

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP
KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI
ISTRI**



Oleh:

KHUSNUL CHOTIMAH

1125125667

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2016

**LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan
Pernikahan pada Pasangan Suami Istri

Nama Mahasiswa : Khusnul Chotimah
Nomor Registrasi : 1125125667
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 21 Juli 2016

Pembimbing I

Pembimbing II

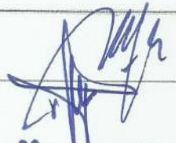

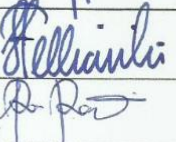

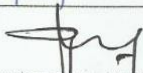


Dwi Kencana Wulan, M.Psi
NIP. 198212122014042001



Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi
NIP. 196402171986102001

PANITIA SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sofia Hartati, M.Si (Penanggungjawab)*		4/10 2016
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Wakil Penanggungjawab)**		4/10 2016
Fellianti Muzdalifah, M. Psi (Ketua Penguji)***		2/08/2016
Ratna Dyah Suryaratri, Ph. D (Anggota)****		28/07 - 2016
Gungum Gumelar F. R., M. Si (Anggota)		28/07 - 2016

Catatan:

- * Dekan FIP
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Jurusan/Program Studi
- **** Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Khusnul Chotimah

Nomor Registrasi : 1125125667

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juli 2016.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis sorang 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, 14 Juli 2016

Yang Membuat Pernyataan



Khusnul Chotimah

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Khusnul Chotimah

NIM : 1125125667

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan 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: 14 Juli 2016

Yang menyatakan

(Khusnul Chotimah)

“...Sesungguhnya, setelah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Kepuasan terletak pada usaha, bukan pada hasil. Usaha dengan keras
adalah kemenangan yang hakiki”

— Mahatma Gandhi

“Give. Even you know you can get nothing back.”

— Yasmin Mogahed

Untuk Bapak dan Mama yang selalu mendukung segala keputusanku...

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI

2016

Khusnul Chotimah

ABSTRAK

Pernikahan merupakan suatu peristiwa yang umumnya dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya. Dalam pernikahan, biasanya individu mengharapkan mendapat pemenuhan kebutuhan yang layak bersama pasangan. Emosi tidak dapat dilepaskan perannya dari segala aktivitas yang dilakukan pada setiap individu, termasuk pada pasangan suami istri, terlebih pada pasangan suami istri yang keduanya sama-sama bekerja. Sehingga kemampuan regulasi emosi setiap pasangan suami istri dalam konteks penyesuaian pernikahan amat dibutuhkan agar tercapainya sebuah kepuasan dalam pernikahan. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik sampling *non-probability sampling* dan teknik pengambilan sampel secara insidental. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk regulasi emosi dan Alat Ukur Kepuasan Pernikahan Pasangan Urban. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 responden yang merupakan suami istri. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara regulasi emosi *reappraisal* terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri dengan $p=0,023$ dengan nilai $\alpha=0,05$. Pengaruh yang dihasilkan bersifat searah atau positif dengan besar 0,107 (10,7%). Sedangkan untuk variabel regulasi emosi *suppression* tidak memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan ($p>\alpha$; $0,705>0,05$).

Kata kunci: regulasi emosi, kepuasan pernikahan

THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TO MARITAL SATISFACTION ON MARRIED COUPLES

2016

Khusnul Chotimah

ABSTRACT

Marriage is an event that is generally experienced by each individual. In marriage, people expect to get a decent fulfillment as a couple. Emotions can not be detached of all activities carried out on each individual, including the spouses, especially in working-couples. So the ability of emotion regulation every couple within the context of marriage adjustment is urgently needed in order to achieve a satisfaction in marriage. This research used quantitative method with non-probability sampling and accidental sampling. The instrument used in this study are the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) for the emotion regulation and Alat Ukur Kepuasan Pernikahan Pasangan Urban for marital satisfaction. The number of samples in this study was 48 respondent. Results from this study is: 'reappraisal emotion regulation of marital satisfaction occurred in couples with $p = 0,023$ with value of $\alpha = 0.05$. The effects produced are unidirectional or positive with 0.107 (10.7%). As for the variable regulation of emotion suppression had no effect on marital satisfaction ($p > \alpha; 0.705 > 0.05$).'

Keywords: emotion regulation, marital satisfaction

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim. Puji dan syukur atas rahmat dan kehendak Allah SWT sehingga skripsi ini dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Penulis menyadari terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan yang berasal dari segala pihak, maka pada kesempatan kali ini dengan penuh rasa hormat penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sofia Hartati, M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph. D selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dwi Kencana Wulan, M. Psi selaku Dosen Pembimbing Satu yang telah meluangkan waktu dan tenaga, serta memberikan saran, masukan, kritikan, doa, bantuan, dukungan, semangat, motivasi, tawa, canda, cerita, hingga menerima keluh kesah penulis selama proses bimbingan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M. Psi selaku Dosen Pembimbing Dua yang telah memberikan saran, masukan, motivasi, semangat, dan canda dalam membimbing penulis dalam
5. Bapak Prof. Dr. Burhanudin Tola, MA selaku dosen penasihat akademik selama penulis menjalani proses perkuliahan dari semester awal hingga akhir yang telah bersedia memberi masukan kepada penulis.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta, terima kasih banyak atas ilmu, bimbingan, serta bantuan yang telah diberikan kepada penulis.
7. Kepada Ibu Pingkan C. B. Rumondor, M. Psi selaku dosen di Universitas Bina Nusantara yang telah bersedia memberikan izin dan

kepercayaan kepada penulis dalam menggunakan alat ukur yang telah dibuatnya hingga memberikan beberapa jurnal referensi sehingga memberi kemudahan pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

8. Kepada Bapak Abdul Gofar serta Ibu Ni'mah selaku orangtua yang tiada hentinya memberikan dukungan, doa, semangat, motivasi, dan selalu membantu penulis baik secara materiil maupun non-materil selama proses penyusunan skripsi. Kemudian Achmad Faqih selaku adik penulis yang telah memberikan waktunya untuk selalu menjadi laki-laki paling pengertian setelah Bapak.
9. Kepada Muthia Amalia, Novrita Tunggal Dewi, Nurida Agustin teman-teman regulasi emosi yang telah bersedia berbagi motivasi, dukungan, semangat, ilmu, dan waktu selama proses pengerjaan skripsi.
10. Kepada Narasyah Huda, Siti Salmiyah, Widarti Ratna Negara, Finanda Muthiarta, Putri Ardina, Susan, Yuniza sebagai teman-teman satu bimbingan yang telah membantu dan gemar berbagi informasi-informasi terkait jadwal bimbingan, terima kasih atas kekompakkannya!
11. Kepada Muhammad Jibril Alfarisi, Eriek Pancawuri, Rizki Kurniawan, Robinson Fernando Barasa, Miftah Nadwi Gultom, Rizka Dwi Iriani, Fadilah, Marieta Putri Adianti, Jeli Farida, Farah Permatasari teman-teman seperjuangan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk tetap terus berjuang bersama menghadapi badai skripsi.
12. Kepada Ayu Annisa Sutarjo, Shabrina Sekar Arum Sabri, Rika Divia Auliani, Fardhu Hardianto selaku teman-teman terbaik untuk melepaskan beban pikiran tiap hari sabtu.
13. Kepada Puteri Sarah Ramdani, Naini Hairun Nisah, Rosita, Deasy Tiara, Yuny Artha, Mahathir Muhammad, Yuda Setia Pratama selaku teman satu atap selama sebulan yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan cerita-cerita bahagia kepada penulis.
14. Kepada Siti Mawadah, Sylviana Dewi Syafitri, Suci Annisha, Izzah Abidati Rahmani, Pradityan Febri Yudhistira, Sayed Mudhar, Khusnul

Khulucky selaku teman-teman yang siap siaga menghibur penulis dikala penulis berada di titik terendahnya.

15. Kepada seluruh teman-teman Non Reguler C 2012 yang telah membantu banyak dalam penelitian yang penulis jalani dan kerap membuat penulis dapat tersenyum hingga tertawa atas hiburannya di grup kelas.

16. Semua pihak yang secara disadari maupun tidak telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga sebuah karya ini dapat berguna untuk keilmuan psikolog khususnya dan untuk masyarakat yang tertarik mengenai pernikahan terlebih jika dilihat dalam sudut pandang psikologi.

Jakarta, 14 Juli 2016

Penulis

Khusnul Chotimah

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Komisi Pembimbing	ii
Lembar Pernyataan Keaslian Skripsi	iii
Halaman Motto dan Persembahan	iv
Halaman Persetujuan Publikasi Skripsi	v
Abstrak	vi
Abstract	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xvi
Daftar Gambar	xviii
Daftar Lampiran	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah.....	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7

1.6.1	Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2	Manfaat Praktis.....	8
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1	Kepuasan Pernikahan.....	9
2.1.1	Definisi Kepuasan Pernikahan.....	9
2.1.2	Dinamika Kepuasan Pernikahan.....	10
2.1.3	Faktor yang Memengaruhi Kepuasan Pernikahan.....	11
2.1.4	Aspek Kepuasan Pernikahan.....	12
2.2	Regulasi Emosi.....	14
2.2.1	Definisi Regulasi Emosi.....	14
2.2.2	Aspek Regulasi Emosi.....	18
2.3	Dewasa Awal.....	18
2.4	Hubungan Antara Variabel.....	19
2.5	Kerangka Pemikiran.....	20
2.6	Hipotesis.....	21
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
BAB III	METODE PENELITIAN.....	24
3.1	Tipe Penelian.....	24
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	24
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
3.2.1.1	Variabel Independen.....	25
3.2.1.2	Variabel Dependen.....	25

3.2.2	Definisi Konseptual Variabel.....	25
3.2.2.1	Regulasi Emosi.....	25
3.2.2.2	Kepuasan Pernikahan.....	26
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	26
3.2.3.1	Regulasi Emosi.....	26
3.2.3.2	Kepuasan Pernikahan.....	26
3.3	Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1	Populasi.....	27
3.3.2	Sampel.....	27
3.3.3	Teknik Pengambilan Data.....	27
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1	Regulasi Emosi.....	28
3.4.2	Kepuasan Pernikahan.....	30
3.5	Uji Coba Alat Ukur.....	34
3.5.1	Uji Coba Alat Ukur Regulasi Emosi.....	36
3.5.2	Uji Coba Alat Ukur Kepuasan Pernikahan.....	37
3.6	Analisis Data.....	40
3.6.1	Teknik Analisis Data Statistik.....	40
3.6.1.1	Statistika Deskriptif.....	40
3.6.1.2	Uji Normalitas.....	40
3.6.1.3	Uji Linieritas.....	41
3.6.1.4	Analisis Regresi.....	41

3.6.2	Perumusan Hipotesis.....	41
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	43
4.1.1	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
4.1.2	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	44
4.1.3	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Usia Pernikahan.....	46
4.1.4	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Jumlah Anak.....	48
4.1.5	Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	49
4.1.6	Gambara Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan.....	51
4.2	Prosedur Penelitian.....	53
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	53
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	55
4.3.1	Data Regulasi Emosi.....	55
4.3.1.1	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i>	58
4.3.1.2	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi <i>Suppression</i>	60

4.3.1.3	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi.....	58
4.3.2	Data Kepuasan Pernikahan.....	62
4.3.2.1	Kategorisasi Skor Variabel Kepuasan Pernikahan.....	64
4.3.3	Uji Normalitas.....	66
4.3.4	Uji Linieritas.....	66
4.3.5	Uji Hipotesis.....	68
4.4	Pembahasan.....	72
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	77
5.1	Kesimpulan.....	77
5.2	Implikasi.....	77
5.3	Saran.....	78
5.3.1	Pasangan Suami Istri.....	78
5.3.2	Peneliti Selanjutnya.....	79
	DAFTAR PUSTAKA.....	80
	LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Tabel Kisi-Kisi Regulasi Emosi.....	29
Tabel 3.2	Tabel Skala Regulasi Emosi.....	30
Tabel 3.3	Tabel Kisi-Kisi Kepuasan Pernikahan.....	32
Tabel 3.4	Tabel Skala Kepuasan Pernikahan.....	34
Tabel 3.5	Kaidah Reliabilitas Model <i>Rasch</i>	35
Tabel 3.6	Blueprint Hasil Uji Coba Alat Ukur Regulasi Emosi	37
Tabel 3.7	Tabel Kisi-Kisi Kepuasan Pernikahan.....	38
Tabel 4.1	Data Distribusi Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	43
Tabel 4.2	Data Distribusi Usia Responden Penelitian.....	45
Tabel 4.3	Data Distribusi Usia Pernikahan Responden Penelitian.....	47
Tabel 4.4	Data Distribusi Jumlah Anak Responden Penelitian.....	48
Tabel 4.5	Data Distribusi Pendidikan Terakhir Responden Penelitian.....	50
Tabel 4.6	Data Distribusi Pekerjaan Responden Penelitian.....	52
Tabel 4.7	Distribusi Deskriptif Data Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i>	56
Tabel 4.8	Distribusi Deskriptif Data Regulasi Emosi <i>Suppression</i>	57
Tabel 4.9	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i>	59
Tabel 4.10	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi <i>Suppression</i>	61
Tabel 4.11	Distribusi Deskriptif Data Kepuasan Pernikahan.....	63

Tabel 4.12	Kategorisasi Skor Variabel Kepuasan Pernikahan.....	65
Tabel 4.13	Uji Normalitas.....	66
Tabel 4.14	Uji Linieritas.....	67
Tabel 4.15	Uji Model <i>Summary</i>	70
Tabel 4.16	Tabel Uji Signifikansi Keseluruhan.....	70
Tabel 4.17	Persamaan Regresi.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Pemikiran.....	21
Gambar 4.1	Data Distribusi Jenis Kelamin Responden Penelitian.....	44
Gambar 4.2	Data Distribusi Usia Responden Penelitian.....	46
Gambar 4.3	Data Distribusi Usia Pernikahan Responden Penelitian.....	48
Gambar 4.4	Data Distribusi Jumlah Anak Responden Penelitian.....	49
Gambar 4.5	Data Distribusi Pendidikan Terakhir Responden Penelitian.....	51
Gambar 4.6	Data Distribusi Pekerjaan Responden Penelitian.....	53
Gambar 4.7	Data Deskriptif Variabel Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i>	57
Gambar 4.8	Data Deskriptif Variabel Regulasi Emosi <i>Suppression</i>	58
Gambar 4.9	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi <i>Reappraisal</i>	60
Gambar 4.10	Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi <i>Suppression</i>	62
Gambar 4.11	Data Deskriptif Variabel Kepuasan Pernikahan.....	64
Gambar 4.12	Kategorisasi Skor Variabel Kepuasan Pernikahan.....	65
Gambar 4.13	Uji Linieritas <i>Reappraisal</i> dan Kepuasan Pernikahan.....	67
Gambar 4.14	Uji Linieritas <i>Suppression</i> dan Kepuasan Pernikahan.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Analisis Data Statistik <i>Rasch</i> Model Uji Validitas dan Reliabilitas.....	84
Analisis Data Statistik SPSS 16.0 <i>for Windows</i>	89
Kuesioner Penelitian.....	96
Saran-Saran yang Disampaikan Oleh Penguji.....	99
Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	103
Biografi.....	106