

**REGULASI EMOSI PADA WANITA DEWASA AWAL
PASCA PUTUS CINTA DI FAKULTAS
USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi)



Oleh:

Riska Rahayu Lestari
9334.183.19

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(IAIN) KEDIRI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI EMOSI PADA WANITA DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI

RISKA RAHAYU LESTARI

9334.183.19

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP : 197111212005011006

Pembimbing II



Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog
NIP : 198504272015032007

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 04 Desember 2024

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Riska Rahayu Lestari
NIM : 9334.183.19
Judul : Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

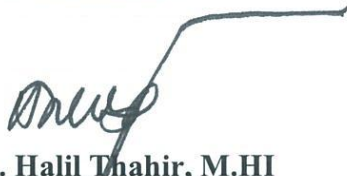
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP : 197111212005011006

Pembimbing II



Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog
NIP : 198504212015032007

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 23 Desember 2024

Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Pengesahan Skripsi

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Riska Rahayu Lestari
NIM : 9334.183.19
Judul : Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan beberapa petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam Sidang Munaqosah pada tanggal 20 Desember 2024, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Psikologi Islam.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. A. Halil Thahir, M.HI
NIP : 197111212005011006

Pembimbing II



Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog
NIP : 198504172015032007

HALAMAN PENGESAHAN

REGULASI EMOSI PADA WANITA DEWASA AWAL PASCA PUTUS CINTA DI FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH IAIN KEDIRI

RISKA RAHAYU LESTARI

9334.183.19

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah
Institut Agama Islam Negeri Kediri
Pada Tanggal 20 Desember 2024

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Hasan Basri, M.Ag

NIP. 197211122000031001

(.....)

2. Penguji I

Dr. A. Halil Thahir, M.HI

NIP. 19711121 200501 1 006

(.....)

3. Penguji II

Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog

NIP. 198504272015032007

(.....)

Kediri, 23 Desember 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



Dr. A. Halil Thahir, M.HI

NIP. 19711121 200501 1 006

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riska Rahayu Lestari
NIM : 9334.183.19
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian ataupun seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 23 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



Riska Rahayu Lestari

933418319

HALAMAN MOTTO

"Only you can change your life. Nobody else can do it for you"

“Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.”

-Carol Burnett

HALAMAN PERSEMBAHAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Rabbil Alamin, segala puji bagi Allah Yang Maha Esa. Dengan segenap rasa syukur sebuah karya kecil, dalam hal ini penulis persembahkan skripsi ini untuk ucapan terima kasih yang senantiasa mendampingi saya dalam proses pengerjaan skripsi. Ucapan terima kasih yang tak terhingga atas dukungan moral maupun materil, doa dan curahan kasih sayang serta dorongan semangat yang terus mengalir kepada penulis selama ini. Penulis di sini juga mengucapkan terima kasih, cinta dan kasih sayang yang tulus. Kupersembahkan ini kepada:

1. Diri sendiri, yang telah mampu bertahan dan berjuang hingga hari ini sekuat yang penulis bisa. Untuk tidak menyerah dan mampu menyelesaikan sesuatu yang sudah dimulai. Terima kasih karena sudah mampu bertahan untuk tetap kuat sampai detik ini.
2. Kedua orang tua ku tercinta Bapak Saiful Anip dan Almh Ibu Kusiani yang telah mengasuh, membesarkan, mendidik dan selalu mendukung penulis dengan kasih sayang, baik fisik maupun materil dan tidak terkecuali doa-doa dari bapak dan ibuku yang selalu menyertai disetiap langkah dan usahaku.
3. Untuk keluargaku kakak - kakakku Agus Siswanto dan Kristin Oktavia yang tak putus memberikan semangat dan kekuatan agar bertahan dalam menyelesaikan pendidikan dan menuju masa depan lebih baik.
4. Kedua dosen pembimbing Dr. A. Halil Thahir, M.HI dan Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog yang telah sabar membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi dan memberi motivasi yang sangat berharga bagi penulis. Semoga beliau senantiasa diberikan kemuliaan, keberkahan, keselamatan, dan sehat wal'afiat.
5. Teman-teman Program Studi Psikologi Islam yang telah menemani perjuangan dalam menempuh pendidikan S1. Teruntuk itu penulis tuturkan terima kasih kepada semuanya. Semoga skripsi ini dan ilmu

yang kita dapatkan bisa bermanfaat serta kita senantiasa diberikan keberkahan dan kesuksesan. Aamiin.

Wassalamualaikum Wr. Wb

ABSTRAK

RISKA RAHAYU LESTARI, Dosen Pembimbing 1) Dr Dr. A. Halil Thahir, M.HI. dan 2) Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog. *Regulasi Emosi Pada Wanita Dewasa Awal Pasca Putus Cinta di Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri. 2024.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Dewasa Awal, Putus Cinta

Masa dewasa awal adalah masa di mana pria dan wanita menjalin suatu hubungan yang biasanya disebut pacaran. Putus cinta merupakan resiko yang tidak mungkin bisa dihindari dalam suatu hubungan. Bagi sebagian orang, putus cinta mengakibatkan masalah yang signifikan terhadap psikologis mereka. Agar tidak mengalami emosi yang berlebihan, seorang wanita dewasa awal harus memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana proses dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi wanita dewasa awal pasca putus cinta.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sumber data primer dari penelitian ini adalah 7 mahasiswi dari Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri dengan kriteria wanita dewasa awal yang berumur 18-25 tahun, mengalami putus cinta kurang lebih 3 bulan dan sumber data sekunder adalah 3 informan tambahan yaitu keluarga atau teman dekat informan utama. Selain 3 informan tambahan, peneliti juga memperoleh sumber data sekunder melalui artikel ilmiah, jurnal, dan *website*. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan metode triangulasi teknik atau metode, sedangkan teknik analisa data dilakukan dengan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Beberapa proses dalam regulasi emosi pada wanita dewasa awal yang mengalami putus cinta, di antara nya adalah *Situation Selection*, *Situation modification*, *Attention deployment*, *Cognitive change* dan *Response modulation*. Terdapat subjek yang mengalami emosi akibat menganggap mantan kekasihnya adalah seseorang yang sangat berarti. Namun juga terdapat subjek penelitian yang menganggap putus cinta adalah hal yang wajar. Meskipun di awal pasca putus cinta terdapat subjek penelitian yang tidak terima akan hal tersebut, hingga ada keinginan untuk bunuh diri. Akan tetapi, semua subjek mengelola emosi dengan baik sehingga dapat menjadi individu yang lebih baik dan menjadikannya sebagai pembelajaran untuk kehidupan di masa yang akan datang (2) Faktor yang mempengaruhi wanita dewasa awal pasca putus cinta. Putus cinta mengakibatkan seseorang menjadi banyak fikiran dan tekanan yang dapat berujung depresi, serta emosional kurang baik. Namun hal ini dapat dikelola dengan baik oleh masing-masing individu. Hal tersebut diakibatkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi itu sendiri. Subjek-subjek penelitian meregulasi emosi berdasarkan faktor-faktor diantaranya : usia, jenis kelamin, pola asuh, dan hubungan interpersonal.

KATA PENGANTAR

سَمِ اللّٰهُ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

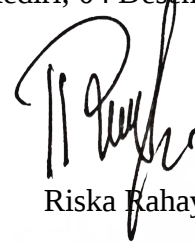
Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat serta karunia yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir perkuliahan yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program Sarjana Psikologi Islam. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag., selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. A. Halil Thahir, M.HI., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
4. Dr. A. Halil Thahir, M.HI dan Luthfi Atmasari, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan. Arahan dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Semua dosen IAIN Kediri, khususnya dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang telah memberikan ilmu pengetahuannya kepada peneliti.
6. Ayah, Ibu, dan Kakak yang telah setia menemani dan memberi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Ketujuh subjek penelitianku yang dengan ikhlas meluangkan waktunya dan membantu peneliti menyelesaikan tugas akhir ini.
8. Teman sekaligus *partner*, Novri Diansyah yang telah membantu, mendengarkan keluh kesah, memberikan semangat serta menemani dalam perjuangan pengerjaan skripsi

9. Dan semua teman-temanku (Indah Novitasari, Siti Nihayatun, Rike Nur Aziza, Prihandini Puji Antari, Sandy Kurniasari, Tita Wanda Haviva) yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Hanya Allah SWT yang dapat membalas kebaikan kalian. Dan tentu saja ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu kritik dan saran sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan skripsi ini memberikan manfaat bagi kita semua.

Kediri, 04 Desember 2024



Riska Rahayu Lestari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A.Konteks Penelitian.....	1
B.Rumusan Masalah.....	6
C.Tujuan Penelitian.....	6
D.Manfaat Penelitian.....	7
E.Penelitian Terdahulu	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	12
A.Regulasi Emosi.....	12
1. Definisi Emosi	12
2. Definisi Regulasi Emosi.....	13
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	14
4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	15
5. Proses Regulasi Emosi	18
B.Dewasa Awal.....	20
1. Definisi Dewasa Awal.....	21
2. Tugas Perkembangan.....	22
3. Ciri - Ciri Masa Dewasa Awal.....	24

C.Putus Cinta	26
1. Definisi Putus Cinta	26
2. Gambaran Putus Cinta.....	28
3. Proses Putus Cinta.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A.Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
B.Kehadiran Peneliti	32
C.Lokasi Penelitian	32
D.Data dan Sumber Data	33
E.Teknik Pengumpulan Data	33
F.Pengecekan Keabsahan Data	35
G.Teknik Analisis Data	35
H.Tahap - Tahap Penelitian	37
BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN	39
A.Gambaran Umum Objek Penelitian	39
1. Sejarah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.....	39
2. Visi – Misi Fakultas.....	42
3. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	43
B.PAPARAN DATA	44
1. Persiapan penelitian.....	44
2. Paparan Data Subjek Penelitian.....	45
a. Subjek Pertama (MO)	45
b. Subjek Kedua (SR).....	56
c. Subjek Ketiga (SN).....	62
d. Subjek keempat (PP).....	70
e. Subjek Kelima (FS)	74
f. Subjek Keenam (RL)	81
g. Subjek Ketujuh (VN).....	85
C.Temuan Penelitian.....	89
BAB V PEMBAHASAN	100
A.Proses Mahasiswi IAIN Kediri dalam Meregulasi Emosinya Pasca Putus Cinta	100
B.Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Mahasiswi IAIN Kediri Pasca Putus Cinta	109
BAB VI PENUTUP	113
A.Kesimpulan.....	113
B.Saran.....	113
Daftar Pustaka.....	115
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Identitas Informan Utama	42
Tabel 4.2 Identitas Informan Tambahan	43
Tabel 4.3 Ringkasan Proses Regulasi	91
Tabel 4.4 Ringkasan Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	95