

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KEINTIMAN EMOSIONAL  
EMERGING ADULT YANG BERPACARAN**



Oleh:

**Raihandini  
1801620031**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

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

**2024**

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KEINTIMAN EMOSIONAL  
EMERGING ADULT YANG BERPACARAN**



Oleh:

**Raihandini**

**1801620031**

**PSIKOLOGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI 2024**

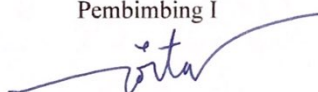
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Keintiman Emosional *Emerging Adult* Yang  
Berpacaran

Nama Mahasiswa : Raihandini  
NIM : 1801620031  
Program Studi : Psikologi

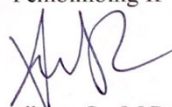
Tanggal Ujian : 28 Juni, 2024

Pembimbing I



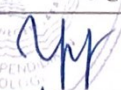
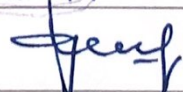

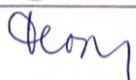
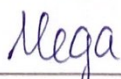
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi,  
Psikolog  
NIP. 198811182022032005

Pembimbing II



Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog  
NIP. 199004222020122012

**Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif**

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Dekan/Penanggungjawab)*		31/7 - 2024
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/7 - 2024
Herdian Maulana, Ph.D (Ketua Penguji)***		8 Juli 2024
Deasyanti, PhD (Anggota)****		10 Juli 2024
Hermeilia Megawati, S.Psi., M.A (Anggota)		11 Juli 2024

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama Mahasiswa : Raihandini  
NIM : 1801620031  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Keintiman Emosional *Emerging Adult* Yang Berpacaran” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari 2024 sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/kerja 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, 25 Juni 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Raihandini

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“In All Chaos There Is a Cosmos, In All Disorder Is a Secret Order”*

*-Carl Gustav Jung-*

*I Live so I Love*

*-RM-*

Skripsi ini saya persembahkan kepada Papa Dedy, Mama Tya, dan Adik Syafiq. Teruntuk pasangan romantis, semoga teman-teman dapat belajar dalam mencintai karena cinta tidak terbatas pada aksi melainkan arti dari sebuah esensi.

Kepada diri saya, terima kasih sudah berjuang sampai pada titik dimana kamu berpijak hari ini.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Rahandini  
NIM : 180162004  
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi  
Alamat email : draiwan24@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 Kemampuan Emosional  
Emerging Adult yang Berpacaran.


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, 2 Agustus 2014

Penulis

  
( Rahandini )  
nama dan tanda tangan

**RAIHANDINI**

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP KEINTIMAN EMOSIONAL  
EMERGING ADULT YANG BERPACARAN

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi,  
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta  
2024

**ABSTRAK**

Kompleksitas emosi pada *emerging adult* berpacaran memicu pencegahan keintiman emosional sebagai perangkat penting yang memunculkan kepedulian, keterbukaan, dan keserasian dalam hubungan mereka. Persepsi akan tahap pengenalan dan pencocokan dalam hubungan romantis yang sering terkesan sederhana untuk tetap di prioritaskan oleh individu, secara aktual melibatkan strategi regulasi emosi pada diri seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur peran dari strategi regulasi emosi tipe *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap keintiman emosional *emerging adult* yang berpacaran. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik sampel *purposive sampling*. Terdapat 313 individu pada kelompok *emerging adult* yang berpacaran, terlibat dalam penelitian ini. Alat ukur regulasi emosi menggunakan adaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire* oleh Suwartono & Bintamur (2019) dan keintiman emosional, menggunakan instrumen *Emotional Intimacy Scale* yakni merupakan adaptasi oleh Khatami, Nadzifah, & Yundianto (2021). Hasil penelitian menunjukkan signifikansi  $p - value = < .001$  dan  $R Square = .052$ . Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada tipe *cognitive reappraisal* terhadap keintiman *emerging adult* yang berpacaran.

Kata kunci: *emerging adult*, emosi, keintiman emosional, regulasi emosi, pacaran

**RAIHANDINI**

*THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION TOWARDS EMOTIONAL  
INTIMACY DATING EMERGING ADULT*

*Thesis*

*Jakarta: Department of Psychology,  
Faculty of Educational Psychology, Universitas Negeri Jakarta  
2024*

**ABSTRACT**

*The complexity of emotion in dating emerging adult, engender the prevention of emotional intimacy as salient feature to elicit attentiveness, openness, and togetherness in their relation. Perception regarding to familiarization and adaptation in romantic relations often divined as simple priority by people, empirically affected by the role of personal emotion regulation strategy. This research aims to examine influence of emotion regulation strategy, type cognitive reappraisal and expressive suppression towards emotional intimacy among dating emerging adult. The method utilizes quantitative approach with purposive sampling technique. Total 313 dating individual in emerging adulthood stage, were involved in this research. Measurement of the instrument for emotion regulation, used the adapted of Emotion Regulation Questionnaire by Suwartono & Bintamur (2020) and emotional intimacy instrument, applied the Emotional Intimacy Scale adapted by Khatami, Nadzifah, & Yundianto (2021). The results showed a significance value  $p - value = < .001$  and  $R square = .052$ . This indicates which there are a significance influence provided by type cognitive reappraisal towards emotional intimacy among dating emerging adult.*

*Keywords: emerging adult, emotion, emotional intimacy, emotion regulation, dating.*



## KATA PENGANTAR

Segala puji serta syukur penulis panjatkan kepada ke hadirat Allah SWT, atas limpahan kebesaran dan rahmat-Nya penulis mampu untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Keintiman Emosional *Emerging Adult* yang Berpacaran” merupakan hasil karya yang disusun sebagai pemenuhan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Selama proses penulisan skripsi ini, penulis menyadari adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan serta doa yang diberikan oleh berbagai pihak. Maka dari itu, penulis ingin mengapresiasi dan berterima kasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi 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.
3. Bapak Herdian Maulana, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si selaku Koordinator Program Studi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan dedikasi ilmu, waktu, tenaga, dan dukungan kepada penulis untuk senantiasa menjaga semangat dan berusaha untuk dapat menikmati proses dalam mencapai hasil yang maksimal.
7. Mba Vinna Ramadhany Sy, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II. Saya mengucapkan terima kasih kepada Mba Vinna atas ilmu, antusiasme, dan masukan membangun selama proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

8. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, PhD, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendampingi dan memberikan dukungan selama saya menempuh pendidikan di Prodi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
9. Papa, Mama, dan Adik yang senantiasa berusaha untuk menjadi yang terbaik dan mendukung saya dalam berproses.
10. Acel, Agiel, Alysa, Gina, Hirah, Sapi, *my EB team for AIESEC in UNJ 2023. Time flies carrying our precious memories to the eternity.*
11. Assyifa, Safira, Alin, Cinta teman dekat penulis semenjak SMA. *Thank you for existing and pouring all those tenderness fond to our eternal friendship!*
12. External Relations AIESEC in UNJ 2023 *a.k.a* Everett. For Aya, Kya, Syali, Dhanis, Dian, Aca, Akbar karena memberikan pengalaman dan kenangan berarti bagi penulis selama 2 tahun terakhir. *Your story evokes the happiness in me!*
13. Azka Faniar Adhela, teman dekat penulis selama berkuliah sejak hari pertama. *I cherish the moment foolish glued us together in fondness bond, see you on top Azzie!*
14. Rekan magang saya Rhea! *Meeting you are the harmony of coincidence!*
15. *My OT7 dearest Bangtan Sonyeondan, for wholesome package of most dedicated inspiration you guys influence to my thoughtful exploration in 2017 - 2023.*
16. Seluruh partisipan penelitian dan teman-teman yang membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung.

Peneliti menyadari bahwa terdapat keterbatasan dan kekurangan dalam skripsi ini, sehingga peneliti akan sangat terbuka pada kritik dan saran yang membangun serta berharap dapat memberikan ilmu serta informasi yang bermanfaat.

Jakarta, 21 Juni 2024

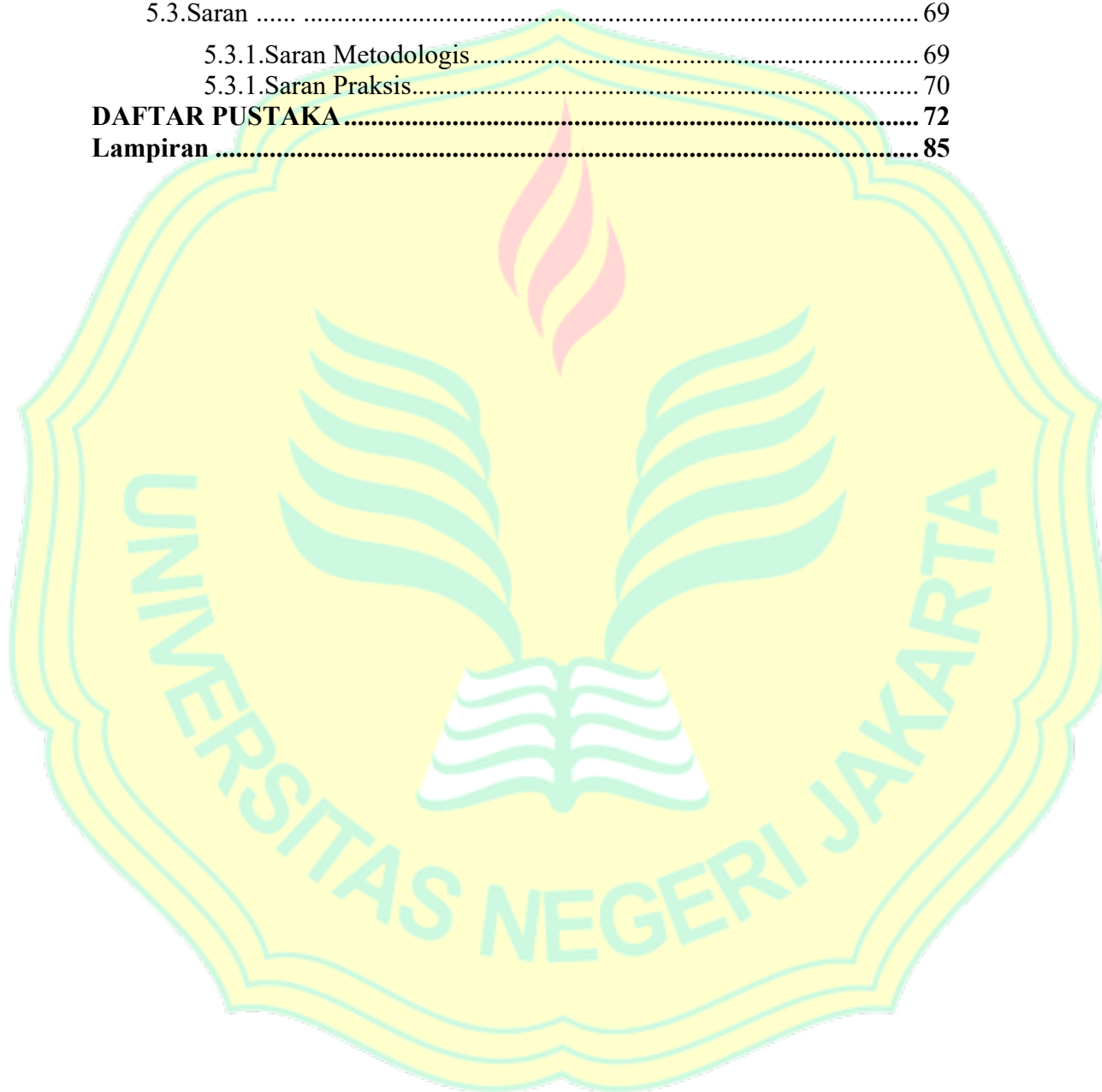
Raihandini

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING .....</b>	<b>Error!</b>
Bookmark not defined.	
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>Error!</b>
Bookmark not defined.	
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>Error!</b>
Bookmark not defined.	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1.Latar Belakang Masalah .....	1
1.2.Identifikasi Masalah .....	8
1.3.Pembatasan Masalah .....	9
1.4.Rumusan Masalah .....	9
1.5.Tujuan Penelitian .....	9
1.6.Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
2.1.Keintiman Emosional .....	11
2.1.1.Pengertian Keintiman Emosional .....	11
2.1.2.Konsep Keintiman Emosional .....	12
2.1.3.Faktor Keintiman Emosional .....	13
2.1.4.Dampak Keintiman Emosional .....	14
2.2.Regulasi Emosi .....	15
2.2.1Pengertian Regulasi Emosi .....	15
2.2.2Strategi Regulasi Emosi .....	17
2.2.3Dampak Regulasi Emosi .....	18
2.3. <i>Emerging Adult</i> .....	19
2.4.Berpacaran .....	20
2.5.Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Keintiman Emosional .....	21
2.6.Kerangka Konseptual .....	22
2.7.Hipotesis. ....	24
2.8.Hasil Penelitian yang Relevan .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>

3.1. Tipe Penelitian .....	29
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	29
3.2.1. Definisi Konseptual .....	29
3.2.2. Definisi Operasional .....	30
3.3. Subjek Penelitian.....	32
3.3.1. Kriteria Partisipan.....	32
3.3.2. Besar Sampel .....	32
3.3.3. Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.4. Instrumen Penelitian.....	33
3.4.1. Alat Ukur Keintiman Emosional .....	33
3.4.2. Alat Ukur Regulasi Emosi.....	35
3.5. Teknik Analisis Data.....	38
3.5.1. Statistika Deskriptif.....	38
3.5.2. Normalitas Central Limit Theorem (CLT) .....	39
3.5.3. Uji Linearitas .....	39
3.5.4. Uji Multikolinearitas.....	40
3.5.5. Uji Heteroskedasitas .....	40
3.5.6. Analisis Korelasi Bivariate Pearson .....	40
3.5.7. Analisis Multiple Linear Regression .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1. Gambaran Responden/Subjek Penelitian .....	43
4.1.1. Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin .....	43
4.1.2. Gambaran Umum Berdasarkan Usia.....	44
4.1.3. Gambaran Umum Berdasarkan Domisili .....	45
4.1.4. Gambaran Umum Berdasarkan Pekerjaan .....	46
4.1.5. Gambaran Umum Berdasarkan Durasi Hubungan.....	47
4.1.6. Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Hubungan .....	47
4.1.7. Gambaran Umum Berdasarkan Intensitas Kencan .....	48
4.1.8. Gambaran Umum Keintiman Emosional .....	49
4.2. Prosedur Penelitian.....	51
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	51
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....	52
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	52
4.3.1. Hasil <i>Central Limit Theorem</i> .....	52
4.3.2. Uji Linearitas.....	53
4.3.3. Uji Multikolinearitas .....	54
4.3.4. Uji Heteroskedasitas.....	55
4.4. Pembahasan .....	62

4.5. Keterbatasan Penelitian .....	67
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
5.1. Kesimpulan .....	68
5.2. Implikasi .....	68
5.3. Saran .....	69
5.3.1. Saran Metodologis .....	69
5.3.1. Saran Praksis .....	70
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>72</b>
<b>Lampiran .....</b>	<b>85</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1. Gambaran Umum Berdasarkan Jenis Kelamin (n=313) .....	43
Tabel 4. 2. Gambaran Umum Berdasarkan Usia (n=313).....	44
Tabel 4. 3. Gambaran Umum Berdasarkan Domisili (n=313).....	45
Tabel 4. 4. Gambaran Umum Berdasarkan Pekerjaan (n=313) .....	46
Tabel 4. 5. Gambaran Berdasarkan Durasi Hubungan (n=313).....	47
Tabel 4. 6. Gambaran Berdasarkan Jenis Hubungan (n=313) .....	48
Tabel 4. 7. Gambaran Umum Intensitas Kencan (n=313) .....	48
Tabel 4. 8. Mean Empirik dan Mean Hipotetik Keintiman Emosional .....	49
Tabel 4.2. 1. Gambaran Normalitas Data berdasarkan CLT .....	53
Tabel 4.2. 2. Hasil Uji Linearitas .....	53
Tabel 4.2. 3. Hasil Uji Multikolinearitas.....	54
Tabel 4.2. 4. Gambaran Keintiman Emosional (n = 313).....	56
Tabel 4.2. 5. Gambaran Tipe Regulasi Emosi (n = 313).....	56
Tabel 4.2. 6. Analisis Korelasi Pearson Keintiman Emosional oleh Regulasi Emosi .....	57
Tabel 4.2. 7. Interval Koefisien Korelasi Pearson .....	58
Tabel 4.2. 8. Kategorisasi Kekuatan Korelasi.....	59
Tabel 4.3. 1. Analisis Regresi Linear Berganda Keintiman Emosional oleh Regulasi Emosi .....	59
Tabel 4.3. 2. Gambaran Hasil Perhitungan Hipotesis Penelitian .....	60
Tabel 4.3. 3. Gambaran Hasil Coefficient Uji Regresi Sederhana .....	61
Tabel 4.8. a. Rumus Norma Kategorisasi Keintiman Emosional .....	50
Tabel 4.8. b. Kategorisasi Keintiman Emosional.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	23
Gambar 4. 1. Scatterplot Uji Heteroskedasitas .....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Contoh Item Alat Ukur Regulasi Emosi.....	85
Lampiran 2. Corrected Item Total Correlation Alat Ukur Regulasi Emosi .....	86
Lampiran 3. Contoh Alat Ukur Keintiman Emosional .....	87
Lampiran 4. Hasil Corrected Item Total Correlation .....	88
Lampiran 5. Informed Consent dalam Google Form .....	89
Lampiran 6. Hasil Central Limit Theorem.....	90
Lampiran 7. Hasil Uji Linearitas <i>Cognitive reappraisal</i> dan Keintiman emosional ..	91
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas <i>Suppressive suppression</i> dan Keintiman emosional	92
Lampiran 9. Hasil Uji Multikolinearitas .....	93
Lampiran 10. Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	94
Lampiran 11. Hasil Uji Analisis Korelasi Pearson .....	95
Lampiran 12. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana .....	96
Lampiran 13. Uji Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Regulasi Emosi .....	97
Lampiran 14. Link data Mentah Penelitian.....	98
Lampiran 15. Bukti e-mail dengan penulis awal instrumen ERQ .....	99
Lampiran 16. Bukti perizinan dengan penulis awal instrumen EIS.....	100
Lampiran 17. Riwayat hidup penulis .....	101