

**REGULASI EMOSI PADA REMAJA PASCA GAGAL TES PANTUKHIR  
PUSAT BINTARA TNI-AL DI EKS-KARESIDENAN KEDIRI**

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**OLIVIA NUR VANTINA**  
9334.082.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
ISNTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
2022**

**REGULASI EMOSI PADA REMAJA PASCA GAGAL TES PANTUKHIR  
PUSAT BINTARA TNI-AL DI EKS-KARESIDENAN KEDIRI**

Oleh :  
**OLIVIA NUR VANTINA**  
9334.082.17

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
ISNTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI  
2022**

# HALAMAN PERSETUJUAN

## HALAMAN PERSETUJUAN

REGULASI EMOSI PADA REMAJA PASCA GAGAL TES PANTUKHIR PUSAT  
BINTARA TNI-AL DI KARESIDENAN KEDIRI

OLIVIA NUR VANTINA

NIM. 9334.082.17

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI  
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Dr. Rini Risnawita Suminta,  
M.Si  
NIP. 197712152005012002

## NOTA DINAS

### NOTA DINAS

Kediri, 2 Desember 2021

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

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Olivia Nur Vantina  
NIM : 933408217  
Judul : **REGULASI EMOSI PADA REMAJA PASCA GAGAL TES PANTUKHIR PUSAT BINTARA TNI -AL DI KARESIDENAN KEDIRI**

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 dapat segera diujikan dalam sidang Munaqasah

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

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI  
NIP. 197408251999031003

Pembimbing II



Dr. Rini Risnawita Suminta,  
M.Si  
NIP. 197712152005012002

## HALAMAN PENGESAHAN

### REGULASI EMOSI PADA REMAJA PASCA GAGAL TES PANTUKHIR PUSAT BINTARA TNI-AL DI EKS-KARESIDENAN KEDIRI

OLIVIA NUR VANTINA  
9334.082.17

Telah diajukan di depan sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri Kediri  
pada tanggal 4 Januari 2022

#### Tim Penguji

1. Penguji Utama  
Dr. Moh. Shofiyul Huda MF, M.Ag. (.....)  
NIP. 19760708 200312 1 003
2. Penguji I  
Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI. (.....)  
NIP. 197408251999031003
3. Penguji II  
Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. (.....)  
NIP. 197712152005012002

Kediri, 4 Januari 2022  
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah

Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag.  
NIP. 197506132003121004

## MOTTO

لَهُ مَعْقِبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ  
اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ  
سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”

(Q.S Ar-Ra'd ayat 11)

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertandatangan dibawah ini,

Nama lengkap : Olivia Nur Vantina  
Alamat : Dusun Muneng Wetan RT. 03 RW. 04 Desa Muneng  
Kec. Purwoasri Kab. Kediri  
Telepon : 085708188748  
NIM : 933408217

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“REGULASI EMOSI PADA REMAJA PASCA GAGAL TES PANTUKHIR PUSAT BINTARA TNI-AL DI EKS-KARESIDENAN KEDIRI”** adalah benar karya orisinal yang saya dibuat dan dihasilkan. Apabila di kemudian hari terjadi permasalahan dengan orisinalitas karya tersebut, saya bersedia menerima sanksi.

Kediri, 07 November 2021

Yang membuat pernyataan,

Materai 10.000

Olivia Nur Vantina

## ABSTRAK

Vantina, Olivia Nur. 2021. *Regulasi Emosi Pada Remaja Pasca Gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks-Karesidenan Kediri*. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri. Dosen Pembimbing (1) Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI dan Dosen Pembimbing (2) Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Remaja, Gagal Tes.

Sidang pantukhir pusat merupakan kesempatan untuk mengikuti seleksi secara ketat, cermat, dan teliti untuk mendapatkan calon-calon prajurit TNI AL terbaik bangsa guna mengisi struktur TNI AL. Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Kebiasaan remaja untuk mengontrol emosi negatif memungkinkan mereka untuk mengontrol emosinya dengan baik dalam banyak situasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses regulasi emosi dan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja pasca gagal tes pantukhir pusat Bintara TNI-AL.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan jenis penelitian fenomenologi, pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan tiga cara, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pengecekan keabsahan data menggunakan metode triangulasi waktu.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti menyimpulkan ada persamaan pada proses regulasi emosi. Dalam proses *situation modification* (mengubah situasi), ketiga subjek merasa senang dan lebih baik dari keadaan sebelumnya. Pada proses *cognitive change* (mengubah cara berfikir), ketiga subjek berusaha menerima keadaan dengan ikhlas. Dan pada proses *response modulation* (latihan mengontrol emosi) untuk mencari ketenangan dalam diri, ketiga subjek mendekatkan diri kepada Tuhan. Kemudian, faktor yang sangat mempengaruhi subjek terhadap regulasi emosinya adalah hubungan anak dan orang tua karena keluarga merupakan faktor utama yang menunjang kesehatan emosional dalam perkembangan kesehatan juga psikisnya.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Regulasi Emosi pada Remaja Pasca Gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara Tni-Al di Eks-Karesidenan Kediri*”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis dapatkan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mohon maaf atas segala kekurangan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Nur Chamid, MM., Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Prof. Dr. Moh. Asror Yusuf, M.Ag., Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Bapak Dr. M. Zaenal Arifin, M.HI., pembimbing 1.
4. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si., Kaprodi Program Studi Psikologi Islam sekaligus pembimbing 2.
5. Kedua orang tua penulis, yaitu Bapak Nurhadi dan Ibu Kiptiyah yang telah memberikan pengertian, kasih sayang, dukungan, serta doanya setiap waktu tanpa henti.

6. Kepada seluruh narasumber yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian hingga terselesaikan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat penulis dan teman-teman seperjuangan Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam angkatan 2017 yang telah berjuang selama ini.

Penulis Menyadari sepenuhnya terkait keterbatasan ilmu yang dimiliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca. semoga skripsi ini bermanfaat baik untuk penulis maupun pembaca.

Kediri, 2 Desember 2021

Penulis,

Olivia Nur Vantina

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Konteks Penelitian .....	1
B. Fokus Penelitian .....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	11
E. Telaah Pustaka.....	12
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	17
A. Regulasi Emosi.....	17
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	17
2. Proses Regulasi Emosi .....	18
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	20
B. Remaja.....	21
1. Pengertian Remaja.....	21
2. Macam-macam Remaja.....	22
3. Macam Kebutuhan Remaja .....	23
C. Pendidikan Militer .....	24
1. Pendidikan Militer .....	24
2. Tes Pantukhir Pusat .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26
B. Kehadiran Peneliti .....	27
C. Lokasi Penelitian .....	27
D. Subjek Penelitian .....	27
E. Sumber Data .....	28
F. Pengumpulan Data .....	29
G. Analisis Data .....	32

H. Pengecekan Keabsahan Data.....	33
<b>BAB IV PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN.....</b>	<b>34</b>
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	34
B. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	35
C. Paparan Data Penelitian .....	36
D. Temuan Penelitian .....	48
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
A. Proses Regulasi Emosi Pada Remaja Pasca Gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL.....	55
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Remaja Pasca Gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL .....	60
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1: Perkembangan Kematangan Emosial Remaja .....	2
Tabel 4.1: Identitas Subjek Penelitian .....	36
Tabel 4.2: Proses Regulasi Emosi Pada Remaja .....	51
Tabel 4.3: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pada Remaja..	53

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Dokumentasi ..... 116

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Pedoman Wawancara.....	72
<b>Lampiran 2</b> Hasil Wawancara .....	74
<b>Lampiran 3</b> <i>Informed Consent</i> .....	109
<b>Lampiran 4</b> Lembar <i>Informed Consent</i> .....	110
<b>Lampiran 5</b> Daftar Konsultasi Penyelesaian Skripsi .....	114
<b>Lampiran 6</b> Dokumentasi .....	116
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	120