

**STUDI DESKRIPTIF KESULITAN DALAM REGULASI
EMOSI PADA INDIVIDU *EMERGING ADULTHOOD* (GEN Z)
YANG SEDANG MENJALANI HUBUNGAN ASMARA**

SKRIPSI



OLEH:

Melisa Natasha

7103022035

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2025**

**STUDI DESKRIPTIF KESULITAN DALAM REGULASI
EMOSI PADA INDIVIDU *EMERGING ADULthood* (GEN Z)
YANG SEDANG MENJALANI HUBUNGAN ASMARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Melisa Natasha

7103022035

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

2025

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya:

Nama : Melisa Natasha

NRP : 7103022035

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF KESULITAN DALAM REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU EMERGING ADULTHOOD (GEN Z) YANG SEDANG MENJALANI HUBUNGAN ASMARA

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri tanpa adanya rekayasa dari pihak manapun. Apabila kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini ternyata merupakan hasil plagiat dan/ hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh dan menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak yang terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Surabaya, 8 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,


Melisa Natasha

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Untuk perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Melisa Natasha

NRP : 7103022035

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**STUDI DESKRIPTIF KESULITAN DALAM REGULASI EMOSI PADA
INDIVIDU EMERGING ADULTHOOD (GEN Z) YANG SEDANG
MENJALANI HUBUNGAN ASMARA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lainnya (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Desember 2025

Yang membuat pernyataan


Melisa Natasha

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF KESULITAN DALAM REGULASI EMOSI PADA
INDIVIDU EMERGING ADULthood (GEN Z) YANG SEDANG
MENJALANI HUBUNGAN ASMARA**

Oleh:

Melisa Natasha

NRP. 7103022035

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing: Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog



NIDN: 0701107201

Email: yettie@ukwms.ac.id

Surabaya, 8 Desember 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul " Studi Deskriptif Kesulitan Dalam Regulasi Emosi Pada Individu *Emerging Adulthood* (Gen Z) Yang Sedang Menjalani Hubungan Asmara " oleh Melisa Natasha (7103022035) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 8 Desember 2025

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog
3. Anggota : Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Dr. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog

NIDN : 0701107201



UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas kasih, penyertaan, dan kekuatan yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat pertolongan dan anugerah-Nya, saya dapat melalui berbagai tantangan serta menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Saya juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena memberikan kekuatan dan menolong peneliti dalam menyelesaikan segala tantangan dan rintangan.
2. Kedua orang tua, koko, cece, dan bobo yang memberikan dukungan sepenuhnya kepada peneliti dari awal hingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik.
3. Ibu Dr. Y. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti dari awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan semaksimal mungkin dan sesuai dengan tenggat waktu.
4. Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog dan Ibu Elisabet W.Hapsari, M.Psi., Psikolog, selaku ketua dan anggota penguji yang memberikan kritik dan masukan terhadap penelitian yang dilakukan oleh peneliti.
5. Diri sendiri karena bisa menyelesaikan penelitian ini dari awal hingga akhir.
6. Estrite, Margareth, Archangela, Chezia, Erwin, David, Benedict dan teman-teman yang lainnya yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, sudah menemani, memberi semangat serta mendukung dari awal perkuliahan hingga akhir.
7. Seluruh partisipan penelitian yang bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dan mengisi kuesioner penelitian ini.

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah.....	14
1.3. Rumusan Masalah	14
1.4. Tujuan Penelitian.....	15
1.5. Manfaat Penelitian	15
1.5.1. Manfaat Teoritis	15
1.5.2. Manfaat Praktis	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	17
2.1. Kesulitan dalam Regulasi Emosi	17
2.1.1. Definisi Kesulitan dalam Regulasi Emosi	17
2.1.2. Aspek - aspek Kesulitan Dalam Regulasi Emosi.....	18
2.2. <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.2.1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	20
2.2.2. Karakteristik Perkembangan <i>Emerging Adulthood</i>	21
2.3. Kesulitan dalam Regulasi Emosi pada Individu <i>Emerging Adulthood</i> (Gen Z) yang Sedang Menjalani Hubungan Asmara	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.2. Definisi Operasional.....	27
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	27
3.3.1. Populasi.....	27
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.4. Metode Pengumpulan Data	28
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	30
3.5.1. Validitas Alat Ukur	30

3.5.2. Reliabilitas	31
3.6. Teknik Analisis Data	31
3.7. Etika Penelitian	32
BAB IV	33
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	33
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	34
4.2.1. Perizinan Peminjaman Alat Ukur.....	34
4.2.2. Persiapan Alat Ukur	35
4.2.3. Pengambilan Data	35
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	36
4.4. Hasil Penelitian	38
4.4.1. Hasil Uji Validitas Item.....	38
4.4.2. Hasil Uji Reliabilitas	39
4.4.3. Deskripsi Identitas Subjek Penelitian.....	39
4.4.4. Deskriptif Data dari Hasil Angket.....	40
4.4.5. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	49
BAB V.....	56
5.1. Bahasan	56
5.2. Kesimpulan	63
5.3. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Skala <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form</i> ...	29
Tabel 3. 2 Skor Item <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form</i>	29
Tabel 3. 3 Pertanyaan Terbuka	30
Tabel 4. 1 Jumlah Sebaran Item <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i>	38
Tabel 4. 2 Distribusi Usia Responden	39
Tabel 4. 3 Data Berapa Lama Responden Menjalani Hubungan Asmara	40
Tabel 4. 4 Data Deskriptif Masalah Yang Sering Dihadapi	41
Tabel 4. 5 Data Deskriptif Masalah Yang Paling Sulit Dihadapi	42
Tabel 4. 6 Data Deskriptif Cara Memahami atau Menerima Perasaan Negatif saat Konflik dengan Pacar	43
Tabel 4. 7 Data Deskriptif Cara Menjalani Rutinitas saat Mengalami Masalah Dalam Hubungan dengan Pacar	44
Tabel 4. 8 Data Deskriptif Cara Responden Menenangkan Diri Saat Emosional dalam Hubungan	45
Tabel 4. 9 Data Deskriptif Cara Responden Menyadari Stres atau Gangguan Emosi	46
Tabel 4. 10 Data Deskriptif Strategi Responden dalam Mengatasi Masalah Hubungan Asmara	47
Tabel 4. 11 Data Deskriptif Cara Responden Menenangkan Diri dan Memahami Emosi	48
Tabel 4. 12 Kategorisasi Responden pada Hasil <i>Difficulties in Emotion Regulation</i>	50
Tabel 4. 13 Kategorisasi Responden pada Aspek <i>Awareness</i>	51
Tabel 4. 14 Kategorisasi Responden pada Aspek <i>Clarity</i>	51
Tabel 4. 15 Kategorisasi Responden pada Aspek <i>Goals</i>	52
Tabel 4. 16 Kategorisasi Responden pada Aspek <i>Impulse</i>	53
Tabel 4. 17 Kategorisasi Responden pada Aspek <i>Strategies</i>	53
Tabel 4. 18 Kategorisasi Responden pada Aspek <i>Non-acceptance</i>	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Pie Chart Preliminary Research Aspek <i>Lack of Emotional Clarity</i>	7
Gambar 1. 2 Pie Chart Preliminary Research Aspek <i>Limited Access to Emotion Regulation Strategies</i>	9
Gambar 1. 3 Pie Chart Preliminary Research Aspek <i>Impulse Control Difficulties</i>	10
Gambar 1. 4 Pie Chart Preliminary Research Aspek <i>Non-acceptance of Emotional Responses</i>	11
Gambar 1. 5 Pie Chart Preliminary Research Aspek <i>Difficulties Engaging in Goal- Directed Behavior</i>	12
Gambar 1. 6 Pie Chart Preliminary Research Aspek <i>Lack of Emotional Awareness</i>	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Coding Difficulties in Emotion Regulation Scale.....	68
Lampiran B Coding Aspek <i>Awareness</i>	71
Lampiran C Coding Aspek <i>Clarity</i>	73
Lampiran D Coding Aspek <i>Non-Acceptance</i>	75
Lampiran E Coding Aspek <i>Goals</i>	77
Lampiran F Coding Aspek <i>Impulse</i>	78
Lampiran G Coding Aspek <i>Strategies</i>	80
Lampiran H Validitas dan Realibilitas <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i>	82
Lampiran I Persetujuan Penggunaan Alat Ukur <i>Difficulties in Emotion Regulation Scale</i> (DERS-SF)	83
Lampiran J Kuesioner <i>Google Form</i>	84

Melisa Natasha (2025). “Studi Deskriptif Kesulitan Dalam Regulasi Emosi Pada Individu *Emerging Adulthood* (Gen Z) Yang Sedang Menjalani Hubungan Asmara”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ASBTRAK

Penelitian ini mendeskripsikan tingkat kesulitan regulasi emosi pada individu Generasi Z dalam rentang usia *emerging adulthood* (18–29 tahun) yang sedang menjalani hubungan asmara, menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Sebanyak 150 responden berpartisipasi dan diukur menggunakan *Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form (DERS-SF)* versi adaptasi Bahasa Indonesia, yang mencakup enam aspek: *Non-Acceptance*, *Goals*, *Impulse*, *Awareness*, *Strategies*, dan *Clarity*. Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form yang disebarakan menggunakan media sosial. Secara keseluruhan, mayoritas responden (31,3%) menunjukkan adanya kesulitan regulasi emosi (kategori sedang, tinggi, dan sangat tinggi). Jika dilihat berdasarkan aspek, ditemukan variasi yang cukup signifikan pada beberapa dimensi, yaitu: *Awareness* (60%), *Clarity* (52,6%), *Goals* (30,6%), *Impulse* (26%), *Strategies* (24%), serta *Non-Acceptance* (30%). Temuan ini menunjukkan bahwa tantangan terbesar responden terletak pada kejernihan emosi, kesadaran emosi, ketepatan tujuan saat mengalami distress, kontrol impuls, serta pemilihan strategi regulasi emosi yang adaptif. Data kualitatif memberikan gambaran pelengkap mengenai strategi mengatasi emosi. Banyak responden cenderung menggunakan strategi pasif, seperti diam, menarik diri, atau menghindar. Konflik dalam hubungan—terutama trust issue (18%) dan komunikasi buruk (16,6%)—sering menjadi pemicu utama ketidakstabilan emosi. Secara umum, hasil ini menegaskan bahwa karakteristik emosional dan digitalisasi interaksi pada Generasi Z turut memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, sejalan dengan konsep regulasi emosi oleh Gratz & Roemer (2004).

Kata kunci : Kesulitan regulasi emosi; Gen Z; hubungan asmara

Melisa Natasha (2025). *“Descriptive study of Difficulties in Emotional Regulation Among Emerging Adulthood Individuals (Gen Z) Who Are Involved in Romantic Relationships Undergraduate Thesis 1. Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.”*

ABSTRACT

This study describes the level of difficulties in emotion regulation in Generation Z adults aged 18–29 years who are in romantic relationships, using a quantitative descriptive approach. A total of 150 respondents participated and were measured using the Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form (DERS-SF) adapted into Indonesian, which covers six aspects: Non-Acceptance, Goals, Impulse, Awareness, Strategies, and Clarity. Data collection was conducted through a Google Form distributed via social media. Overall, the majority of respondents (31,3%) showed difficulties in emotion regulation (moderate, high, and very high categories). When viewed by aspect, significant variations were found in several dimensions, namely: Awareness (60%), Clarity (52,6%), Goals (30,6%), Impulse (26%), Strategies (24%), and Non-Acceptance (30,6%). These results showed that the biggest challenges for respondents were emotional clarity, emotional awareness, goal accuracy when experiencing distress, impulse control, and choosing adaptive emotion regulation strategies. Qualitative data provided a complementary picture of emotion management strategies. Many respondents tended to use passive strategies, such as silence, withdrawal, or avoidance. Conflict in relationships—particularly trust issues (18%) and poor communication (16.6%)—often serve as the primary triggers for emotional instability. Overall, these results confirm that the emotional characteristics and digitalization of interactions among Generation Z also influence their ability to manage emotions, in line with the concept of emotion regulation by Gratz & Roemer (2004).

Keywords : *Difficulties in emotion regulation; Gen Z; Romantic Relationships*