

**REGULASI EMOSI PADA TARUNA PELAYARAN AMC PERGURUAN TINGGI  
KEDINASAN**

**SKRIPSI**

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar  
sarjana psikologi (S.Psi)



Disusun oleh

**RIDA APRILIA SUSANTI**

9.334.021.16

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN & ILMU DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

**2020**

Halaman Persetujuan

REGULASI EMOSI PADA TARUNA PELAYARAN AMC PERGURUAN  
TINGGI KEDINASAN

RIDA APRILIA SUSANTI


NIM. 9.334.021.16

Disetujui oleh:

Pembimbing I

  
Drs. Moh Irfan Burhani, M.Psi  
NIP. 19661220 199103 1 002

Pembimbing II

  
Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog  
NIP.

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 11 September 2020

Lampiran : 4 (empat) berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth, Bapak Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Di

Jl. Sunan Ampel 07- Ngronggo

Kediri

Assalamua'laikum Wr. Wb

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

Nama : RIDA APRILIA SUSANTI

NIM : 933402116

Judul : REGULASI EMOSI PADA TARUNA PELAYARAN AMC  
PERGURUAN TINGGI KEDINASAN

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

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan segera diujikan dalam sidang Munaqasah.

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Pembimbing II



Drs. Moh Irfan Burhani, M.Psi

NIP. 19661220 199103 1 002



Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog

NIP.

Halaman Pengesahan

**REGULASI EMOSI PADA TARUNA PELAYARAN AMC PERGURUAN TINGGI  
KEDINASAN**

**RIDA APRILIA SUSANTI**

**NIM: 933402116**

Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Intitut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri pada  
tanggal 26 Oktober 2020

Tim Penguji,

1. Penguji Utama  
**Moch. Muwaffiqillah, M.Fil.I**  
**NIP. 19771130 200312 1 002**
2. Penguji I  
**Drs. Moh Irfan Burhani, M.Psi**  
**NIP. 19661220 199103 1 002**
3. Penguji II  
**Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog**  
**NIP.**

  
(.....)

  
(.....)

  
(.....)

Kediri, 26 Oktober 2020

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Insttut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri,

**Dr.Moh. Asror Yusuf, M,Ag.**  
**NIP. 19750613 200312 1 004**

## ABSTRAK

RIDA APRILIA SUSANTI, 2020. *Regulasi Emosi Pada Taruna Pelayaran AMC Perguruan Tinggi Kedinasan*. Skripsi, Psikologi Islam. Fakultas Ushuludin Dan Dakwah IAIN Kediri. Pembimbing (1) Drs. M. IrfanBurhani, M.Psi dan (2) Shofi Mirwani, M.Psi,Psikolog.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Taruna AMC, Perguruan Tinggi Kedinasan.

Perguruan tinggi kedinasan yang berada dibawah naungan kementerian menjadi salah satu impian yang membanggakan menjadi seorang taruna yang berseragam, namun taruna juga memiliki tuntutan akademik, kondisi lingkungan dan peraturan asrama yang disiplin. Tuntutan ini dapat memicu timbulnya stress dan emosi negatif. Penelitian ini bertujuan (1) untuk mengetahui Aspek- aspek regulasi emosi taruna (2) strategi meregulasi emosi pada taruna pelayaran AMC (3) Faktor- faktor yang mempengaruhi regulasi emosi taruna pelayaran AMC.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini di lakukan dengan menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan dalam penelitian ini adalah taruna AMC sebanyak empat subjek. Untuk menganalisis data, peneliti menggunakan metode analisis deskriptif dengan tiga jalur yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: aspek yang lebih dominan dimiliki subjek yaitu Acceptance of emotional Responses (penerimaan). Dari kelima strategi, taruna memiliki strategi meregulasi emosi seperti pemilihan situasi, pengalihan perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon. Dalam hal faktor yang memengaruhi dukungan sosial keluarga dan kognitif memiliki peran dalam meregulasi emosi, namun ada juga faktor lain yang mendukung regulasi emosi seperti religiusitas dan budaya yang berpengaruh pada regulasi emosi subjek.

## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَانشُرُوا فَإِنَّ اللَّهَ يَرْفَعُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

**“Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: “Berlapang-lapanglah dalam majlis”, makalapangkanlah niscaya Allah akan memberikelpangan untukmu. Dan apabila dikatakan: “Berdirilah kamu”, maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramudan orang-orang yang diberi ilmupengetahuanbeberapaderajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”**

**(Al-Mujaadalah:11)**

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah Robil 'Alamin, kupersembahkan Skripsiku ini kepada:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Suwandi dan Ibu Rahmawati yang selalu member dukungan do'a dan member semangat yang tiada henti. Semoga selalu diberikan panjang umur dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
2. Almarhum kakekku BapakS amsi, yang sebelumnya selalu memberikan dukungan penulis untuk tetap melanjutkan pendidikan. Semoga diberikan tempat yang terindah di SurganNya.
3. Adikku M. Ridho Nur Aflah yang selalu member dukungan kasih sayang dan semangat. Semoga selalu dilindungi Allah SWT.

## **KATA PENGANTAR**

*Bismillahirrohmanirrohim*

Alhamduillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang tak pernah berhenti mengaruniai nikmat dan rahmatNya hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam tak lupa selalu kita sampaikan kepada beliau sang pahlawan revolusioner semua makhluk di seluruh alam semesta ini, Nabi akhir zaman Baginda Rasulullah SAW, semoga shalawat ini menjadi cahaya bagi kita semua di akhirat kelak.

Penulis menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, baik dukungan langsung maupun tidak langsung.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Nur Chamid, MM. selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Dr. H. Moh. Asror Yusuf, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuludin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
3. Dr. Rini Risnawati Suminta, M.Si. selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
4. Bapak Drs. Moh. Irfan Burhani, M.Psi selaku pembimbing I dan Ibu Shofi Mirwani, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran dalam memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Ayahanda tercinta bapak Suwandi dan Ibunda tercinta Rahmawati, terima kasih atas segenap do'a dan harapanmu yang selalu menjadi motivasi untuk melangkah menuju puncak kesuksesan.
6. Senior Diar Kurniawan Hadi Putra Amd,Tra.,ANT III. selaku ketua Taruna Pelayaran AMC Jawa Timur, yang telah member izin penelitian, dan segenap jajaran taruna pelayaran AMC tingkat I,II dan III yang telah membantu sehingga terselesaikannya skripsi ini.



7. Teman- teman Jurusan Psikologi angkatan 2016 khusunya Margaretha Putri Harisma, Azra Asrafina, Zuni Rohmatul laili, Fatma Dewi Rohmatin, Kuni Lutfiah H.A, Mega Ayu Elvira dan terima kasih do'a dan kebahagiaan yang kalian hadirkan selama kurang lebih empat tahun kebersamaannya.
8. Terima kasih kepada para taruna khusunya Okdi Rifaldi, Verry Rochmanto, Ary Dwi Rachmadany, dan Muhammad Fikri Firmansyah yang telah membantu hingga terselesaikanya skripsi ini.
9. Keluarga besar Ponpes Putri An-NuriyahNgronggo Kota Kediri yang tak henti- hentinya memberikan do'a dan dukungannya.

Semoga Allah memberikan jasa dan amal baik. Harapan terbesar penulis, karya sederhana ini yang masih banyak kekurangan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dan tentunya tidak berhenti pada penelitian ini saja.

Kediri, 15 September 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                   | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                             | ii   |
| NOTA DINAS .....                                     | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                              | iv   |
| HALAMAN MOTTO .....                                  | v    |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                             | vi   |
| ABSTRAK .....  | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                 | viii |
| DAFTAR ISI.....                                      | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                    | x    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                 | xi   |
| BAB I: PENDAHULUAN.....                              | 1    |
| A. KonteksPenelitian .....                           | 1    |
| B. FokusPenelitian .....                             | 7    |
| C. TujuanPenelitian .....                            | 7    |
| D. ManfaatPenelitian .....                           | 7    |
| E. TelaahPustaka .....                               | 9    |
| BAB II: LANDASAN TEORI.....                          | 13   |
| A. RegulasiEmosi.....                                | 13   |
| 1. PengertianRegulasiEmosi .....                     | 13   |
| 2. Aspek-aspekRegulasiEmosi .....                    | 15   |
| 3. StrategiRegulasiEmosi .....                       | 17   |
| 4. Faktor-faktorRegulasiEmosi .....                  | 19   |
| B. TarunaPelayaran AMC PerguruanTinggiKedinasan..... | 25   |
| 1. PengertianTarunaPerguruanTinggiKedinasan .....    | 25   |
| 2. TarunaPelayaran AMC.....                          | 26   |
| BAB III: METODE PENELITIAN .....                     | 31   |
| A. JenisPenelitian.....                              | 31   |
| B. KehadiranPeneliti.....                            | 32   |
| C. LokasiPenelitian.....                             | 32   |
| D. Sumber Data.....                                  | 32   |
| E. Pengumpulan Data .....                            | 33   |
| F. Analisis data .....                               | 37   |
| G. PengecekanKeabsahan Data.....                     | 39   |
| H. Tahap- tahapPenelitian.....                       | 39   |
| BAB IV: PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN .....     | 40   |
| A. GambaranUmumObjekPenelitian .....                 | 40   |

|   |            |
|---|------------|
| B. Paparan Data .....   | 46         |
| C. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....  | 48         |
| D. Paparan Data Hasil Penelitian .....  | 50         |
| E. Temuan Penelitian .....  | 107        |
| <b>BAB V: PEMBAHASAN .....</b>  | <b>112</b> |
| A. Aspek- aspek Regulasi Emosi pada Taruna AMC Perguruan<br>Tinggi Kedinasan .....                | 112        |
| B. Strategi Pengaplikasian Regulasi Emosi pada Taruna AMC<br>Perguruan Tinggi Kedinasan .....     | 114        |
| C. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi pada Taruna<br>AMC Perguruan Tinggi Kedin..... | 119        |
| <b>VI: PENUTUP .....</b>  | <b>125</b> |
| A. Kesimpulan .....   | 125        |
| B. Saran .....  | 128        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>129</b> |

## **DAFTAR TABEL**

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1. Jumlah Taruna/I AMC.....             | 41 |
| Tabel 2. Jurusan Program Kemaritiman AMC..... | 42 |
| Tabel 3. Gambaran Gedung AMC.....             | 42 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Pedoman Wawancara
- Lampiran 2. Reduksi data
- Lampiran 3. Rangkuman
- Lampiran 4. Bukti Pembimbingan
- Lampiran 5. Lembar persetujuan Subjek
- Lampiran 6. Gambar Dokumentasi
- Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup