

REGULASI EMOSI DAN STRATEGI KOPING PADA REMAJA YANG MENGALAMI *FATHERLESS*

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh

NABILA RAHMAN

41183507220006

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi Regulasi Emosi dan Strategi Koping pada Remaja yang
 Mengalami *Fatherless*

Penyusun Nabila Rahman

NPM 41183507220006

Bekasi, 6 Juli 2026

Menyetujui :

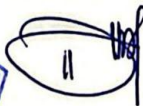
Pembimbing



(Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog)

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



(Noyita Djan Iya Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

LEMBAR PENGESAHAN

Regulasi Emosi dan Strategi Koping pada Remaja yang Mengalami *Fatherless*

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nabila Rahman

4118350722006

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal : 6 Juli 2026

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45

Pada tanggal : 6 Juli 2026



Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana,
S.Psi.,M.Psi.,Psikolog

()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M.,M.Si.

()

Anggota : 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.,
Psikolog

()

2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi.,M.Psi.,
Psikolog

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Rahman

NPM : 41183507220006

Judul Skripsi : Regulasi Emosi dan Strategi Koping pada Remaja yang Mengalami *Fatherless*



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau pustaka), baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu membuat data yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarism*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia) usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah dirulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaraan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 6 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan



REGULASI EMOSI DAN STRATEGI KOPING PADA REMAJA YANG MENGALAMI *FATHERLESS*

Nabila Rahman¹, Siti Nurhidayah²

Universitas Islam 45

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between emotional regulation and coping strategies in fatherless adolescents. The study used a quantitative approach with a correlational method on 459 adolescents at Al-Muhtadin Vocational High School, Bekasi City. Data were collected using the Emotion Regulation Scale based on Gross's theory ($\alpha = 0.950$) and the Coping Strategy Scale that integrates Carver and Pargament's theory, covering five dimensions, namely problem-focused coping, Emotion Focused Coping, dysfunctional coping, Positif Religius Koping, and negative religious coping, with reliability coefficients of $\alpha = 0.759$; $\alpha = 0.827$; $\alpha = 0.816$; $\alpha = 0.871$; and $\alpha = 0.793$, respectively. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed a significant positive relationship between emotional regulation and problem focused coping ($r = 0.367$; $p < 0.05$), Emotion Focused Coping ($r = 0.379$; $p < 0.05$), dysfunctional coping ($r = 0.171$; $p < 0.05$), and Positif Religius Koping ($r = 0.371$; $p < 0.05$). Conversely, there was no significant relationship with Negative Religius Koping ($r = 0.039$; $p = 0.407$). It was concluded that emotional regulation was related to several forms of coping strategies in fatherless adolescents, although the strength of the relationship was relatively low. This finding suggests that coping strategies are also influenced by factors other than emotional regulation.

Keywords: emotion regulation, coping strategies, fatherlessness, adolescents.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan strategi koping pada remaja yang mengalami *fatherless*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional pada 459 remaja di SMK Al-Muhtadin Kota Bekasi. Data dikumpulkan menggunakan Skala Regulasi Emosi berdasarkan teori Gross ($\alpha = 0,950$) serta Skala Strategi Koping yang mengintegrasikan teori Carver dan Pargament, meliputi lima dimensi, yaitu problem focused coping, emotion focused coping, dysfunctional coping, Positif Religius Koping, dan negative religious coping, dengan koefisien reliabilitas masing-masing sebesar $\alpha = 0,759$; $\alpha = 0,827$; $\alpha = 0,816$; $\alpha = 0,871$; dan $\alpha = 0,793$. Data dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* ($r = 0,367$; $p < 0,001$), *emotion focused coping* ($r = 0,379$; $p < 0,001$), *dysfunctional coping* ($r = 0,171$; $p < 0,001$), dan *positive religious coping* ($r = 0,371$; $p < 0,001$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *negative religious coping* ($r = 0,039$; $p = 0,407$). Disimpulkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan beberapa bentuk strategi koping pada remaja yang mengalami *fatherless*, meskipun kekuatan hubungan tergolong rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa strategi koping juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar regulasi emosi.

Kata kunci: regulasi emosi, strategi koping, *fatherless*, remaja.

KATA PENGANTAR

Diantara seluruh halaman dalam skripsi ini, lembar pengantar adalah halaman yang paling bermakna, karena disinilah penulis menitipkan rasa terima kasih yang tidak mampu terucap oleh kata-kata. Bismillahirrahmanirrahim, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Atas izin dan pertolongan-Nya, penulis diberikan kesehatan, kekuatan, serta kelancaran dalam melalui setiap proses penyelesaian penelitian ini.
2. Kepada Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing dan dosen pembimbing akademik, yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, kritik, serta motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan hingga penyelesaian skripsi ini. Terimakasih atas kesabaran, dukungan, dan ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
3. Kepada Ibu Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi. selaku ketua program studi psikologi, terima kasih atas bimbingan, arahan, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah mendukung terselenggaranya proses pendidikan dilingkungan fakultas.
5. Segenap tim dewan penguji yang telah memberikan kesempatan untuk menguji, mengoreksi, mengkritik dan memberikan saran kepada skripsi penulis, sehingga skripsi ini bisa bermakna dan berguna.
6. Seluruh dosen Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu serta pembelajaran yang bermanfaat bagi penulis.
7. Kepada para guru dan siswa/siswi sekolah X yang telah membantu dan memberi izin peneliti untuk melakukan penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua tercinta, Mama dan Papah, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, perhatian, serta pengorbanan yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas setiap semangat, motivasi, dan kepercayaan yang selalu diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Mama dan Papah.

9. Kepada adik tersayang, Aisyah Nurul Rahman, kaka kandung penulis Lukman Hakim, dan kaka Ipar penulis Zerlin Shafira Bahri, terimakasih sudah selalu mendukung dan memberikan semangat pada penulis dalam menyusun skripsi ini.
10. Kepada keponakan tercinta, Aghniya Sakeena Hakim, terima kasih telah menjadi sumber semangat dan penghibur penulis melalui kehadiran dan keceriaannya. Senyum dan kepolosannya memberikan motivasi dan semangat tersendiri bagi penulis untuk tetap berusaha dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada teman seperjuangan penulis, Nanda dan Ratu, terimakasih karna sudah selalu membantu dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan penulis. Terima kasih sudah membuktikan bahwa pertemanan di perkuliahan tidak semenyeramkan itu. Terima kasih sudah selalu ada, dan selalu mendukung penulis.
12. Kepada teman seperbimbingan, Putri dan Samara, terima kasih sudah selalu membantu penulis ketika penulis kesulitan dalam menyusun skripsi, dan terima kasih selalu membantu penulis setiap penulis bertanya terkait skripsi. Kepada Nisa, temen KKN dan teman sesama psikologi, terimakasih sudah mau diajak berdiskusi dan berjuang bersama untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Untuk kopi kenangan, terimakasih karna telah menemani setiap langkah penulis hingga skripsi ini selesai. Tanpamu, mungkin penulis sudah menyerah di tengah jalan.
14. Kepada “Z” terimakasih sudah selalu memberikan semangat, perhatian, dan dukungan selama proses perkuliahan ini dari awal hingga proses akhir skripsi ini. Terimakasih telah menjadi tempat berbagi cerita dan penyemangat di setiap proses yang penulis lalui.
15. *Last but no least*, untuk diri penulis sendiri, ana perempuan kedua yang telah berjuang begitu jauh hingga sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah meskipun banyak sekali keraguan dan ketakutan dan banyak hal lain yang terasa begitu berat untuk dijalani. Terima kasih karena tetap bertahan di tengah lelah, tangis, kecewa, dan berbagai keadaan yang tidak mudah. Perjalanan ini bukan perjalanan yang sederhana, ada banyak hal yang harus dikorbankan, banyak air mata yang jatuh diam-diam, serta banyak tenaga dan waktu yang dikeluarkan demi bisa terus melanjutkan pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih karena mampu melewati hari-hari yang sulit, malam yang tidak tenang, dan tidur yang kurang, tetap berdiri meskipun berkali-kali hampir runtuh, dan tetap percaya bahwa semua perjuangan ini akan menemukan akhirnya. Karya sederhana ini menjadi bukti bahwa penulis berhasil sampai di titik yang dulu hanya bisa dipeluk lewat do'a dan harapan.

Akhir kata, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat serta menjadi salah satu referensi yang mendukung pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sebagai bahan evaluasi untuk penyempurnaan penelitian di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya, praktisi, serta berbagai pihak yang berkepentingan.

Bekasi, 6 Juli 2026

Nabila Rahman

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	19
A. Kajian Pustaka	19
1. Strategi Koping	19
2. Regulasi Emosi	31
3. Remaja	38
B. Kerangka Berpikir	40
C. Hipotesis	44
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	45
BAB III METODE PENELITIAN	51
A. Desain Penelitian.....	51
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	52
1. Identifikasi Variabel	52
2. Definisi Konseptual	53
3. Definisi Operasional	53
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	54
1. Subjek Penelitian	54
2. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	57
3. Tempat dan Waktu Penelitian	57
D. Teknik Pengumpulan Data	59
1. Wawancara	59
2. Skala Psikologi	60
E. Teknik Analisis Data	91
1. Teknik Deskriptif	91
2. Teknik Pengujian Asumsi	94
3. Teknik Pengujian Hipotesis	96
F. Etika Penelitian	97
1. Partisipasi penelitian	97
2. Prosedur penelitian	98
3. Keamanan dan kerahasiaan data	98
4. Resiko, efek samping penelitian, dan penanganannya	98

5. Manfaat penelitian bagi subjek	98
BAB IV HASILN PENELITIAN DAN DISKUSI	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	99
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian	101
C. Deskripsi Variabel Penelitian	109
D. Hasil Penelitian.....	114
1. Hubungan <i>Problem Focused Coping</i> dengan Regulasi Emosi	114
2. Hubungan <i>Problem Emotion Coping</i> dengan Regulasi Emosi	115
3. Hubungan <i>Dyfuctional Coping</i> dengan Regulasi Emosi	116
4. Hubungan Positif Religius Koping dengan Regulasi Emosi	117
5. Hubungan Negatif Religius Koping dengan Regulasi Emosi.....	119
E. Diskusi.....	120
F. Keterbatasan Penelitian	144
BAB V.....	147
PENUTUP	147
A. Kesimpulan	147
B. Saran.....	148
PENUTUP	149

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	46
Tabel 2. Tempat dan Waktu Penelitian	59
Tabel 3. Skala Likert Strategi Koping	62
Tabel 3. Skala Likert Koping Religius	63
Tabel 4. Skala Likert Regulasi Emosi.....	63
Tabel 5. Skala Likert <i>Fatherless</i>	63
Tabel 6. Blue Print Skala Strategi Koping	68
Tabel 7. Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	70
Tabel 8. Blue Print Skala <i>Fatherless</i>	71
Tabel 9. Hasil Expert Judgment Strategi Koping.....	74
Tabel 10. Hasil Expert Judgment Regulasi Emosi.....	74
Tabel 11. Hasil Expert Judgment <i>Fatherless</i>	75
Tabel 12. Hasil diskriminasi aitem Problem focused coping	76
Tabel 13. Hasil diskriminasi aitem Emotion focused coping.....	77
Tabel 14. Hasil diskriminasi aitem Dyfunctional coping.....	77
Tabel 15. Hasil diskriminasi aitem Positi religius koping	78
Tabel 16 Hasil diskriminasi aitem Negatif religius koping.....	79
Tabel 17. Hasil diskriminasi aitem Regulasi emosi.....	80
Tabel 18. Hasil diskriminasi aitem <i>Fatherless</i>	81
Tabel 19. Hasil validitas konstruk skala strategi koping	84
Tabel 20. Hasil validitas konstruk skala Regulasi emosi.....	87
Tabel 21. Hasil validitas konstruk skala <i>Fatherless</i>	89
Tabel 22. Kategori koefisien reliabilitas Alpha Cronbach's	90
Tabel 23. Hasil Uji Reliabilitas.....	91
Tabel 24. Teknik Deskriptif	92
Tabel 25. Uji normalitas	94
Tabel 26. Uji linearitas	96
Tabel 27. Interpretasi koefisien korelasi	96
Tabel 28. Deskripsi Jenis Kelamin	102
Tabel 29. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	102
Tabel 30. Deskripsi Usia	105
Tabel 31. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	105
Tabel 32. Deskripsi Kelas.....	108
Tabel 33. Deskripsi Jurusan	108
Tabel 34. Deskripsi Asal Sekolah.....	109
Tabel 35. Deskripsi Variabel Penelitian	109
Tabel 36. Hasil Perbandingan Mean Strategi Koping	111
Tabel 37. Analisis Berdasarkan Dimensi Dominan.....	112
Tabel 38. Hasil uji korelasi <i>Problem Focused Coping</i>	114
Tabel 39. Hasil uji korelasi <i>Emotion Focused Coping</i>	115
Tabel 40. Hasil uji korelasi <i>Dyfunctional Coping</i>	116

Tabel 41. Hasil uji korelasi Positif Religius Koping	118
Tabel 42. Hasil uji korelasi Negatif Religius Koping.....	119

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	43
-----------------------------------	----

ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

20%
INTERNET SOURCES

11%
PUBLICATIONS

11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.unismabekasi.ac.id
Internet Source

2 repository.unai.edu
Internet Source

3 Nada Fristy Yusri, Reggiana Brescia, Deasy Dwi Cahyaningtyas Arifin, Farouq Fathurrahman, Risma Kumara Rani. "Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Tingkat Stres pada Siswa", JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN, 2026
Publication

4 text-id.123dok.com
Internet Source

5 ijec.ejournal.id
Internet Source

6 repository.ubharajaya.ac.id
Internet Source

7 eprints.walisongo.ac.id
Internet Source

8 ojs.unimal.ac.id
Internet Source

9 journal.lembagakita.org
Internet Source

10 docplayer.info
Internet Source

11 Priskila Rossi Andriana, Heru Astikasari Setya Murti. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming", G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 2024
Publication

12 www.neliti.com
Internet Source

13 repositori.usu.ac.id
Internet Source