

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
SINDROM PRAMENSTRUASI PADA MAHASISWI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat – Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Disusun Oleh :

**EKA SAFITRI**

**12320336**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul :

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN

SINDROM PRAMENSTRUASI PADA MAHASISWI

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial  
Budaya Universitas Islam Indonesia Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-  
syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Pada tanggal

29 FEB 2016

Oleh:

Eka Safitri

12320336

Mengesahkan

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Prodi



Mira Alza Rachmawati, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Rumiani S.Psi., M.Psi

2. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr. Phil., Psikolog

3. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Eka Safitri

No. Mahasiswi : 12320336

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sindrom  
Pramenstruasi Pada Mahasiswi

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya ini adalah jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 29 Februari 2016

Yang menyatakan,



## HALAMAN PERSEMBAHAN

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Alhamdulillahirabbil'alamin

Segala puji bagi Allah SubhanaWaTa'ala atas rahmat dan hidayah-Nya yang selalu menunjukkan jalan yang benar serta memberikan nikmat yang sangat berjarga dan tak terhingga yang dengan akhirnya karya sederhana ini dapat terselesaikan.

Karya ini kupersembahkan untuk orang-orang terdekat di hati :

Orangtuaku

**Badaruddin & Rosmiati**

*Terimakasih Untuk segala doa, cinta, kesabaran, kekuatan, kasih sayang yang tak terhingga, perhatian tulus, dukungan tiada henti, dan pelajaran hidup yang sangat berharga yang telah Ayah dan Ibu berikan selama ini.*

Kedua Adikku

**Septyan & Jultri**

*Terimakasih segala doa, dukungan, semangat, bantuan dan perhatian selama pembuatan skripsi.*

## HALAMAN MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا  
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakan dengan  
Sungguh-sungguh (urusan) yang lain  
Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap  
(QS. Al-Insyirah : 5-8)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

Allah tidak akan membebani seseorang melainkan  
Sesuai dengan kesanggupannya  
(QS. Al-Baqarah : 286)

Ayunkan langkah pertama,  
Tuhan akan membantumu menyelesaikan langkah berikutnya  
(Lintong Simaremare)

## PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum. Wr. Wb

Alhamdulillah. Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala atas ridho dan pertolonganNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi denan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi Dengan Sindrom Premenstruasi pada Mahasiswi” ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Agung Muhammad Salallahu 'Alaihi Wassalam, beserta keluarga dan para sahabatnya serta pengikutnya sampai akhir zaman.

Penulis menyadari banyak pihak yang telah memberikan bantuan berupa dorongan, arahan, dan data yang diperlukan, mulai dari persiapan sampai pelaksanaan penelitian hingga akhir tersusunya skripsi ini. Sepantasnya melalui prakata ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ayah tercinta, Badaruddin dan Ibu Rosmiati, Selaku orangtua penulis, terima kasih telah memberikan kasih sayang, cinta, doa yang tak pernah henti. Yang rela menangis ketika penulis sedang galau ketika menyusun skripsi ini, terima kasih untuk nasehat-nasehat dan ilmu agama yang menenangkan. Semoga pahala dan surga tak pernah berhenti mengalir untuk kalian.
2. Septyan dan Jultri, Selaku adik –adik penulis, terimakasih semangat, bantuan, dan motivasi yang kalian berikan ketika penulis sedang mengerjakan skripsi. Terima kasih telah direpotin mengantar kemana-mana baik di kala sakit maupun sehat, dan membantu dalam menginput tabulasi data.

3. Bapak Dr. rer. Nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
4. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi, selaku Ketua Prodi Psikologi yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini
5. Ibu Rumiani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pemimbing Skripsi, yang telah dengan sabar membantu, membimbing, memberi masukan, dan meluangkan waktunya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Raden Ajeng Retno kumolohadi., S.Psi. M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pemimbing Akademik yang telah sabar membantu dan mendengarkan keluh kesah penulis selama semester satu hingga sampai penyusunan skripsi dan sampai skripsi ini selesai.
7. Ibu Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si.,Dr. Phil., Psikolog Selaku dosen yang telah membantu dan menjawab semua pertanyaan penulis ketika sedang menyusun skripsi.
8. Ibu Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si.,Dr. Phil., Psikolog dan Ibu Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dosen penguji terima kasih telah membantu penulis dalam melakukan revisi skripsi.
9. Segenap dosen pengajar dan karyawan Prodi Psikologi UII yang tak bisa penulis sebutkan satu per satu, terima kasih untuk keikhlasan dalam membagikan ilmu dan bantuan yang bermanfaat bagi penulis
10. Laboraturium Psikologi Universitas Islam Indonesia, terima kasih telah memberikan saya pelajaran sekaligus pengalaman yaitu menerima saya menjadi asisten praktikum selama dua semester.

11. Rica Tri Wahyuni, Selaku sahabat penulis terima kasih nasehat, saran dan kebahagiaan yang telah diberikan selama ini untuk penulis. Terima kasih sukses untuk kita ya ca.
12. Sahabat-sahabat terdekat geng 'Jalan Yuk' Teteh, Fiqih, Ana, Wulan, Kiki, Ryzka, Silvi, Pujik, Imah, Indah, Koko, Cadel, Kenang, Hakam, Uwak, dan Andin. Terima kasih telah memberikan empat tahun yang membahagiakan, penuh canda tawa dan tangis. Terima kasih telah mengurus penulis ketika harus operasi dalam proses penyusunan skripsi. Semoga kita semua diberikan kemudahan oleh Allah Swt untuk menggapai cita-cita kita semua. Aamiin
13. Teman-teman terbaik di Kampus, Indah, Anggit, Rino, Irvan Maulana, Hap, Afqhan, Jamilah, dan ikky basir. Terima kasih, karena telah memberikan kebahagiaan di kampus. Terima kasih kadang suka antar jemput kalau ada perlu dan traktir makan, maaf kalau ngerepotin hehe...., Semoga dapat pahala dan sukses untuk kita semua. Aamiin
14. Teman-teman satu kos, Cici, Azuy, Ratri, Sucoy, dan Hasna, Terima kasih selama empat tahun kita satu kost bareng, ketawa bareng, jalan-jalan bareng, tidur bareng, curhat bareng, *Been Living with you all one of my happinnes in my life. it will be unforgottable moments.*
15. Kak ayak, Kak memen, Bang gineung, Bang Wahyu, selaku kakak angkatan penulis yang bersedia menjawab pertanyaan dari penulis, terima kasih banyak.
16. Teman-teman seperjuangan bimbingan, Tiya, Banon, Meitri, Alif, Sasa, Nabila, Vidia, dan Sasti, terima kasih atas *sharing* dan ilmu nya. maafin

kalaupun selama penyusunan skripsi penulis selalu banyak tanya. Terima kasih untuk info-info dan berbagi semangatnya

17. Teman-teman KKN BY-178, Kiki, Dimas, Jojo, Bang Zur, Titok, Fauri, dan Fella, terima kasih atas pengalaman satu bulannya. Terima kasih telah memberikan kebahagiaan selama satu bulan. Semoga kita dipertemukan lagi
18. Teman-teman CLI (*Central Language Improvement*) yang tidak bisa disebutkan satu-satu oleh penulis terima kasih atas ilmu, *sharing* dan pengalaman dalam berbahasa Inggris selama tiga tahun
19. Elsa, Kicil, Mba pit, Oza, Windi, Selaku teman-teman penulis dari FIAI terima kasih sudah mau menghibur, menemani ke perpustakaan ketika proses pembuatan skripsi.
20. Pak Lian, selaku guru SMA Penulis, terima kasih atas perhatian, dukungan, nasehat dan semangat untuk Penulis selama Penulis kuliah di Yogyakarta.
21. Mahasiswi aktif Psikologi, yang telah bersedia penulis ganggu waktunya untuk mengisi angket
22. Notebook, yang telah menemani penulis selama 4 tahun yang setia menemani begadang dan berjasa dalam kelulusan ini.

Yogyakarta,

Penulis