

**DAMPAK REGULASI EMOSI PADA KETIDAKPASTIAN PASCA PUTUS  
CINTA REMAJA : *Literatur Review***

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

**MUHAMMAD RIZAL MUFTY ALIM**

NIM. 22020118130116

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, OKTOBER 2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

### **DAMPAK REGULASI EMOSI PADA PADA KETIDAKPASTIAN PUTUS CINTA PADA REMAJA : *Literature Review***

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Muhammad Rizal Mufty Alim

NIM : 22020118130116

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan  
telah memenuhi syarat untuk di *review*

Pembimbing,



Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp, MSc

NIP.196005151983032002

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK Undip



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.,

NIP.19720821 199903 1 002


## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menatakan bahwa Skripsi yang berjudul :  
**DAMPAK REGULASI EMOSI PADA KETIDAKPASTIAN PASCA PUTUS  
CINTA REMAJA : Literatur Review**

Dipersiapkan dan disusun oleh :  
Nama : Muhammad Rizal Mufty Alim  
NIM : 22020118130116

Telah diuji pada tanggal 21 Oktober 2022 dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
untuk mendapatkan Sarjana Keperawatan.

Ketua Penguji



Ns. Madya Sulisno, S.Kp, M.Kep  
NIP. 197405052010121001

Anggota Penguji



Sarah Ulliya, S.Kep., M.Kes  
NIP. 197701262001122001

Pembimbing



Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp. MSc  
NIP. 19600515183032002

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK Undip



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.,  
NIP.19720821 199903 1 002

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Muhammad Rizal Mufty Alim  
Tempat/ Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 12 Mei 2000  
Alamat Rumah : Dusun Gebug RT 02 RW 09, Kalisidi,  
Ungaran Barat  
No. Telp : 085866826259  
Email : rizalmuftyplik18@gmail.com

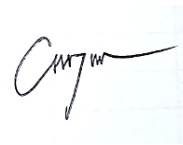
Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Dampak Regulasi Emosi Pada Ketidakpastian Putus Cinta Pada Remaja : *Literature Review*” bebas plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun

Semarang, 10 Oktober 2022

Yang Menyatakan



Muhammad Rizal Mufty Alim

NIM. 22020118130116

## KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya-Nya, segala puji sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **“Dampak Regulasi Emosi pada Ketidakpastian Pasca Putus Cinta Remaja: *Literatur Review*”**. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW, yang senantiasa kita nantikan syafaatnya. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam penyusunan skripsi di Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Penyusunan skripsi ini tak luput dari hambatan,kesulitan dan kesalahan terlepas dari bimbingan yang telah diberikan secara material,moral maupun spiritual. Oleh karena itu pada kesempatan ini,penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan,doa dan bantuan kepada penulis, sehingga skripsi ini terselsaikan

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya Ilmu Keperawatan.

Semarang, 10 Oktober 2022



Muhammad Rizal Mufty Alim

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan kasih sayangNya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan perhatian dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan skripsi.
2. Kedua orang tua serta keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
4. Ibu Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp, MSc., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Madya Sulisno, S. Kp.,M.Kes , selaku penguji I yang telah memberikan masukan, saran, dan fasilitas dalam seminar proposal dan seminar hasil.
6. Ibu Sarah Ulliya, S.Kep., M.Kep selaku penguji II yang telah masukan, saran, dan fasilitas dalam seminar proposal dan seminar hasil
7. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kekurangan. Kritik dan saran yang bersifat membangun peneliti sangat diharapkan. Semoga skripsi saya dapat bermanfaat dan menambah wawasan.

Semarang, 10 Oktober 2022



Muhammad Rizal Mufty Alim

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	xii
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Perumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan .....	6
1.4. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Regulasi emosi pada remaja putus cinta .....	9
2.2. Karakteristik Putus Cinta .....	11
2.3. Dampak Putus cinta.....	12
2.4. Pengertian Ketidakpastian Regulasi Emosi .....	15
2.5. Strategi Regulasi Emosi .....	17
2.6 Remaja dalam Ketidakpastian .....	18
2.6.1 Pengertian .....	18
2.7 Perkembangan Remaja .....	19
2.7.1 Pengertian .....	19
2.7.2 Ciri-ciri remaja.....	21

2.8 Hubungan/Komunikasi pada Remaja .....	23
2.9 Kerangka Teori .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian .....	28
3.2 Tempat dan waktu .....	29
3.3 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .....	30
3.3.1 Variabel Penelitian.....	30
3.4 Cara Pengumpulan Data .....	31
3.5 Teknik pengolahan dan Analisis data.....	33
3.6 Etika Penelitian.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
4.1. Identitas Literatur dalam Kajian .....	37
4.2. Matriks Sintesis .....	40
4.3. Analisis Dampak regulasi pada ketidakpastian .....	40
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
5.1 Perubahan tingkat emosional.....	58
5.2 Timbulnya resiko kejahatan dan pelanggaran .....	60
5.3 Ketidakpastian komitmen.....	62
<b>BAB VI KESIMPULAN.....</b>	<b>65</b>
6.1 Kesimpulan .....	65
6.2 Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>



## DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
2.9	Variabel, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	30
4.2	Matriks sintesis	40

## DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
2.1.	Kerangka Teori	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Nomor		Halaman
1.	Jadwal Konsultasi	85
2.	Catatan Hasil Konsultasi	87

## ABSTRAK

**Muhammad Rizal Mufty Alim**

**Dampak Regulasi Emosi Pada Ketidakpastian  
Pasca Putus Cinta Remaja : *Literatur Review***

**xxxi + 61 Halaman + 2 Tabel + 2 Gambar + 2 Lampiran**

Regulasi emosi merupakan suatu proses pengaturan dan pengelolaan emosi terhadap reaksi emosional remaja sesuai tujuan yang akan dicapai. Data Norona et all menyebutkan terdapat 129 orang mengalami perubahan setelah melakukan regulasi emosi dengan hasil positif diantaranya mampu memberikan penyesuaian positif, mencegah terjadinya putus cinta, memperbaiki kualitas hubungan dan menekan emosi negatif. Remaja yang ditandai dengan perilaku ketidakpastian mampu mengatasi afek negatif seperti kecemasan, kekhawatiran dan stressor. Sedangkan ketidakpastian pada komitmen mampu meningkatkan kualitas hubungan dan mencegah terjadinya putus cinta. Mengingat besarnya perubahan terhadap regulasi emosi pada ketidakpastian pasca putus cinta remaja, perlunya upaya lebih lanjut dengan mengetahui dampak regulasi emosi pada ketidakpastian pasca putus cinta, Penelitian menurut Gross menjelaskan bahwa regulasi emosi sangat efektif dilakukan pada individu yang sedang mengalami ketidakstabilan emosi, regulasi emosi akan memberikan dampak positif seperti kepuasan, kebahagiaan dan mampu mengontrol emosi, Berbeda dengan penelitian Ng z et all bahwa regulasi emosi yang digunakan pada ketidakpastian terdapat efek langsung dan tidak langsung, jika remaja gagal akan terdapat dampak negative yang didapatkan seperti stress. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* sesuai dengan topik penelitian. Hasil penelitian didapatkan 8 artikel yang telah memenuhi kriteria melalui *Analisis Prisma*. Artikel dikumpulkan dari beberapa search engine atau laman pencarian seperti *Science Direct, Springer Link, Proquest, Scholar dan Research gate*. Berdasarkan hasil analisis dari 8 sumber pencarian yang ditemukan terdapat dampak regulasi emosi pada ketidakpastian pasca putus cinta remaja diantaranya perubahan tingkat emosional, Regulasi emosi memberikan dampak perubahan tingkat emosi negative seperti kemarahan, kesedihan, kekhawatiran, kecemasan dan stress menjadi penyesuaian pengalaman positif dengan kegembiraan serta kepuasan timbulnya resiko kejahatan dan pelanggaran, timbulnya resiko kejahatan atau kenakalan remaja memiliki regulasi emosi yang beragam dari bentuk psikopatologi internal maupun eksternal, internal diantaranya faktor emosional yang berupa mampu melepaskan ekspresi emosi remaja yang akan berdampak pada resiko perilaku kejahatan atau kenakalan remaja, ketidakpastian komitmen, salah faktor putusnya suatu hubungan disebabkan adanya suatu ketidakpastian komitmen, ketidakpastian komitmen merupakan suatu permasalahan dimana perasaan dan pikiran sedang berlangsung, komitmen yang tidak pasti dapat menimbulkan adanya ketidakpercayaan dalam suatu hubungan sehingga terkadang pasangan melakukan pemantauan alternatif. Maka dari itu remaja yang mengalami putus cinta yang ditandai reaksi emosional psikologis, biologis dan fisiologis dapat mengatur ketidakstabilan emosi dengan regulasi emosi guna mengoptimalkan pengelolaan emosi dan penyesuaian pengalaman positif.

Kata kunci : Regulasi emosi, Putus cinta, Ketidakpastian, Masa Remaja

Department of Nursing,  
Faculty of Medicine,  
Diponegoro University  
October, 2022

## **ABSTRACT**

**Muhammad Rizal Mufty Alim**  
**Impact of Emotion Regulation on Uncertainty After Adolescent**  
**Breakups: Literature Review**  
**xxxii + 61 Pages + 2 Tables + 2 Pictures + 2 Attachments**

*Emotion regulation is a process of regulating and managing emotions towards adolescent emotional reactions according to the goals to be achieved. Norona et al's data stated that there were 129 people who experienced changes after regulating emotions with positive results including being able to provide positive adjustments, prevent breakups, improve relationship quality and suppress negative emotions. Adolescents who are characterized by uncertainty behavior are able to overcome negative affect such as anxiety, worry and stressors. Meanwhile, uncertainty in commitment can improve the quality of relationships and prevent breakups. Given the magnitude of changes to emotion regulation in adolescent post-breakup uncertainty, further efforts are needed by knowing the impact of emotional regulation on post-breakup uncertainty, research according to Gross explains that emotion regulation is very effective in individuals who are experiencing emotional instability, emotional regulation will provide positive impacts such as satisfaction, happiness and being able to control emotions. In contrast to the research of Ng z et al that emotion regulation used in uncertainty has direct and indirect effects, if adolescents fail there will be negative impacts obtained such as stress. This study uses the *literature review* in accordance with the research topic. The results of the study obtained 8 articles that met the criteria through *Prism Analysis*. Articles are collected from several search engines or search pages such as *Science Direct, Springer Link, Proquest, Scholar and Research gate*. Based on the results of an analysis of 8 search sources, it was found that there was an impact of emotion regulation on post-breakup uncertainty among adolescents including changes in emotional levels. the emergence of the risk of crime and violations, the emergence of the risk of crime or juvenile delinquency has various emotional regulations from internal and external forms of psychopathology, internal including emotional factors in the form of being able to release adolescent emotional expressions which will have an impact on the risk of criminal behavior or juvenile delinquency, commitment uncertainty, one of the factors in breaking up a relationship is caused by an uncertainty of commitment, uncertainty of commitment is a problem where feelings and thoughts are ongoing, uncertain commitment can lead to distrust in a relationship so that sometimes partners carry out alternative monitoring. Therefore, adolescents who experience a breakup that is characterized by psychological, biological and physiological emotional reactions can regulate emotional instability with emotional regulation in order to optimize emotional management and adjustment of positive experiences.*

*Keywords : Emotion regulation, Breakup Relationship, Uncertainty, Adolescence*