

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU
KEKERASAN EMOSIONAL DALAM PACARAN PADA
DEWASA AWAL**



Oleh:

HERLIN NURROHMAH

1801619084

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2023**

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

"Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Perilaku Kekerasan Emosional dalam Pacaran
pada Dewasa Awal"

Nama Mahasiswa : Herlin Nurrohmah
Nomor Registrasi : 1801619084
Jurusan/Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 26 Juli 2023

Pembimbing I








Hermeilia Megawati, M.A
NIP. 198805032020122010

Pembimbing II



Anggi Mayangsari, M.Psi.
NIP. 199505312022032017

Panitia-Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		07/07/23
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		10/08/23
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D (Ketua Penguji)***		10 Agustus 2023
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si. (Anggota)****		10 Agustus 2023
Reny Rustyawati, M.A. (Anggota)****		10 Agustus 2023

Catatan:

- *Dekan FPPsi
- **Wakil Dekan I
- ***Ketua Penguji
- ****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Herlin Nurrohmah

NIM : 1801619084

Program Studi: Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Kekerasan Emosional dalam Pacaran pada Dewasa Awal”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri , berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada Februari 2023 hingga Juli 2023
2. Bukan merupakan hasil duplikasi skripsi atau karya inovasi orang lain atau jiplakan karya tulisan 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 ini tidak benar.

Jakarta, 17 Juli 2023

Yang membuat pernyataan,


METSE
TAM
BDDAKX209583481
Herlin Nurrohmah

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

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

Nama : Herlin Nurrohmah
NIM : 1801619084
Program Studi : Psikologi
Fakultas : 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 Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Kekerasan Emosional dalam Pacaran pada Dewasa Awal”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 19 Juli 2023

Yang Menyatakan


Herlin Nurrohmah



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 : Herlin Nurrohmah
NIM : 1801619084
Fakultas/Prodi : FPPsi / Psikologi
Alamat email : herlinnr27@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 Regulasi Emosi terhadap Perilaku Kekerasan Emosional dalam Pacaran pada Dewasa Awal

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, 18 September 2023

Penulis

Herlin Nurrohmah

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



Skripsi ini dipersembahkan kepada kedua orang tua, adik, sahabat, dan semua orang yang telah membantu, mendoakan, mendukung, serta menguatkan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PERILAKU KEKERASAN
EMOSIONAL DALAM PACARAN PADA DEWASA AWAL**

HERLIN NURROHMAH

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2023

ABSTRAK

Hubungan berpacaran digunakan dewasa awal untuk memenuhi kebutuhan intimasi pada tugas perkembangannya. Kekerasan emosional merupakan permasalahan yang mungkin terjadi dalam hubungan berpacaran dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku kekerasan emosional dalam pacaran pada dewasa awal dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 298 orang dewasa awal. Instrumen kekerasan emosional yang digunakan pada penelitian ini adalah *Multidimensional Measure Emotional Abuse-Short Form* (MMEA-SF) dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,877 dan instrumen regulasi emosi yang digunakan adalah *The Difficulties Emotion Regulation Scale-16* (DERS-16) dengan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,946 yang diperoleh melalui uji coba instrumen kepada 60 orang yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana melalui SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kekerasan emosional dalam pacaran pada dewasa awal sebesar 74,1% dengan hubungan yang negatif ($F(1,296) = [847,31], p < 0,05$). Semakin tinggi regulasi emosi semakin rendah perilaku kekerasan emosional dalam pacaran pada dewasa awal.

Kata kunci: Kekerasan emosional, regulasi emosi, hubungan berpacaran, dewasa awal.

**THE INFLUENCE OF EMOTIONAL REGULATION ON EMOTIONAL
VIOLENCE BEHAVIOR IN DATING EARLY ADULT**

HERLIN NURROHMAH

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology Faculty of Psychology Education

State University of Jakarta

2023

ABSTRACT

Dating relationships are used by young adults to fulfill the need for intimacy in their developmental tasks. Emotional abuse is a problem that may occur in dating relationships in solving the problems faced. The purpose of this study was to find out how the influence of emotional regulation on emotional abuse behavior in dating in early adulthood with a quantitative approach. Sampling was carried out by purposive sampling technique with a total sample of 298 early adults. The emotional abuse instrument used in this study was the Multidimensional Measure Emotional Abuse-Short Form (MMEA-SF) with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.877 and the emotion regulation instrument used was The Difficulties Emotion Regulation Scale-16 (DERS-16) with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.946 which was obtained through instrument trials on 60 people who fit the criteria of this research subject. Data analysis in this study used simple regression analysis via SPSS. The results of this study indicate that there is an influence of emotional regulation on emotional abuse in courtship in early adulthood by 74.1% with a negative relationship ($F(1,296) = [847.31], p < 0.05$). The higher the emotional regulation, the lower the emotional abuse behavior in dating in early adulthood.

Keywords: Emotional abuse, emotion regulation, dating relationship, early adulthood.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang berkat rahmat, hidayah, karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Kekerasan Emosional dalam Pacaran pada Dewasa Awal”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini selesai berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof Dr. Yufiarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M. Si., selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Wakil Dekan II, Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Hermeilia Megawati, M.A selaku Dosen Pembimbing 1 yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, dan masukan, serta selalu memberikan motivasi selama proses penulisan skripsi ini.
5. Ibu Anggi Mayangsari, M. Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 2 yang selalu mendukung, memberikan arahan, dan saran selama prosesn penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang tidak dapat disebutkan satu persatu namanya yang mana tealh memberikan ilmu yang sangat berguna dan bermanfaat selama proses perkuliahan.

7. Seluruh Staff Fakultas Pendidikan Psikologi yang selalu memberikan bantuan selama proses perkuliahan.
8. Kepada Almarhumah Mamak yang telah melahirkan dan memberikan ilmu yang menjadi bekal peneliti dalam menjalani kehidupan, Bapak yang senantiasa mendoakan, memberikan kasih sayang, dukungan moril dan materil yang terbaik, semangat, dan kepercayaan kepada peneliti bahwa peneliti dapat menjalani serta melewati serangkaian proses perkuliahan, Adik yang menjadi semangat dan motivasi dalam menyelesaikan setiap proses perkuliahan ini.
9. Kepada Galuh Adi Prastyo, Sabil, Nuha, Silvi, Azka, Lisset, yang senantiasa mendukung, menghibur, menyemangati, dan menjadi teman bertukar pikiran peneliti.
10. Seluruh teman-teman peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu karena turut membantu peneliti dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti menerima segala saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Peneliti berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang psikologi.

Jakarta, 18 Juli 2023

Herlin Nurrohmah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GABAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kekerasan Emosional.....	8
2.1.1 Definisi Kekerasan Emosional	8
2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekerasan Emosional	9
2.1.3 Dimensi Kekerasan Emosional.....	10
2.1.4 Tipe Pelaku Kekerasan Emosional	11
2.2 Regulasi Emosi.....	12
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	12
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	13
2.2.3 Proses Regulasi Emosi	14
2.2.4 Karakteristik Regulasi Emosi	16

2.2.5	Jenis Strategi Regulasi Emosi	16
2.3	Dinamika Pengaruh Regulasi Emosi dengan Kekerasan Emosional.....	16
2.4	Kerangka Konseptual	17
2.5	Hipotesis.....	18
2.6	Penelitian Terkait.....	18
2.6.1	Penelitian 1.....	18
2.6.2	Penelitian 2.....	19
2.6.3	Penelitian 3.....	19
2.6.4	Penelitian 4.....	19
2.6.5	Penelitian 5.....	20
2.6.6	Penelitian 6.....	20
2.6.7	Penelitian 7.....	20
BAB III	METODE PENELITIAN.....	21
3.1	Tipe Penelitian.....	21
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	21
3.2.1	Definisi Konseptual.....	22
3.2.2	Definisi Operasional	22
3.3	Subjek Penelitian.....	23
3.3.1	Populasi	23
3.3.2	Sampel.....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data	24
3.4.1	Instrumen Kekerasan Emosional.....	25
3.4.2	Instrumen Regulasi Emosi.....	27
3.5	Uji Coba Instrumen.....	29
3.5.1	Uji Coba Instrumen Kekerasan Emosional	29
3.5.2	Uji Beda Item dan Reliabilitas Instrumen Regulasi Emosi.....	31
3.5.3	Analisis Data	32
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1	Gambaran Subyek Penelitian	33
4.1.1	Gambaran Usia Responden	33
4.2	Prosedur Penelitian	34
4.2.1	Persiapan Penelitian.....	34

4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	35
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	36
4.3.1	Data Deskriptif	36
4.3.2	Kategorisasi Data	37
4.3.3	Uji Normalitas	40
4.3.4	Uji Homogenitas	40
4.3.5	Uji Linearitas	40
4.3.6	Uji Korelasi	41
4.3.7	Uji Regresi Linear Sederhana	42
4.4	Pembahasan	44
4.5	Keterbatasan Penelitian	46
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	48
5.1	Kesimpulan	48
5.2	Implikasi	48
5.3	Saran	48
5.3.1	Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Berpacaran	48
5.3.2	Peneliti Selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA	50	
LAMPIRAN	55	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	81	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi MMEA-SF.....	26
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Regulasi Emosi.....	28
Tabel 3.3 Hasil Uji Diskriminasi Item Dimensi Restrictive Engulfment	29
Tabel 3.4 Hasil Uji Diskriminasi Item Dimensi Denigration	30
Tabel 3.5 Hasil Uji Diskriminasi Item Dimensi Hostile Withdrawal.....	30
Tabel 3.6 Hasil Uji Diskriminasi Item Dimensi Dominance/Intimidation	30
Tabel 3.7 Hasil Uji Diskriminasi Item Instrumen Regulasi Emosi	31
Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden.....	34
Tabel 4.2 Data Deskriptif Kekerasan Emosional	36
Tabel 4.3 Data Deskriptif Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi Azwar (2012).....	38
Tabel 4.5 Kriteria Kategorisasi Kekerasan Emosional	38
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi Kekerasan Emosional.....	39
Tabel 4.7 Kriteria Kategorisasi Regulasi Emosi	39
Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi	39
Tabel 4.9 Hasil Uji Homogenitas	40
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas	41
Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi.....	41
Tabel 4.12 Ringkasan Model	42
Tabel 4.13 Anova	42
Tabel 4.14 Koefisien.....	43

DAFTAR GABAR

Gambar 2.1 Proses Regulasi Emosi.....	14
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	18
Gambar 4.1 Persebaran usia responden	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian	55
Lampiran 2. Output Uji Reliabilitas	62
Lampiran 3. Output Uji Diskriminasi Item.....	62
Lampiran 4. Output Data Deskriptif	64
Lampiran 5. Output Kategorisasi	65
Lampiran 6. Output Uji Homogenitas	66
Lampiran 7. Output Uji Linearitas	67
Lampiran 8. Output Uji Regresi Linear	67
Lampiran 9. Output Uji Korelasi.....	68
Lampiran 10. Izin penggunaan alat ukur	70
Lampiran 11. Surat-surat.....	72
Lampiran 12. Expert Judgement Instrumen Penelitian.....	76

