

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN *SELF INJURY* PADA WANITA DI  
MASA *QUARTER LIFE CRISIS***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**YAYUK PERWITASARI**  
**NBI : 1512000052**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN *SELF INJURY* PADA WANITA DI  
MASA *QUARTER LIFE CRISIS***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**Yayuk Perwitasari**

**1512000052**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN *SELF INJURY* PADA WANITA DI  
MASA *QUARTER LIFE CRISIS***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**Yayuk Perwitasari**

**1512000052**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

## HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yayuk Perwitasari

NPM : 1512000052

Studi : Psikologi

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan *Self Injury* pada Wanita di Masa *Quarter Life Crisis*” yang saya tulis tidak terdapat karya orang lain dan seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian dari karya penelitian ini.

Surabaya, 18 Desember 2023



Yayuk Perwitasari

1512000052

**HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**Nama** : Yayuk Perwitasari  
**NPM** : 1512000052  
**Judul** : **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN  
KECENDERUNGAN *SELF INJURY* PADA WANITA DI  
MASA *QUARTER LIFE CRISIS***

**Surabaya, 18 Desember 2023**

**Disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si**

**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi**

**Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat**

**Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 22 Desember 2023**


**Dewan Penguji :**

1. **Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi**
2. **Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes**
3. **Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si**



**Mengetahui**

**Dekan,**



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP : 20510020552**



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. Semolowaru 45 Surabaya  
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)  
Email : [perpus@untag-sby.ac.id](mailto:perpus@untag-sby.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yayuk Perwitasari  
NBI : 1512000052  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : S1 Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)** karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan *Self Injury* Pada Wanita Di Masa *Quarter Life Crisis* “**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal : 22 Desember 2023



Yang Menyatakan

( Yayuk Perwitasari )

**HALAMAN MOTTO**

*Work hard in silence. Let your success be your noise*

*-Frank Ocean*



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

*Skripsi ini dipersembahkan kepada para keluarga dan teman-teman yang telah membantu saya menyelesaikan Skripsi ini,*

*Serta untuk almamaterku Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*

## *CURRICULUM VITAE*

### A. Identitas Diri

Nama : Yayuk Perwitasari  
Tempat Lahir : Cirebon  
Tanggal Lahir : 16 November 2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Ds. Sendangrejo, Kec. Lamongan, Kab. Lamongan  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [yayukperwital611@gmail.com](mailto:yayukperwital611@gmail.com)  
No. Telepon : 085733452733

### B. Riwayat Pendidikan

Nama Sekolah	Tingkat Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Lulus
SD Negeri Sendangrejo 2	SD	2008	2013
SMP Negeri 2 Lamongan	SMP	2013	2016
SMA Negeri 1 Lamongan	SMA	2016	2019

### C. Kemampuan

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Administrasi alat tes psikologi
4. Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya dapat memberi penulis kesempatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN *SELF INJURY* PADA WANITA DI MASA *QUARTER LIFE CRISIS*”** dengan baik dan lancar. Penyusunan skripsi ini juga dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak, baik secara moral ataupun material. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto, M.Psi., Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes., Psikolog dan Dr. Hetti Sari Ramadhani, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi penulis yang selalu memberikan masukan dan tambahan ilmu pengetahuan dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Teman-teman Fakultas Psikologi angkatan tahun 2020 yang telah banyak memberikan dukungan dan informasi selama penulisan skripsi.
8. Staff Tatta Usaha Fakultas Psikologi yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama masa perkuliahan.



9. Kedua orang tua penulis Mama, Papa, dan Adik penulis atas seluruh kasih sayang serta dukungan dan doa untuk memberikan kemudahan dalam segala hal.
10. Andrian Thanzani yang selalu mendukung dan memberikan masukan kepada penulis selama penulisan skripsi ini.
11. Dan teman-teman lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam memberikan semangat selama masa perkuliahan penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan karena terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang dapat menyempurnakan kekurangan dari skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang psikologi di Indonesia.

Surabaya, 18 Desember 2023

Penulis



Yayuk Perwitasari

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECENDERUNGAN *SELF INJURY* PADA WANITA DI MASA *QUARTER LIFE CRISIS*

Yayuk Perwitasari

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[yayukperwita1611@gmail.com](mailto:yayukperwita1611@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek 202 wanita. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. alat ukur yang digunakan menggunakan skala *self injury* dan regulasi emosi pada wanita dimasa *quarter life crisis*. Untuk uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi *Spearman's Rho* yang dibantu dengan SPSS 20 *for Windows*. Hasil koefisien korelasi *Spearman's Rho* sebesar -0,858 dengan taraf signifikan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self injury* pada wanita di masa *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self injury* begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi kecenderungan *self injury* pada wanita dimasa *quarter life crisis*. Penelitian ini memiliki *R Square* sebesar 0,821 atau 82,1% yang memiliki makna bahwa 82,1%, dari kecenderungan *self injury* yang dipengaruhi regulasi emosi dan 18,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** Regulasi Emosi, Kecenderungan *Self Injury*, *Quarter Life Crisis*, Wanita

# ***THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND THE TENDENCY OF SELF INJURY IN WOMEN DURING THE QUARTER LIFE CRISIS***

**Yayuk Perwitasari**

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

[yayukperwita1611@gmail.com](mailto:yayukperwita1611@gmail.com)

## **ABSTRACT**

*This research aims to determine the relationship between emotional regulation and the tendency for self-injury in women during the quarter life crisis. This research used quantitative research with a total of 202 female subjects. The sampling technique uses a purposive sampling technique. The measuring tool used is a scale of self-injury and emotional regulation in women during the quarter life crisis. Hypothesis testing was carried out using the Spearman's Rho correlation formula assisted by SPSS 20 for Windows. The Spearman's Rho correlation coefficient result is -0.858 with a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), which means there is a negative relationship between emotional regulation and the tendency for self-injury in women during the quarter life crisis. This means that the higher the emotional regulation, the lower the tendency for self-injury, and vice versa, the lower the emotional regulation, the higher the tendency for self-injury in women during the quarter life crisis. This study has an R Square of 0.821 or 82.1%, which means that 82.1% of the tendency for self-injury is influenced by emotional regulation and 18.9% is influenced by other factors.*

**Keywords :** *Emotional Regulation, Self-Injury Tendency, Quarter Life Crisis, Women*



## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI .....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
<i>CURRICULUM VITAE</i> .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR TABEL .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xviii
BAB I .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang .....	1
2. Rumusan Masalah.....	5
B. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	5
1. Tujuan Penelitian .....	5
2. Manfaat Penelitian .....	6
C. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II .....	9
TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. <i>Self Injury</i> .....	9

1.	Pengertian <i>Self Injury</i> .....	9
2.	Aspek-aspek <i>Self Injury</i> .....	10
3.	Jenis-jenis <i>Self Injury</i> .....	11
4.	Faktor Penyebab <i>Self Injury</i> .....	13
B.	Regulasi Emosi .....	15
1.	Pengertian Regulasi Emosi .....	15
2.	Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	16
3.	Bentuk Regulasi Emosi .....	17
4.	Faktor Penyebab Regulasi Emosi .....	19
C.	Kerangka Berpikir .....	22
D.	Hipotesis .....	23
<b>BAB III</b>	.....	25
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	25
A.	Populasi dan Partisipan .....	25
1.	Populasi .....	25
2.	Partisipan .....	25
B.	Desain Penelitian .....	27
C.	Instrumen Pengumpulan Data .....	27
1.	<i>Self Injury</i> .....	27
2.	Regulasi Emosi .....	30
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	33
1.	Uji Prasyarat .....	33
2.	Analisis data .....	34
<b>BAB IV</b>	.....	35
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	.....	35
A.	Hasil Penelitian .....	35
B.	Pembahasan .....	40
<b>BAB V</b>	.....	43

<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
<b>A. Simpulan .....</b>	<b>43</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>43</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>47</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i> .....	28
Tabel 3. 2 Hasil Uji Coba Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i> .....	29
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecenderungan <i>Self Injury</i> .....	29
Tabel 3. 4 Blue Print Skala Regulasi Emosi .....	31
Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi .....	32
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	33
Tabel 3. 7 Hasil Uji Normalitas .....	33
Tabel 3. 8 Hasil Uji Linieritas.....	34
Tabel 4. 1 Persentase Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal .....	35
Tabel 4. 2 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	35
Tabel 4. 3 Persentase Subjek Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 4. 4 Hasil Kategorisasi Variabel.....	37
Tabel 4. 5 Hasil Ordinal Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4. 6 Hasil Ordinal <i>Self Injury</i> .....	38
Tabel 4. 7 Hasil Uji Spearman's Rho Regulasi Emosi dan Kecenderungan <i>Self Injury</i> .....	39
Tabel 4. 8 Kategorisasi Koefisien Korelasi.....	39
Tabel 4.9 Hasil Uji Koefisien Determinasi $R^2$ .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Regulasi Emosi.....	47
Lampiran 2. Skala <i>Self Injury</i> .....	49
Lampiran 3. Hasil Tabulasi Data Regulasi Emosi.....	53
Lampiran 4. Hasil Tabulasi Data <i>Self Injury</i> .....	56
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas Regulasi Emosi.....	59
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Injury</i> .....	62
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas.....	63
Lampiran 8. Uji Linieritas.....	64
Lampiran 9. Uji Korelasi <i>Spearman's Rho</i> .....	64
Lampiran 10. Hasil Turnitin.....	65