

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *FORGIVENESS* PADA
REMAJA PASCA PUTUS CINTA**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian Dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Qq Hawa Zhakral
19090000196

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2023**

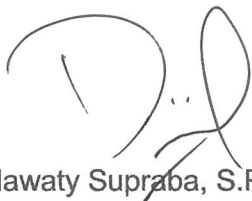
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Qq Hawa Zhakral
NIM : 19090000196
Universitas : Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Forgiveness* Pada Remaja Pasca Putus Cinta

Malang, 31 Agustus 2023

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang W. W., S.Psi., M.Si., Psikolog

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *FORGIVENESS* PADA
REMAJA PASCA PUTUS CINTA**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Qq Hawa Zhakral

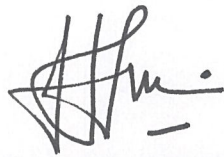
19090000196

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Agustus 2023

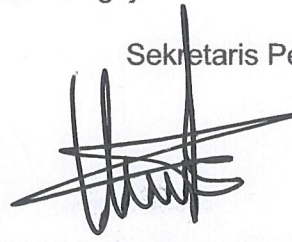
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



M. Untung Manara, S.Psi., MA., Ph.D

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Psikologi

Malang, 31 Agustus 2023

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang W. W., S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Qq Hawa Zhakral
Nomor Pokok : 19090000196
Program Studi : Psikologi
Psikologi Bidang Kajian Skripsian : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap
Forgiveness Pada Remaja Pasca Putus
Cinta
Lokasi Tempat Penelitian : Indonesia
Alamat Rumah Asal : Perum New Puri Kartika Asri Blok G1-7
Malang
No. Telp/Email : 087765298580/qqhawazhakral99@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia untuk dicabut gelar dan akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 31 Agustus 2023



Qq Hawa Zhakral

MOTTO

“ You can’t go back and change the beginning, but you can start where you are
and change the ending.”

- C.S. Lewis

LEMBAR PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, adik, kakak, sahabat, dan semua pihak yang bertanya “Kapan lulus?”, “Kapan sidang?”, “Kapan wisuda?” dan lain sejenisnya.

Kalian adalah alasan saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Terima kasih kalian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat serta karunia yang luar biasa, memberi saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memperkenalkan saya dengan Rahmat-Nya. Atas karunia serta kemudahan yang telah Engkau berikan, akhirnya karya tulis Ilmiah yang sederhana ini dapat terselesaikan tepat waktu. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nawang Warsi., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
2. Ibu Ritna Sandri., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing utama. Terimakasih atas bimbingan, kritik, saran, dan selalu meluangkan waktunya disela kesibukan. Terimakasih telah menuntun dan mendorong saya untuk dapat menyelesaikan skripsi ini Bu. Menjadi salah satu dari anak bimbinganmu merupakan nikmat yang sampai saat ini selalu saya syukurkan. Terimakasih Ibu, semoga jerih payahmu terbayarkan dan selalu dilimpahkan kesehatan dan keberkahan.
3. Bapak M.Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D. selaku co-pembimbing yang telah membimbing, memberikan kritik dan saran. Terimakasih atas segala pertanyaan selama proses bimbingan berlangsung yang sangat membantu saya sebagai salah satu persiapan dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan saat sidang skripsi berlangsung. Saya bersyukur menjadi salah satu mahasiswa yang berkesempatan menjadi anak bimbingan bapak.

Terimakasih bapak, semoga jerih payahmu terbayarkan dan selalu dilimpahkan kesehatan dan keberkahan.

4. Kedua orang tua saya, orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat saya. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan doa, dukungan dan kepercayaannya tanpa henti. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Terimakasih untuk semua berkat doa dan dukungan mama dan papa saya bisa berada dititik ini. Semoga mama dan bapak tetap diberi kesehatan.
5. Nadya Monica, Siti Nurhaliza, Anis Kalimah, Hanin Laila serta teman-teman Psikologi angkatan 2019 telah rela membantu dan meluangkan waktunya dalam penyusunan skripsi ini. Selamat berjuang menuju gerbang kesuksesan masing-masing. Sampai jumpa di waktu yang sempurna.
6. Kristaps Jevdokimovs, terima kasih telah mendukung dan percaya bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul “**Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Forgiveness* Pada Remaja Pasca Putus Cinta**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis menyadari bahwasanya masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, baik dari segi penulisan maupun susunan. Penulis dengan sangat terbuka menerima saran maupun masukan dari pembaca agar dapat menyempurnakan skripsi ini dengan baik. Penulisan skripsi ini semoga dapat memberikan manfaat untuk pembaca kelak sebagai suatu bahan referensi dalam penulisan skripsi selanjutnya. Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak terkait dalam penyusunan skripsi ini dan mengucapkan permohonan maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan dalam penulisan.

Malang, 31 Agustus 2023

Qq Hawa Zhakral

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	7
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. <i>Forgiveness</i>	11
1. Pengertian <i>Forgiveness</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Forgiveness</i>	11
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i>	13
4. Dimensi <i>Forgiveness</i>	14
B. Regulasi Emosi	15
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	15
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	17
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	18
C. Remaja	20
1. Pengertian Remaja.....	20
2. Perbedaan Masa Remaja	22
3. Keadaan Remaja Setelah Putus Cinta.....	22

D.	Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap <i>Forgiveness</i> Pada Remaja Pasca Putus Cinta	23
E.	Kerangka Pemikiran Penelitian	26
F.	Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III	METODE PENELITIAN.....	27
A.	Identifikasi dan Operasional Variabel	27
1.	Identifikasi Variabel	27
2.	Definisi Operasional Variabel.....	27
B.	Subjek Penelitian	28
1.	Populasi.....	28
2.	Sampel	29
3.	Teknik Pengambilan Sampel	30
C.	Cara Pengumpulan Data.....	30
1.	Skala <i>Forgiveness</i>	31
2.	Skala Regulasi Emosi.....	31
3.	Uji Validitas.....	33
4.	Uji Reliabilitas	34
D.	Desain Penelitian	34
E.	Cara Analisis Data	34
1.	Uji Asumsi	35
2.	Uji Hipotesis	36
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	37
B.	Deskripsi Validitas dan Reliabilitas Data	38
1.	Deskripsi Data	38
2.	Validitas Skala	41
3.	Reliabilitas Skala	44
C.	Hasil.....	45
b.	Uji Linearitas.....	46
c.	Uji Hipotesis	47
BAB V	PENUTUP	54
A.	Kesimpulan	54
B.	Saran	54
	DAFTAR PUSTAKA.....	55
	LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Cara Penilaian Skala Likert	31
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Forgiveness</i>	32
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Regulasi Emosi</i>	32
Tabel 4. Gambaran Subjek Penelitian	37
Tabel 5. Hasil Analisis Skor Hipotetik dan Skor Empirik	39
Tabel 6. Rumus Skor Standar	40
Tabel 7. Hasil Kategorisasi Skor Standar	40
Tabel 8. Sebaran Aitem <i>Try Out</i> Skala <i>Regulasi Emosi</i>	42
Tabel 9. Sebaran Aitem Setelah <i>Try Out</i> Skala <i>Regulasi Emosi</i>	43
Tabel 10. Sebaran Aitem Penelitian Skala <i>Forgiveness</i>	44
Tabel 11. Hasil Uji Reabilitas	44
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian	45
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas Variabel	46
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran Penelitian.....	26
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Aiken V.....	59
Lampiran 2. Skala <i>Try Out</i>	62
Lampiran 3. Tabulasi Skala <i>Try Out</i>	68
Lampiran 4. Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Try Out</i>	70
Lampiran 5. Skala Penelitain	78
Lampiran 6. Tabulasi Skala Penelitian	88
Lampiran 7. Uji Normalitas	97
Lampiran 8. Uji Linearitas	99
Lampiran 9. Uji Hipotesis	101
Lampiran 10. Hasil Turnitin dan Riwayat Hidup	103

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *FORGIVENESS* PADA REMAJA PASCA PUTUS CINTA

Qq Hawa Zhakral

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

INTISARI

Remaja yang mengalami putus cinta seringkali belum mampu mengendalikan emosinya yang dapat menyebabkan resiko yang beragam atas dampak dari ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosinya. Remaja yang mengalami putus cinta perlu adanya proses menyembuhkan luka dengan melakukan *forgiveness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 responden dengan kriteria remaja yang pernah mengalami putus cinta maksimal 6 bulan. Analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dan didapatkan nilai koefisien regresi sebesar 0,396 dengan nilai $p < 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap *forgiveness* pada remaja pasca putus cinta. Adapun sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *forgiveness* sebesar 14% dan 86% sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: regulasi emosi, *forgiveness*, remaja.

THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON FORGIVENESS IN ADOLESCENT POST BREAKING

Qq Hawa Zhakral

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang Indonesia

ABSTRACT

Adolescents who experience a breakup are often unable to control their emotions which can lead to various risks for the impact of the adolescent's inability to control their emotions. Teenagers who experience a breakup need a process of healing wounds by doing forgiveness. This study aims to determine the effect of emotion regulation on forgiveness in post-breakup adolescents. This study uses quantitative methods with techniques purposive sampling. The subjects in this study were 100 respondents with the criteria of teenagers who had experienced a breakup for a maximum of 6 months. Data analysis used simple regression analysis and obtained a regression coefficient of 0.396 with a p value of 0.000 ($p < 0.05$). The results of this study indicate that emotion regulation has a significant effect on forgiveness in post-breakup adolescents. The effective contribution of emotion regulation to forgiveness by 14% and the remaining 86% was influenced by other factors not examined.

Keywords: adolescents, emotion regulation, forgiveness