

**STRATEGI REGULASI EMOSI PADA REMAJA YANG  
MENGALAMI PERCERAIAN ORANGTUA**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**VALINA KHIARIN NISA**

**NIM. 111111112**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2015**

**STRATEGI REGULASI EMOSI PADA REMAJA YANG  
MENGALAMI PERCERAIAN ORANGTUA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Airlangga Surabaya

**Disusun Oleh :**

**VALINA KHIARIN NISA**

**NIM. 111111112**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA**

**2015**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiasi dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 27 Juli 2015

Penulis

Valina Khiarin Nisa

NIM. 111111112

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

**Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., psi**

**NIP. 197111191998022001**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji  
pada hari Senin, 10 Agustus 2015 dengan susunan Dewan Penguji

Ketua

**Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., psi**  
**NIP. 197401271998022001**

Sekretaris

Anggota

**Rudi Cahyono, M.Psi., psi**  
**NIP. 198109102008121002**

**Fitri Andriani, S.Psi, M.Si., psi**  
**197111191998022001**

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini, kupersembahkan kepada  
Mama dan Bapak yang Adek sayangi,  
Guru-Guru sepanjang pendidikan yang Valin lalui,  
Mbak Avina Anin Nasia,  
Keluarga Besar,  
Sahabat, dan Saudaraku di Jalan Allah**

## HALAMAN MOTTO

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.  
Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat  
(siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya...”*

**-Surat Cinta Allah Buat Kita QS Al-Baqarah : 286**

*“Ini pasti bisa dilewati”*

**8 Mei 2010**

*“Niat, Ikhtiar, dan Tawakkal itu sepaket, tidak bisa saling meniadakan. Tugas  
manusia adalah mengeksekusi impian dan menebar kebaikan, Dan Allah sebaik-  
baiknya Perangkai Takdir”*

**-Valina Khiarin Nisa**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'aalamiin, segala puji bagi Allah yang selalu memberikan kekuatan pada hamba-Nya, dan selalu memberikan hikmah untuk setiap perjalanan yang dilalui hamba-Nya. Surat-surat cinta Allah yang selalu menguatkan penulis untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini, dan juga berjuang di amanah-amanah lainnya. Atas keberkahan dan kekuatan dari Allah, skripsi ini selesai bertepatan dengan momen lebaran.

Skripsi adalah pembelajaran bagi penulis dan seluruh mahasiswa untuk menikmati proses penelitian, menghargai waktu, dan komitmen dalam menyelesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih teramat dalam penulis berikan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis, baik membimbing, memberikan masukan, bantuan dalam menganalisis, menjadi teladan, semangat dan doa sejak awal penulis kuliah hingga skripsi ini selesai. Penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Seger Handayo, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
2. Ilham Nur Alfian, S. Psi, M. Psi, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Fitri Andriani S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu sabar membimbing, memberi masukan dan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi. Terima kasih banyak, Ibu.



4. Margaretha Rehulina, selaku Dosen Wali, yang selalu memotivasi saya untuk rajin membaca, rajin menulis, menantang diri saya untuk tidak leha-leha pada zona nyaman.
5. Dr. Wiwin Hendriani, M.Si. Terima kasih telah mengenalkan penulis tentang penelitian kualitatif dan telah meluangkan waktu untuk berdiskusi mengenai metode penelitian kualitatif. Sampai saat ini, penulis masih terus belajar untuk memahami penelitian kualitatif.
6. Dr. Dewi Retno Suminar, M.Psi yang selalu memberikan semangat untuk tidak jadi mahasiswa 'kupu-kupu' alias kuliah-pulang dan memberikan semangat untuk mengembangkan bakat.
7. Rahkman Ardi, M. Psych calon doktor muda yang selalu memberikan inspirasi, teman diskusi musik yang asyik, dan selalu memberikan dukungan untuk bisa lulus.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang tidak bisa saya sebutkan satu demi satu, terima kasih untuk ilmu, tenaga, dan waktu yang Bapak/Ibu berikan untuk penulis.
9. Mama, Bapak, Mbak Anin. Terima kasih untuk selalu mendoakan adek. Jarak selalu menjadi ilusi bagi kita karena doa selalu menyatukan kita. Mohon maaf tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang pernah adek janjikan.
10. Seluruh subyek dan *significant other*. Terima kasih atas waktu, pelajaran, dan inspirasi yang kalian berikan selama ini.

11. Keluarga besar Mama dan Bapak di Jogjakarta, Solo, dan Malang. Terima kasih atas doa dan dukungan dari Pakdhe, Budhe, Mas, dan Mbak.
12. Bapak Ibu Guru SDN Randuagung II, SMP N 1 Gresik, dan SMA N 1 Gresik.
13. Teman-teman Psikolas (Psikologi Angkatan 2011), terima kasih untuk segala kenangan dan kebersamaan yang terangkai selama 4 tahun ini.
14. Sahabat-sahabat Psikologi yang kusayang, Wanda, Yanda, Naili, Juan, Tifa, Upit, Rara, Silmi, Desty, Nurul, Tami, I'liy, Luthfan, mas Dwi, mbak Asti, Deandra, Frey, Arief, kalian telah mewarnai hari-hari Valin dengan sangat indah, terima kasih atas kenangan dan pelajaran yang selalu Valin dapatkan dari kalian.
15. Sahabat-sahabat yang tak terduga kukenal di akhir kuliah, Masyrifah, Abdul Ony Setiawan, Kurnia Ayu, Ainun Naim, Caesar Ade Pradana, Annisa Sekar Kasih, Kemala Octariny, keluarga bembita, timses wani, kalian mantap. Sahabat *tumblr* dan *soundcloud*, Fitri, Fitria, Innes, Icha, Nissa, kak Ecky. Kalian membuat Valin percaya, bahwa Allah selalu mempertemukanku dengan orang baik, dengan cara yang unik.
16. Kakak-kakak angkatan yang telah membantu dari awal kuliah, mas Lukman, mas Dwi, mbak Ana, mbak Asti, mbak Nadia, mbak Ruroh, mbak Devi, mbak Dhini.
17. Teman-teman SKI Psikologi 2012, 2013 dan juga seluruh adek-adek pengurus SKI periode 2014 dan 2015 yang selalu memberikan dukungan dan doa.

18. Teman-teman BEM Fakultas Psikologi Unair 2014, khususnya SSD BEM Fakultas Psikologi Unair (Silmi, Fira, Hikmen, Dwika, Patriot, Afif) yang menginspirasi penulis untuk rajin membaca dan menulis.
19. Direktur, Manager dan Magangers UPP, Mbak Utari, Mbak Devi, mbak Vina, mbak Donna, mbak Pupus, mbak Risma, Ryan, Mona, Arief, Ayu, Ditta, Gembot, mas Dante, mas Shandy, dan teman-teman lainnya yang memberikan pengalaman aplikasi psikologi dalam bidang klinis dan konseling.
20. Rekan- Rekan NUMUN 2013, TISFIP 2013, ACP 2014. Pengalaman berharga adalah bisa belajar di tiga negara dengan karakteristik yang berbeda-beda.
21. Seluruh BEM-ers BEM UNAIR 2015 dan Kementrian Pemuda BEM Unair 2015. Terima kasih atas pengalaman berharga yang Valin dapatkan bersama kalian. Sungguh, bersama BEM Unair, Valin tidak hanya belajar untuk profesional, tapi juga mengenal berbagai macam ilmu yang Valin tidak pernah tahu sebelumnya.
22. Keluarga KKN-BBM Desa Sudah-Bojonegoro, mbah Kung, mbah Ibu, Khoirul, Bulan, Nia, mbak Yun, mas Agil, Didi, Marcy, Fika, Yanfei, dan Imam. Terima kasih untuk segala kenangan dan kebaikan kalian.
23. Ahmad Jilul Qur'ani Farid, Febryan Kiswanto, M. Hadi Subarkah, Raih Rizky Mega Falah, Iliyatunnisa, dan Ihsan Adi Prabowo. Terima kasih telah mengizinkan Valina untuk mengenal kalian lebih dekat di semester delapan ini.

24. Istibsyaroh dan Nadia Ulfiyati, dua sahabat SMA yang selalu menginspirasi karena kalian sudah lulus duluan, bahkan Istib sudah menikah duluan. Semoga keberkahan selalu melimpah untuk kalian, terima kasih atas semangat dan doanya.
25. Sahabat – sahabat SMA N 1 Gresik kelas X-10, XII IPA 2, XII IPA 8, yang selalu membawa buku saat ke kantin dan belajar setelah sholat dhuha, Bella, Rosyida, Icha, Nailul, Afif, Rahman, Lailatin, Slamet dan semuanya yang tidak bisa Valin sebut satu persatu di sini.
26. Abdul Basith Fithroni, Fitriyatun Ni'mah, Hafif Dafiqurrohman, Nur Aini Hidayah, Rosyida Khusniatul Arifah, Sahabat – sahabat sejak SMA yang membuat saya yakin bahwa jarak benar – benar menjadi bayang – bayang semu bagi kita yang selalu saling mendoakan, terima kasih telah meluangkan waktu untuk jumpa dan memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
27. Lingkaran Unyu yang bukan hanya sekadar menjalin silaturahmi, namun juga saling mengingatkan untuk melabuhkan segalanya ke Allah, makasih banget Amah Andham, mbak Halimah, mbak Fitri, mbak Shona, mbak Karimah, mbak Shona, Yanda, Hani, Rara, Nabilla, Santi, Rara, Tami, Heby, Upit, Nurul, Izzah, Jega.
28. Semua orang yang belum penulis sebutkan, terima kasih atas segala bantuan, semangat, dan doa yang kalian berikan. Semoga Allah membalas semua kebaikan kalian.