



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
FORGIVENESS PADA DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA
YANG PERNAH MENJALANI *TOXIC RELATIONSHIP***

SKRIPSI

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Adelia Putri 46120010066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA
JAKARTA BARAT
2024**



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
FORGIVENESS PADA DEWASA AWAL DI DKI JAKARTA
YANG PERNAH MENJALANI *TOXIC RELATIONSHIP***

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:

Adelia Putri

46120010066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA MERUYA
JAKARTA BARAT**

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Nama : Adelia Putri
NIM : 46120010066
Program Studi : Program Studi Psikologi
Judul : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness*
Pada Dewasa Awal Di DKI Jakarta Yang Pernah
Menjalani *Toxic Relationship*

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, Juli 2024



HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Adelia Putri

NIM : 46120010066


Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Regulasi Emosi dengan


Forgiveness pada Dewasa Awal Di DKI Jakarta yang
Pernah Menjalani *Toxic Relationship*

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Yenny, M.Psi., Psikolog ()

NIDN : 0324048702

Ketua Penguji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog ()

NIDN : 0322048105

Penguji 1 : Merly Erlina, S.Psi., Psikolog., ()

M.E.Sy, M.Si

NIDN : 0314057502

Jakarta, Juni 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Fakultas
Psikologi
Universitas Mercu Buana



**Karisma Riskinanti, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog.**

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Kuasa-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir saya. Laporan penelitian ini dibuat sebagai upaya memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dalam Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana. Tanpa bantuan dari berbagai pihak tentunya saya tidak akan bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan maksimal, oleh karena itu saya ingin berterima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Yenny, S.Psi, M.Psi.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan kasih, serta meluangkan banyak waktu dalam memberikan segala bentuk arahan serta masukan untuk kebaikan selama proses pengerjaan hingga rampungnya Tugas Akhir dengan baik dan maksimal.
5. Ka Tina Deviana selaku expert judgement yang bersedia meluangkan waktunya untuk memeriksa kembali terkait kesiapan Alat Ukur untuk mengukur variabel-variabel yang diangkat oleh penulis
6. Ibu Dian Misrawati M.Psi selaku dosen reviewer sekaligus expert judgement yang membantu memberikan segala masukan kepada penulis untuk melakukan yang terbaik terhadap penulisan Laporan Tugas Akhir
7. Ibu Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Sidang Tugas Akhir atas ketersediaannya dalam meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta masukan terhadap segala kekurangan yang ada pada Tugas Akhir ini.

8. Ibu Merly Erliana, M.Si., M.E.Sy selaku Dosen Penguji Tugas Akhir atas ketersediaannya dalam meluangkan waktu untuk memberikan arahan serta masukan terhadap segala kekurangan yang ada pada Tugas Akhir ini.
9. 6. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri dan Ibu Laila Meiliyandrie Indah Warandani, Ph.D selaku Dosen pada Mata Kuliah Tugas Akhir yang turut serta memberikan arahan dalam penulisan Tugas Akhir.
10. Kedua Orang Tua tercinta dan tersayang Bapak Budi dan Ibu Reny yang dengan kasih sayang serta keikhlasan selalu mendoakan penulis di setiap waktu tanpa putus, hingga dukungan yang diberikan baik secara emosional, tenaga, waktu, finansial, khususnya kasih sayang dan doa yang sangat berlimpah bagi penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini dengan penuh kebahagiaan. Terima kasih banyak telah mengusahakan segala hal agar penulis dapat meraih pendidikan setinggi mungkin dan kehidupan yang sangat layak. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu kebanggaan bagi Orang Tua tersayang dan tercinta penulis.
11. Almh. Sudarti selaku nenek penulis yang selalu menyamangati penulis dalam melaksanakan proses perkuliahan dan selalu memberikan doa terbaik untuk kehidupan penulis khususnya dalam menyelesaikan perkuliahan dan kesuksesan pada setiap langkah baik penulis.
12. Adik penulis Muhammad Rozikon yang selalu memberikan dukungan kepada penulis agar dapat segera menyelesaikan Tugas Akhir ini dan melanjutkan ke jenjang karir sehingga memotivasi penulis.
13. Kepada Clement dan Zora selaku peliharaan lucu penulis yang setiap gerak-geriknya menjadi penyemangat hidup penulis serta mengembalikan *mood* penulis pada hari-hari yang kurang menyenangkan.
14. Para sahabat penulis Mayshita Nadya Irawan, Putri Yasmin Az-Zahra, dan Elis Suhelijah atas segala dukungan yang diberikan khususnya dukungan emosional, selalu menemani penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini, serta membantu penulis untuk menyelesaikan segala kesulitan yang penulis alami dari masa perkuliahan hingga proses penyelesaian Tugas Akhir ini.
15. Untuk Ahmad Panji Zakaria selaku kekasih penulis dengan kesediaannya selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan memberikan dukungan yang

tiada henti setiap harinya, segala upaya untuk mewujudkan apa yang penulis butuhkan juga dilakukan. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak selalu berbentuk “bangunan”.

16. Para rekan Ka Azmi, Nur Inka Lidya Zahra, Nurul Faiza, dan Nasrin yang telah membantu peneliti dalam memberikan arahan terkait pembuatan Laporan Tugas Akhir.
17. Kepada Mutmainah yang selalu bersedia menjadi *partner spend time* penulis sebagai upaya menetralkan rasa stress dalam masa perkuliahan
18. Kepada seluruh subjek yang bersedia mengisi kuesioner dan menjadi subjek dalam penelitian saya sehingga saya dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
19. Selain itu penulis juga ingin berterima kasih kepada seluruh teman angkatan 2020 dari Jurusan Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah menemani dan membantu penulis dalam proses perkuliahan selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kesalahan dalam penyusunan Tugas Akhir ini. Dengan ini maka penulis mengucapkan permintaan maaf yang sedalam-dalamnya. Harapan peneliti agar skripsi ini dapat membawa banyak maaf bagi para pembaca baik, khususnya dapat diterapkan di kehidupan sehari-hari.

Jakarta, Juni 2024

Penulis

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adelia Putri
NIM : 46120010066
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Forgiveness*
Pada Dewasa Awal Di DKI Jakarta Yang Pernah Menjalani
Toxic Relationship

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Juli 2024

Yang menyatakan,



(Adelia Putri)

ABSTRAK

Nama : Adelia Putri
NIM : 46120010066
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Forgiveness Pada Dewasa Awal di DKI Jakarta yang pernah menjalani Toxic Relationship
Pembimbing : Yenny, S.Psi, M.Psi.Psi

Maraknya toxic relationship yang pernah dirasakan oleh dewasa awal menimbulkan berbagai dampak negatif di kehidupannya bahkan pada beberapa kasus menyebabkan trauma yang cukup mendalam. Seringkali forgiveness dilakukan sebagai salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut agar korban mampu menjalani kehidupan dengan normal tanpa bayang-bayang trauma yang pernah dirasakannya. Dalam mewujudkan *forgiveness* itu sendiri diperlukan bantuan dari regulasi emosi yang melibatkan fungsi kognitif dan ekspresif dari tiap individu untuk menjau kembali keputusan-keputusan yang hendak diberikan terhadap beberapa hal negatif yang terjadi pada dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *forgiveness* pada dewasa awal di DKI Jakarta yang pernah menjalani *toxic relationship*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden yang terlibat di dalam penelitian ini sebanyak 233 dewasa awal yang pernah menjalani toxic relationship yang didapat dengan Teknik pengambilan data yaitu purposive sampling. Hasil analisis dengan metode analisis *Pearson's Correlation Coefficient* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan forgiveness pada dewasa awal yang pernah menjalani toxic relationship yang dibuktikan dengan hasil nilai koefisien korelasi sebesar 0,341 yang artinya bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi pula *forgiveness* yang dapat diberikan.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Forgiveness, Dewasa Awal, Toxic Relationship

ABSTRACT

Name : Adelia Putri
NIM : 46120010066
Study Program : Psychology
Title Thesis : *The Relationship Between Emotion Regulation And Forgiveness In Early Adults In DKI Jakarta Who Have Experienced Toxic Relationship*
Counsellor : Yenny, S.Psi, M.Psi.Psi

The rise of toxic relationships experienced by young adults has had various negative impacts on their lives, and in some cases, has even caused quite deep trauma. Forgiveness is often carried out as an effort to overcome this so that the victim is able to live a normal life without the shadow of the trauma they have felt. In realizing forgiveness itself, assistance from emotional regulation is needed which involves the cognitive and expressive functions of each individual to review the decisions they want to make regarding negative things that happen to them. This research aims to determine the relationship between emotional regulation and forgiveness in early adults in DKI Jakarta who have experienced a toxic relationship. This research uses quantitative methods. The respondents involved in this research were 233 young adults who had experienced a toxic relationship, obtained using a data collection technique, namely purposive sampling. The results of the analysis using the Pearson's Correlation Coefficient analysis method show that there is a positive relationship between emotional regulation and forgiveness in early adults who have experienced a toxic relationship as evidenced by the correlation coefficient value of 0.341, which means that the higher the emotional regulation, the higher the forgiveness. that can be given.

Keywords: *Emotion Regulation, Forgiveness, Early Adulthood, Toxic Relationship*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian.....	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Forgiveness</i> (Pemaafan)	13
2.1.1 Definisi <i>Forgiveness</i> (Pemaafan).....	13
2.1.2 Dimensi Pemaafan (<i>Forgiveness</i>)	14
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pemaafan (<i>Forgiveness</i>)	14
2.2 Regulasi Emosi.....	15
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi.....	15
2.2.2 Dimensi-Dimensi Regulasi Emosi	16
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	17
2.3 Toxic Relationship	18

2.4	Penelitian Terdahulu.....	19
2.5	Dinamika Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan <i>Forgiveness</i> pada Dewasa Awal yang Pernah Menjalani <i>Toxic Relationship</i>	32
2.6	Kerangka Berpikir	34
2.7	Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III	35
METODE PENELITIAN	35
3.1	Metode dan Desain Penelitian.....	35
3.2	Populasi dan Sampel	35
3.2.1	Populasi.....	35
3.2.2	Sampel.....	36
3.3	Definisi Operasional.....	37
3.3.1	<i>Forgiveness</i>	37
3.3.2	Regulasi Emosi	37
3.4	Instrumen Penelitian.....	37
3.4.1	Skala <i>Forgiveness</i>	37
3.4.2	Skala Regulasi Emosi.....	38
3.5	Uji Alat Ukur.....	39
3.5.1	Uji Validitas	39
3.5.2	Uji Reliabilitas	39
3.6	Analisis Data	40
3.6.1	Analisis Deskriptif	40
3.7	Try Out Alat Ukur	40
3.7.1	Hasil Uji Validitas CFA pada <i>Try Out</i> Alat Ukur.....	40
3.7.2	Hasil Uji Reliabilitas	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1	Gambaran Umum Subjek	44
4.1.1	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Usia.....	44
4.1.2	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	45
4.1.3	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Domisili.....	45
4.1.4	Gambaran Umum Subjek Berdasarkan Jenis <i>Toxic Relationship</i> ...	45

4.2	Analisis Statistik Deskriptif.....	46
4.3	Kategorisasi Skor Variabel Penelitian.....	46
4.3.1	Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi.....	47
4.3.2	Kategorisasi Variabel <i>Forgiveness</i>	47
4.4	Uji Asumsi Klasik	48
4.4.1	Uji Normalitas.....	48
4.5	Uji Homogenitas.....	50
4.6	Uji Hipotesis.....	51
4.6.1	Uji Korelasi	51
4.6.2	Uji Korelasi Antar Dimensi	52
4.7	Uji Tambahan	53
4.7.1	Uji Beda T-Test.....	53
4.7.2	Uji Beda Anova.....	54
4.8	Pembahasan	56
BAB V	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1	Kesimpulan.....	60
5.2	Keterbatasan Penelitian	60
5.3	Saran	60
5.3.1	Saran Teoritis	60
5.3.2	Saran Praktis	61
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan G-Power	36
Tabel 3. 2 Blueprint Transgression-Related Interpersonal Motivation (TRIM-18)	38
Tabel 3. 3 Blueprint Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)	39
Tabel 3. 4 Hasil Uji Validitas.....	41
Tabel 3. 5 Hasil Analisis Item Alat Ukur ERQ.....	41
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Item Alat Ukur TRIM-18	42
Tabel 3. 7 Hasil Uji Realibilitas.....	43
Tabel 4. 1 Frekuensi Usia.....	44
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4. 3 Domisili.....	45
Tabel 4. 4 Jenis Toxic Relationship	46
Tabel 4. 5 Analisis Deskriptif	46
Tabel 4. 6 Rumus Kategorisasi Skor.....	47
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi	47
Tabel 4. 8 Kategorisasi Skor Variabel Forgiveness	48
Tabel 4. 9 Uji Homogenitas	50
Tabel 4. 10 Tabel Uji Korelasi.....	51
Tabel 4. 11 Uji Korelasi Dimensi Regulasi Emosi dengan Forgiveness	52
Tabel 4. 12 Uji Beda dengan Jenis Kelamin.....	53
Tabel 4. 13 Uji Beda dengan Umur	54
Tabel 4. 14 Uji Beda dengan Domisili.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1Box Plot pada variabel Regulasi Emosi.....	49
---	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	68
Lampiran 2. Blue Print Alat Ukur.....	73
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas	74
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas	77
Lampiran 5. Analisis Deskriptif.....	79
Lampiran 6. Uji Normalitas	81
Lampiran 7. Uji Hipotesis	85
Lampiran 8. Gambaran Data Responden Penelitian	86
Lampiran 9. Lampiran Penilaian Expert Jugement.....	87

