

**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI
DAMPAK PERCERAIAN ORANG TUA**

SKRIPSI

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



Tirza Asarela Surinta

21090000165

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Tirza Asarela Surinta
NIM : 21090000165
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Gambaran Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Yang
Mengalami Dampak Perceraian Orang Tua

Malang, 17 Februari 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**Gambaran Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Yang Mengalami
Dampak Perceraian Orang Tua**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Tirza Asarela Surinta
21090000165

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Januari 2025

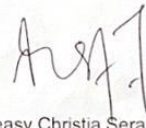
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



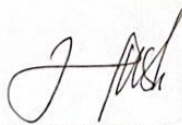
Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana.

Malang, 17 Februari 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tirza Asarela Surinta
Nomor Pokok : 21090000165
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Klinis
Judul Skripsi : Gambaran Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Yang
Mengalami Dampak Perceraian Orang Tua
Lokasi Penelitian : Malang
Alamat Rumah : Jalan Malaria Control, Timika Indah Papua
Asal : Timika, Papua
No. Telp/Email : 081247727267

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 dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 17 Februari 2025



Tirza Asarela Surinta

MOTTO

In the Name Of Jesus Christ

MAZMUR 91 dan 121

“Janganlah kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

(Filipi 4 ; 6)

“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan, *Prove Them Wrong*”

“apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia”

(Kolose 3 : 23)

“Sebab itu janganlah kamu kuatir akan hari esok, karena hari esok punya kesusahannya sendiri. Kesusahan sehari, cukuplah untuk sehari”

(Matius 6 ; 34)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Pertama mengucapkan syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan doa dari keluarga dan orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus, karena atas izin dan karuniaNya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Terima Kasih kepada Bunda Maria karena Doa Novena Tiga Salam Maria dan Hati Kudus Yesus skripsi ini bisa berjalan dengan baik.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Kepada Ibu Eka Indah Nurmawati S.Psi., M.Psi., Psikolog yang sudah membimbing penulis dari awal skripsi hingga akhir skripsi, sudah sangat sabar membimbing saya. Terima Kasih kepada Ibu Eka karena selalu memberikan semangat kepada saya saat bimbingan.
4. Bapak/Ibu dan juga Staff Fakultas Psikologi universitas Merdeka Malang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman di bidang psikologi dengan berbagai macam bentuk dan memberikan pelayanan akademik. Penulis selalu berdoa semoga Bapak/Ibu sekalian sehat selalu.
5. Orang tua tersayang Papa Jimmy Soerinta dan Ibu Eny Diasmoro dan kepada kakak Jessica Gloria Soerinta yang telah memberikan dukungan baik kata-kata maupun materi serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan penulis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan YME, atas segala berkah, rahmat, dan karuniaNya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Akan tetapi sesungguhnya peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik. Hingga selesainya penulisan skripsi ini telah menerima bantuan waktu, tenaga dan pikiran dari banyak pihak. Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada Tuhan Yesus karena selalu menjawab doa-doa penulis, dan menyertai dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Ibu Eka Indah Nurmawati S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu membimbing dengan baik, memberikan masukan dan pemecahan masalah yang tepat dan tepat pada waktu, dan membimbing dengan sepenuh hati. Hingga skripsi ini selesai tepat pada waktunya.
4. Bapak/Ibu dan juga Staff Fakultas Psikologi universitas Merdeka Malang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman di bidang psikologi dengan berbagai macam bentuk dan memberikan pelayanan akademik. Penulis selalu berdoa semoga Bapak/Ibu sekalian sehat selalu
5. Kedua orang tua saya papa Jemmy Soerinta dan mama Eny Diasmoro telah menjadi orang tua yang sangat luar biasa untuk penulis yang telah

mengorbankan waktu, tenaga, dan uang untuk membiayai penulis dari kecil hingga ke Perguruan Tinggi, selalu mendukung, selalu mendoakan, memberikan kasih sayang yang luar biasa sehingga selalu ada motivasi untuk cepat menyelesaikan skripsi ini.

6. Jessica Gloria Soerinta, terima kasih sudah menjadi kakak yang selalu memberikan motivasi untuk adiknya, selalu memberikan semangat positif buat adiknya. Tirza mau bilang kalau Cici berhasil menjadi kakak yang baik untuk Tirza.
7. Kepada ketiga teman penulis yang selalu mendukung penulis Zefanya Noveline, Amanda Cecilia, dan Indira Renady yang sudah menjadi teman penulis dari semester tiga hingga sampai akhir. Terima kasih atas momen suka dan duka yang kita berempat jalani bersama-sama, terima kasih sudah selalu memberikan perhatian lebih kepada penulis. Tuhan Memberkati selalu.
8. Kepada teman-teman SANWJH Pratito Khanua, Alifian Mubarak, Mas Pam, Tessa, Shenny, Regina, Inggrid, Gabriel, Elmi yang sudah menjadi teman dari semester tiga hingga sekarang dan teman-teman lain yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi dan doa yang peneliti. Semoga kita bertemu lagi dengan versi terbaik. Kepada teman-teman SMA yang masih menemani penulis dan membantu penulis saat masa masa skripsi Marie, Bigtha, Nesa yang selalu memberikan kejutan setiap harinya.
9. Terima kasih kepada Formula 1 yang selalu menampilkan permainan yang bagus saat balap dan pemain yang ganteng-ganteng, membuat saya lebih semangat untuk mengerjakan skripsi agar lulus tepat waktu dan

mendapatkan pekerjaan dapat uang yang banyak setelah itu menonton Formula 1 secara langsung.

10. Terakhir untuk diri sendiri terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai sejauh ini, walaupun banyak luka yang terjadi di masa perkuliahan tetapi terima kasih bisa bertahan dengan semua tantangan kesulitan yang dihadapi selama kuliah. Terima Kasih kepada Tirza Asaela Surinta karena sudah hebat.

Malang, 17 Februari 2025



Tirza Asaela Surinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan hidayah Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Akibat Perceraian Orang Tua” dengan lancar, hasil yang baik, serta tepat pada waktunya. Skripsi ini dibuat guna sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Penulis dengan kesadaran penuh menyatakan bahwa dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat dan tata bahasa. Peneliti dengan terbuka menerima saran, masukan, dan kritik guna memperbaiki skripsi ini. Akhir kata, penulis mengucapkan terimakasih secara tulus kepada segala pihak yang membantu, dan memudahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini sehingga memiliki hasil yang baik serta tepat waktu. Apabila terdapat kesalahan dalam penelitian skripsi ini, penulis memohon maaf secara mendalam.

Malang, 17 Februari 2025



Tirza Asarela Surinta

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Regulasi Emosi.....	7
1. Definisi Regulasi Emosi.....	7
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	8
3. Faktor-faktor Regulasi Emosi	9
B. Dewasa Awal	10
1. Definisi Dewasa Awal	10
2. Ciri-ciri Dewasa Awal.....	11
3. Perkembangan Dewasa Awal.....	13
C. Perceraian.....	15
1. Definisi Perceraian.....	15
2. Faktor-faktor Perceraian.....	16
3. Dampak Perceraian	17
D. Kerangka Teori	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Pendekatan Penelitian	20
B. Metode Pengumpulan Data	20
C. Responden.....	21

D. Analisa Data.....	22
E. Keabsahan Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
A. Deskripsi Responden Penelitian	25
B. Deskripsi Hasil Wawancara	26
C. Temuan Penelitian	29
D. Pembahasan.....	35
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran	40
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teoritik	19
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Lampiran Verbatim.....	46
LAMPIRAN 2. Reduksi Data	80
LAMPIRAN 3. Penyajian Data	92
LAMPIRAN 4. Dokumentasi.....	97
LAMPIRAN 5. Informed Consent	99
LAMPIRAN 6. Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis	103
LAMPIRAN 7. Hasil Cek Turnitin	105
LAMPIRAN 8. Daftar Riwayat Hidup	108

Gambaran Regulasi Emosi pada Dewasa Awal yang Mengalami Dampak Perceraian Orang Tua

Tirza Asarela Surinta
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
trzasrnta@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini membahas regulasi emosi pada individu dewasa awal yang mengalami dampak dari perceraian orang tua. Fase dewasa awal, yang berlangsung antara usia 18 hingga 25 tahun, ditandai dengan transisi menuju kemandirian dan tanggung jawab. Perceraian orang tua dapat mempengaruhi perkembangan emosional anak, menyebabkan masalah emosional dan sosial yang signifikan. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini menggali pengalaman tiga responden (TZ, LV, dan AP) yang mengalami perceraian orang tua di Kota Malang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa semua responden mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi seperti marah, bingung, dan sedih. Meskipun demikian, mereka berhasil mengembangkan strategi untuk mengatasi emosi, seperti mencari dukungan sosial, beradaptasi dengan situasi baru, dan berfokus pada kebahagiaan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami kesedihan, individu dewasa awal dapat menemukan makna positif dalam perceraian dan berusaha untuk membangun kehidupan yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi individu yang mengalami perceraian serta orang tua dalam mendukung anak-anak mereka.

Kata Kunci : Dewasa Awal, Perceraian Orang Tua, Regulasi Emosi

Emotion Regulation in Early Adult Experiencing the Impact of Parental Divorce

Tirza Asarela Surinta

Faculty of Psychology, Merdeka University of Malang

trasenta@gmail.com

ABSTRACT

This study discusses emotion regulation in early adult individuals who experience the impact of parental divorce. The early adulthood phase, which lasts between the ages of 18 to 25, is characterized by a transition towards independence and responsibility. Parental divorce can affect a child's emotional development, causing significant emotional and social problems. Through a phenomenological qualitative approach, this study explored the experiences of three respondents (TZ, LV, and AP) who experienced parental divorce in Malang City. The interview results showed that all respondents experienced difficulties in controlling emotions such as anger, confusion, and sadness. However, they managed to develop strategies to cope with emotions, such as seeking social support, adapting to new situations, and focusing on family happiness. The findings suggest that despite experiencing grief, early adult individuals can find positive meaning in divorce and strive to build a better life. This research is expected to provide insight for individuals experiencing divorce as well as parents in supporting their children.

Keywords : Emotion Regulation, Early Adult, Parental Divorce