



**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU KEMBAR
DEWASA MADYA YANG KEHILANGAN PASANGAN
KEMBARNYA KARENA MENINGGAL DUNIA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

ELLEN PRISKILA

705100143

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2014



**GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU KEMBAR
DEWASA MADYA YANG KEHILANGAN PASANGAN
KEMBARNYA KARENA MENINGGAL DUNIA**

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana Strata

Satu (S-1) Psikologi

DISUSUN OLEH:

ELLEN PRISKILA

705100143

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2014

KATA PENGANTAR

Pertama-tama penulis ingin mengucapkan syukur pada Tuhan Yesus Kristus karena telah melimpahkan berkat yang tidak terhingga pada penulis selama proses pembuatan skripsi ini. Terima kasih untuk kesehatan, kelancaran, dan berkat hikmat yang diberikan Tuhan Yesus kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih penulis ucapkan untuk Dekan Ibu Dr. Rostiana, M.Si., Psi., serta jajaran pimpinan fakultas lainnya, dan seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk setiap pengetahuan, bimbingan, pembelajaran, kesabaran, dan nasehat-nasehat yang diberikan pada penulis selama penulis menempuh pendidikan sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Rahmah Hastuti, M.Psi., selaku dosen pembimbing yang telah dengan sabar dan penuh kebijaksanaan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas kebaikan, motivasi, nasehat, dan masukan yang sangat berguna bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Terima kasih kepada Bapak Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, Ibu Agustina, M.Psi dan Ibu Yeni Anna Appulembang, M.A., Psi. atas saran dan masukannya ketika sidang skripsi. Terima kasih untuk seluruh staf sekretariat dan perpustakaan yang telah membantu penulis selama menempuh pendidikan di

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara. Terima kasih untuk bantuan dan masukan-masukan yang berguna bagi penulis selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih pada ketiga subyek yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian. Terima kasih telah meluangkan waktu ditengah kesibukan dan juga untuk kerja sama dalam proses wawancara. Terima kasih untuk doa yang diberikan subyek sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada orang tua penulis yang luar biasa, yang sabar dan selalu memberikan semangat, doa, nasehat, dukungan secara moril maupun materil pada penulis. Terimakasih untuk kasih sayang yang selama ini menjadi motivasi yang kuat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk pengertian, masukan-masukan, usaha, dan kepercayaan yang diberikan pada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Terima kasih juga penulis ucapkan untuk Ibu Rina Narulina yang membantu penulis bertemu dengan subyek penelitian. Terima kasih untuk bantuan, doa, dukungan dan nasehat yang diberikan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk usaha dan kesabarannya membantu penulis dalam proses pencarian subyek.

Terima kasih sebesar-besarnya pada Saudara Edward yang selalu setia menemani penulis dalam proses wawancara subyek. Terima kasih untuk kasih sayang, kesabaran, kebaikan, bantuan, doa, nasehat serta dukungan yang diberikan

pada penulis sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih untuk usaha dan pengertian yang selama ini diberikan pada penulis.

Terima kasih untuk adik penulis, Yonathan Kristianto dan Agatha Gita Solagracia yang memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk dukungan, doa dan kasih sayang untuk penulis sehingga penulis termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk teman-teman penulis, yaitu Ibu Dina, Ibu Yenni, Eviana Misty, Yessica Felicia S., Ferry Andi Wirawan, dan Dessy Ayu Wulan atas motivasi dan bantuan yang diberikan pada penulis selama mengerjakan skripsi ini. Terima kasih juga untuk teman-teman penulis lainnya yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk dukungan, doa, bantuan, nasehat serta dukungan yang diberikan pada penulis selama menempuh perkuliahan di fakultas psikologi.

Jakarta, 6 Juni 2014

Ellen Priskila

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Sistematika Penulisan.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
2.1 Regulasi Emosi.....	10
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	10
2.1.2 Strategi dalam Regulasi Emosi.....	12
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	16
2.2 Individu kembar.....	17
2.3 Dewasa Madya.....	19
2.3.1 Perkembangan Fisik dan Kognitif pada Dewasa Madya...	19
2.3.2 Perkembangan Psikososial pada Dewasa Madya.....	21
2.4 Kematian.....	22

2.4.1 Pengertian Kematian.....	22
2.4.2 Reaksi Emosi terhadap Kematian.....	23
2.5 Kerangka Berpikir.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Subyek Penelitian.....	28
3.2 Jenis Penelitian.....	29
3.3 <i>Setting</i> dan Peralatan Penelitian.....	29
3.4 Prosedur Penelitian.....	30
3.4.1 Persiapan Penelitian.....	30
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	32
3.4.3 Pengolahan dan Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV ANALISIS DATA.....	33
4.1 Proses Pengambilan Data.....	33
4.1.1 Subyek EI.....	34
4.1.2 Subyek AK.....	35
4.1.3 Subyek NN.....	36
4.2 Proses Pengolahan dan Analisis Data.....	37
4.3 Latar Belakang Subyek.....	38
4.3.1 Subyek EI.....	38
4.3.2 Subyek AK.....	39
4.3.3 Subyek NN.....	40
4.4 Gambaran Data Demografis Subyek.....	41
4.5 Hasil Observasi Subyek.....	42
4.5.1 Subyek EI.....	42

4.5.2 Subyek AK.....	44
4.5.3 Subyek NN.....	45
4.6 Regulasi Emosi.....	46
4.6.1 Jenis-jenis regulasi emosi.....	46
4.6.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	54
4.7 Individu Kembar.....	59
4.8 Kedukaan.....	60
4.8.1 Pengertian Kedukaan.....	60
4.8.2 Tahap Menghadapi Kedukaan.....	63
4.8.3 Kedukaan pada Individu Kembar Dewasa Madya.....	72
4.9 Dinamika Psikologis dalam Regulasi Emosi.....	74
4.9.1 Subyek EI.....	74
4.9.2 Subyek AK.....	79
4.9.3 Subyek NN.....	86
BAB V SIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN.....	92
5.1 Simpulan.....	92
5.2 Diskusi.....	95
5.3 Saran.....	97
5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis.....	97
5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis.....	98
5.3.3. Saran bagi Subyek Penelitian.....	98
5.3.4 Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	99
ABSTRACT.....	X
DAFTAR PUSTAKA.....	P1
LAMPIRAN.....	L1

DAFTAR TABEL

Tabel	1 Data Demografis Subyek.....	42
Tabel	2 Jenis-jenis Regulasi Emosi.....	54
Tabel	3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi...	58
Tabel	4 Ekspresi Kedukaan.....	62
Tabel	5 Tahap Kedukaan.....	68
Tabel	6 Proses <i>Grief Work</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	<i>Informed Consent</i>	L-1
Lampiran	2	Pedoman Wawancara.....	L-2
Lampiran	3	Jadwal Wawancara.....	L-9
Lampiran	4	Perbandingan Jenis-jenis Regulasi Emosi.....	L-10
Lampiran	5	Perbandingan Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi.....	L-12
Lampiran	6	Perbandingan Ekspresi Kedukaan.....	L-14
Lampiran	7	Perbandingan Tahap Kedukaan.....	L-15
Lampiran	8	Proses <i>Grief Work</i>	L-17

ABSTRAK

Ellen Priskila (705100143)

Gambaran regulasi emosi pada individu kembar dewasa madya yang kehilangan pasangan kembarnya karena meninggal dunia; Rahmah Hastuti, M.Psi., Psi; Program Studi S1 Psikologi, Universitas Tarumanagara, (i-ix, 1-99 halaman, P1-P3, L1-L17)

Setiap individu membutuhkan regulasi emosi dalam menghadapi masalah yang dihadapi karena memiliki kaitan dengan emosi yang digunakan untuk mengekspresikan perasaan individu. Regulasi emosi juga dilakukan oleh pasangan kembar yang kehilangan pasangan kembarnya karena meninggal dunia, terutama pada pasangan kembar identik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada individu kembar dewasa madya yang kehilangan pasangan kembarnya karena meninggal dunia. Teori yang digunakan untuk menganalisis regulasi emosi adalah teori menurut Gross (2007) dan Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, dan Kommer (2003). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai regulasi emosi pada individu kembar dewasa madya yang kehilangan pasangan kembarnya karena meninggal dunia. Subyek penelitian terdiri dari tiga orang individu kembar dewasa madya yang pasangan kembarnya telah meninggal dunia. Pengambilan data dimulai pada bulan Maret – Mei 2014. Hasil dari penelitian ini adalah seluruh subyek dapat melakukan regulasi emosinya dan mampu menggunakan strategi regulasi emosi, meskipun tiap-tiap subyek menggunakan strategi regulasi emosi yang berbeda-beda. Selain itu, setiap subyek juga memiliki faktor lingkungan, yaitu faktor keluarga dan teman sebaya dan faktor agama yang berpengaruh pada proses regulasi emosi tiap subyek.

Kata kunci: regulasi emosi, kembar, dewasa madya