



**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA  
PENYANDANG DISABILITAS PENGLIHATAN TOTAL YANG  
MENGALAMI DISABILITAS SAAT REMAJA**

**SKRIPSI**

**DISUSUN OLEH:**

**INDAH ANDRIANI**

**705120005**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2016**



**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA  
PENYANDANG DISABILITAS PENGLIHATAN TOTAL YANG  
MENGALAMI DISABILITAS SAAT REMAJA**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat untuk Menempuh Ujian  
Sarjana Strata Satu (S-1) Psikologi**

**DISUSUN OLEH:**

**INDAH ANDRIANI**

**705120005**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

**JAKARTA**

**2016**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan memenuhi tugas akhir perkuliahan ini. Terima kasih untuk kesehatan, kekuatan, dan kelancaran yang diberikan oleh Tuhan kepada peneliti selama proses pembuatan skripsi ini.

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Dekan Ibu Dr. Rostiana, M.Si, Psi., Wakil Dekan, dan seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk setiap pembelajaran, pengetahuan, bimbingan, serta nasehat-nasehat yang diberikan kepada peneliti selama proses belajar di perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik dan lancar.

Terima kasih peneliti ucapkan kepada Ibu Rahmah Hastuti, M.Psi., selaku dosen pembimbing peneliti yang selalu baik, sabar, memberikan motivasi, memberikan arahan kepada peneliti, serta selalu menyediakan waktu untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas segala nasehat dan masukan, saran, bimbingan, dan pengetahuan yang diberikan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Terima kasih untuk seluruh staf sekretariat dan perpustakaan yang sudah memberikan bantuan kepada peneliti selama menimba ilmu di fakultas psikologi. Terima kasih untuk segala bantuan, nasehat, serta saran yang dapat membantu peneliti termotivasi selama belajar di fakultas psikologi.

Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Mitra Netra Jakarta yang telah membantu peneliti dalam pencarian subyek dalam penelitian ini. Peneliti juga ingin berterima kasih kepada ketiga subyek LN, SF, dan RY yang

telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini dan meluangkan waktunya untuk membantu peneliti. Terima kasih untuk kerjasama, doa, semangat, motivasi, serta pembelajaran yang diberikan oleh subyek kepada peneliti selama proses wawancara berlangsung.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan untuk kedua orangtua peneliti yang telah memberikan pengertian, semangat, kasih sayang, serta dukungan berupa material, doa, dan nasehat-nasehat serta masukan-masukan yang berguna selama pembuatan skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikannya dengan baik dan lancar.

Terima kasih untuk teman-teman terdekat peneliti Dellson, Theresia, Jasinda Gebyriani, Laiis Liga, Christina Indah Novianti, dan Lisa Catherine Andriani yang telah memberikan semangat, bantuan, dan dukungan kepada peneliti berupa material, doa, dan tenaga. Terima kasih telah menyediakan waktu luang untuk menemani peneliti selama proses pencarian subyek dari awal hingga akhir, serta untuk segala nasehat, dan masukan yang sangat berguna bagi peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.

Terima kasih juga untuk sahabat-sahabat terbaik penulis di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yaitu Alex Valentino Gazali, Christy Kristianto, Stefanny Leonardi, Rakhi Cintaka, Vania Rotana, Destri Rahayu, Jennifer Tanzil, dan Florencia Irena yang telah memberikan motivasi, semangat, dan masukan-masukan atau saran yang sangat berguna bagi peneliti dalam menyusun penelitian ini.

Terima kasih untuk teman-teman baik peneliti Caecillia Adeline, Grace Sanjaya Tanamas, Stephanie, dan Jeannifer Marciella yang juga telah memberikan motivasi, semangat, doa, dan nasehat-nasehat serta saran yang

sangat berguna untuk peneliti dalam menyusun penelitian ini. Terima kasih juga karena telah bersedia menjadi teman untuk saling berbagi cerita suka dan duka peneliti selama kuliah dan selama proses pembuatan skripsi ini.

Terima kasih pada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan semoga Tuhan yang Maha Esa memberkati dan membalas kebaikan dari seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang berguna dan dapat membangun. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi para pembaca dan orang-orang terkait, terutama bagi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Akhir kata peneliti menyatakan sepenuhnya bertanggung jawab atas keseluruhan isi skripsi ini.

Jakarta, Juni 2016

Indah Andriani

## DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar</b> .....	i
<b>Daftar Isi</b> .....	iv
<b>Daftar Tabel</b> .....	viii
<b>Daftar Lampiran</b> .....	ix
<b>Abstrak</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoretis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
1.5 Sistematika Penulisan .....	9
<b>BAB II KAJIAN TEORETIS</b> .....	10
2.1 Regulasi Emosi .....	10
2.1.1 Definisi Emosi .....	10
2.1.2 Definisi Regulasi Emosi .....	12
2.1.3 Tujuan Regulasi Emosi .....	13
2.1.4 Strategi Regulasi Emosi .....	14
2.1.5 Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif .....	17
2.1.6 Faktor - faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi pada Remaja .....	18
2.2 <i>Social Support</i> .....	20

2.2.1 Definisi <i>Social Support</i> .....	20
2.2.2 Jenis-jenis <i>Social Support</i> .....	21
2.3 Remaja .....	22
2.3.1 Definisi Remaja .....	22
2.3.2 Karakteristik Remaja .....	23
2.3.3 Perkembangan Fisik Remaja .....	24
2.3.4 Perkembangan Kognitif Remaja .....	25
2.3.5 Perkembangan Psikososial Remaja .....	26
2.3.6 Gambaran Emosi pada Remaja .....	26
2.4 Disabilitas Penglihatan .....	27
2.4.1 Definisi Disabilitas .....	27
2.4.2 Definisi Disabilitas Penglihatan .....	28
2.4.3 Karakteristik Disabilitas Penglihatan .....	28
2.4.4 Klasifikasi Disabilitas Penglihatan .....	30
2.4.5 Faktor Penyebab Disabilitas Penglihatan .....	32
2.4.6 Dampak Disabilitas Penglihatan .....	33
2.4.7 Disabilitas Penglihatan pada Remaja .....	35
2.5 Gambaran Emosi pada Remaja Penyandang Disabilitas Penglihatan ..	35
2.6 Kerangka Berpikir .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>39</b>
3.1 Subyek Penelitian .....	39
3.1.1 Kriteria subyek penelitian .....	39
3.1.2 Teknik pemilihan subyek .....	39
3.2 Jenis Penelitian .....	40
3.3 <i>Setting</i> (konteks) dan Peralatan Penelitian .....	41

3.3.1 <i>Setting</i> penelitian .....	41
3.3.2 Peralatan penelitian .....	41
3.4 Prosedur Penelitian .....	41
3.4.1 Persiapan penelitian .....	41
3.4.2 Pelaksanaan penelitian .....	42
3.5 Pengolahan dan Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV ANALISIS DATA</b> .....	<b>45</b>
4.1 Proses Pengambilan Data .....	45
4.1.1 Subyek LN .....	46
4.1.2 Subyek SF .....	48
4.1.3 Subyek RY .....	50
4.2 Proses Pengolahan dan Analisis Data .....	52
4.3 Latar Belakang Subyek .....	53
4.3.1 Subyek LN .....	53
4.3.2 Subyek SF .....	54
4.3.3 Subyek RY .....	55
4.4 Gambaran Data Demografis Subyek .....	57
4.5 Hasil Observasi Subyek .....	58
4.3.1 Subyek LN .....	58
4.3.2 Subyek SF .....	59
4.3.3 Subyek RY .....	60
4.6 Regulasi Emosi .....	61
4.6.1 Strategi Regulasi Emosi .....	61
4.6.2 Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif .....	69



4.6.3 Faktor – faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi pada Remaja .....	88
4.7 <i>Social Support</i> .....	92
<b>BAB V KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN</b> .....	103
5.1 Kesimpulan .....	101
5.2 Diskusi .....	105
5.3 Saran .....	111
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis .....	111
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis .....	112
<b>Abstract</b> .....	xx
<b>Daftar Pustaka</b> .....	P-1
<b>Lampiran</b> .....	L-1

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data Demografis Subyek .....	57
Tabel 2	Perbandingan Strategi Regulasi Emosi .....	69
Tabel 3	Perbandingan Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif .....	87
Tabel 4	Perbandingan Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi ...	92
Tabel 5	Perbandingan <i>Social Support</i> .....	102

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i> .....	L-1
Lampiran 2	Pedoman Wawancara .....	L-2
Lampiran 3	Lembar Observasi .....	L-12
Lampiran 4	Jadwal Wawancara Subyek .....	L-14
Lampiran 5	Perbandingan Strategi Regulasi Emosi antar Subyek .....	L-15
Lampiran 6	Perbandingan Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif antar Subyek .....	L-18
Lampiran 7	Perbandingan Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi antar Subyek .....	L-24
Lampiran 8	Perbandingan <i>Social Support</i> antar Subyek .....	L-26

## ABSTRAK

**Indah Andriani (705120005)**

**Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja Penyandang Disabilitas Penglihatan Total yang Mengalami Disabilitas pada Usia Remaja: Rahmah Hastuti, M.Psi.: Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-x;1-115 halaman; P1-P5; L1-L27)**

Disabilitas penglihatan total seringkali dipandang sebagai suatu hambatan dan masalah bagi penyandanganya, terutama bagi remaja yang dianggap memiliki emosi yang tidak stabil, mereka membutuhkan regulasi emosi untuk menghadapi disabilitas tersebut. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja penyandang disabilitas penglihatan yang mengalami disabilitas pada usia remaja. Analisis mengenai gambaran regulasi emosi dikaji berdasarkan teori dari Gross dan Thompson (2007) serta Garnefski, Kraaij, dan Spinhoven (2001). Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dalam rentang waktu antara Februari 2016 hingga Mei 2016, dengan tiga subyek. Prosedur pemilihan responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan *snowball sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara umum ketiga subyek mampu melakukan regulasi emosi pasca mengalami disabilitas penglihatan total. Strategi regulasi emosi yang paling banyak digunakan oleh ketiga subyek yaitu *situation selection*, *situation modification*, dan *cognitive change*. Sementara itu, strategi regulasi emosi secara kognitif yang paling banyak digunakan yaitu *acceptance*, *refocus on planning*, *positive reappraisal*, dan *putting into perspective*. Faktor penting yang menyebabkan ketiga subyek mampu melakukan regulasi emosi adalah adanya *social support* yang diperoleh dari keluarga dan lingkungan sekitar.

**Kata kunci:** regulasi emosi, disabilitas penglihatan, remaja