunita Ria yang selalu memberikan dukungan, doa dan kasih sayang kepada peneliti selama proses penelitian.
2. Seluruh dosen bimbingan dan konseling yang memberikan pembelajaran dikelas maupun diluar kelas. Terima kasih atas dedikasi yang telah diberikan kepada kami seluruh mahasiswamu. Jasamu akan selalu saya kenang dan semua pembelajaran yang pernah diberikan akan saya amalkan dikehidupan saya kedepannya.
3. Kakak-kakak saya Rizky Aulia Wildan dan Novia Amalia Zain yang turut membantu memberikan masukan serta dukungan demi kelancaran proses penelitian.
4. Sahabat-sahabat saya, Tessa Nabila, Jennie Sanchia Firdaus dan Meilindah Yustiah yang selalu memberikan dukungan, memberikan saran dan selalu bersedia mendengarkan keluh kesah saya selama pengerjaan skripsi dan perkuliahan.
5. Nadya Putri Ariyani dan Nabila Salsabiella yang selalu mengingatkan saya untuk menyelesaikan skripsi saya, memberikan dukungan dan doa.
6. Dinda Monica Sudrajat, Faisal Arif Idriansyah dan Ryan Cyrilla Adinata yang selalu memberikan dukungan dan mengingatkan saya dalam mengerjakan skripsi ini.

7. Teman-teman Kuda Poni (Duta UNJ 2019) yang selalu memberikan semangat dan doa untuk saya menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling 2017 yang selalu memberikan semangat satu sama lain untuk dapat menyelesaikan masa studi kami di Universitas Negeri Jakarta.
9. Seluruh saudara dan kerabat yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never giving up, I wanna thank me for being so strong and always appreciate the process. This is for you, Nabiela Silmy Novia Zain!*

Terima kasih atas segala dukungan dan doa yang telah diberikan kepada peneliti dari awal perkuliahan hingga penyelesaian proses skripsi. Semoga segala keberkahan dan rahmat Tuhan Yang Maha Esa selalu terpancar dalam kehidupan kita semua. Aamiin.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
Motto dan Persembahan	ix
DAFTAR ISI.....	xi
Daftar Tabel.....	xiii
Daftar Bagan	xiv
BAB I	15
PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang	15
B. Identifikasi Masalah	21
C. Batasan Masalah	22
D. Rumusan Masalah.....	22
E. Penggunaan Penelitian.....	22
BAB II	24
KAJIAN TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR	24
A. Deskripsi Teoritik	24
1. Regulasi Emosi	24
2. Putus Cinta	29
3. Gender	32
B. Penelitian yang Relevan	33
C. Kerangka Berpikir	37
BAB III	38
METODE PENELITIAN	38
A. Tujuan Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Metode penelitian.....	38

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
3. Teknik Sampling.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data Penelitian	40
1. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel	40
2. Instrumen Penelitian	41
b. Langkah – Langkah Adaptasi Instrumen	42
3. Pengujian Persyaratan Instrumen	44
F. Teknik Analisis Data	45
BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Deskripsi Data Keseluruhan	46
2. Deskripsi Data Berdasarkan Usia	49
3. Deskripsi Data Berdasarkan Domisili	50
4. Deskripsi Data Berdasarkan Rentang Usia Putus Cinta	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V	64
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	64
1. Kesimpulan.....	64
2. Implikasi.....	65
3. Saran	66
1. Institusi Perguruan Tinggi.....	66
2. Mahasiswa.....	66
3. Guru Bimbingan dan Konseling	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	90

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen (CERQ).....	40
Tabel 3.2 Pengujian Reliabilitas	44
Tabel 4.1 Hasil Data Keseluruhan	46
Tabel 4.2 Hasil Data Regulasi Emosi Remaja Perempuan Secara Keseluruhan.....	46
Tabel 4.3 Hasil Data Regulasi Emosi Remaja Perempuan Berdasarkan Usia.....	48
Tabel 4.4 Hasil Data Regulasi Emosi Remaja Perempuan Berdasarkan Domisili ..	50
Tabel 4.5 Hasil Data Regulasi Emosi Remaja Perempuan Berdasarkan Rentang Putus Cinta.....	52



Daftar Bagan

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir.....	36
Bagan 4.1 Hasil Rata-rata Keseluruhan	47
Bagan 4.2 Hasil Rata-rata Responden Berdasarkan Usia	49
Bagan 4.3 Hasil Rata-rata Responden Berdasarkan Domisili	51
Bagan 4.4 Hasil Rata-rata Berdasarkan Rentang Waktu Putus Cinta.....	53

