

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA KORBAN *BULLYING* DI SMP
KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

FIRDAUSY AMELIA MUTAWAFFIEA
NBI : 1512000222

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2023

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA KORBAN *BULLYING* DI SMP
KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

FIRDAUSY AMELIA MUTAWAFFIFA

NBI: 1512000222

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

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA KORBAN *BULLYING* DI SMP
KOTA SURABAYA**

SKRIPSI

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



Oleh :

FIRDAUSY AMELIA MUTAWAFFIFA

NBI: 1512000222

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

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 16 Februari 2024



Firdausy Amelia Mutawaffifa

NBI: 1512000222



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firdausy Amelia Mutawaffifa
NBI/ NPM : 1512000222
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

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

**Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Diri pada
Korban *Bullying* di SMP Kota Surabaya**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (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 saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 16 Februari 2024

Menyatakan

(Firdausy Amelia Mutawaffifa)

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

NAMA : Firdausy Amelia Mutawaffifa
NBI : 1512000222
JUDUL : Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Diri
pada Korban *Bullying* di SMP Kota Surabaya.

Surabaya, 08 Januari 2024
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi

Dosen Pembimbing II



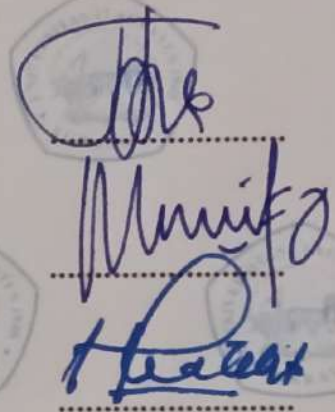
Drs. Herlan Pratikto, MSI., Psikolog

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 : 16 Januari 2024

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Isrida Yul Arifiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
- 2. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**
- 3. Drs. Herlan Pratikto, MSI., Psikolog**



Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,



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

NPP. 20510020552

HALAMAN MOTTO

“Kebahagiaan hidup bukan hanya tentang semua keinginan kita terpenuhi, tapi juga tentang seberapa besar penerimaan diri atas segala takdir yang harus dijalani”

(Alfialghazi)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang sudah memberikan saya kesempatan untuk bisa menempuh pendidikan sampai saat ini.

Kepada kedua dosen pembimbing saya Pak Mamang dan Pak Herlan yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Kepada kakak saya yang selalu mendorong saya untuk tidak malas mengerjakan skripsi ini.

Kepada Adinda teman dekat yang selalu mendukung saya sejak awal kuliah hingga saat ini.

Kepada keempat kucing saya yang selalu setia menemani saya begadang untuk mengerjakan skripsi, meskipun mereka tidur.

Kepada teman-teman UPKP yang selalu membuat tertawa dan selalu *support* satu sama lain.

Kepada saudara-saudara sepupu saya, om dan tante yang selalu menanyakan kapan sidangnya

Dan juga kepada diri saya sendiri yang sudah berusaha dan mampu bertahan hingga menyelesaikan pendidikan dengan baik sampai saat ini. Terima kasih.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Firdausy Amelia Mutawaffifa
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Labhir : 22 Mei 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Pulo Wonokromo No.165
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : firdausyml@gmail.com
No. Telepon : 089616645095



B. Riwayat Pendidikan

2020 – Sekarang : S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2016 – 2019 : SMK Negeri 6 Surabaya
2013 – 2016 : SMP Baitussalam Surabaya
2007 – 2012 : SDN Ketintang 1 Surabaya

C. Riwayat Pekerjaan

2022 – Sekarang : Unit Pelayanan dan Konsultasi Psikologi Untag (UPKP)
2023 : Magang MSIB Disdukcapil Surabaya

D. Kemampuan

Bahasa Indonesia (Aktif)
Bahasa Inggris (Pasif)
Microsoft Office (Word, Excel, Power Point)
Administrasi Alat Tes Psikologi

KATA PENGANTAR

Penulis ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha atas selesainya skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Peyesuaian Diri pada Korban *Bullying* di SMP Kota Surabaya". Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Psikologi.

Dikeempatan kali ini, penulis benar-benar ingin mengucapkan rasa hormat dan terima kasih kepada :

1. Bapak. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI selaku rector Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku dekan dakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Ibu Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku dosen pembimbing pertama yang telah membimbing dengan baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Herlan Pratikto, MSI., Psikolog selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan dengan baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Akta Ririn, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang selalu mengarahkan dan memberikan masukan bagi penulis.
7. Ibu Etik Darul Mustikah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku kepala Unit Pelayanan dan Konsultasi Psikolog Untag Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan yang berharga di UPKP.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan bimbingan ilmu dan pengalaman yang bermanfaat.
9. Adinda Kartini selaku teman seperjuangan yang telah mendukung, berbagi keluh kesa sejak awal kuliah hingga saat ini.
10. Agnes, Liza, Lusi, Hanna, Azizah dan Devina terima kasih atas kesempatan untuk mengenal kalian sebagai rekan di UPKP yang selalu berbagi waktu, tenaga

dan usaha. Serta selalu berbagi cerita lucu, keluh, kesah bersama. Terima Kasih semuanya.

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA KORBAN *BULLYING* DI SMP KOTA SURABAYA

Firdausy Amelia Mutawaffifa
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Firdausyml@gmail.com

Abstrak

Bullying adalah Tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh perseorangan atau kelompok kepada orang lain. Beberapa media massa akhir-akhir ini menyiarkan kasus mengenai *bullying*, tidak hanya remaja yang merundung remaja lainnya tetapi, juga terdapat siswa merundung gurunya. Sedangkan korban juga mempersepsikan dirinya sebagai pihak yang lemah, tidak berdaya dan selalu merasa terancam oleh pelaku *bullying*. Korban juga mengalami dampak pada penyesuaian diri pada lingkungan, serta korban akan kesulitan dalam meregulasi emosi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri. Sampel penelitian ini adalah siswa SMP di Kota Surabaya dengan 274 responden, pengambilan menggunakan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala penyesuaian diri. Berdasarkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,667 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri, artinya semakin tinggi regulasi maka akan semakin tinggi pula penyesuaian diri.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Penyesuaian Diri, *Bullying*, remaja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND SELF-ADJUSTMENT IN VICTIMS OF *BULLYING* AT SURABAYA CITY JUNIOR HIGH SCHOOL

Firdausy Amelia Mutawaffifa

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Firdausyml@gmail.com

Abstract

Bullying is an act or behavior carried out by an individual or group to others. Several mass media have recently broadcast cases of bullying, not only teenagers bullying other teenagers but also students bullying their teachers. While the victim also perceives himself as weak, helpless and always feels threatened by the bully. Victims also experience an impact on adjusting to the environment, and victims will have difficulty in regulating emotions properly. This study aims to see the relationship between emotional regulation and self-adjustment. The sample of this study was junior high school students in Surabaya City with 274 respondents, taking using *purposive sampling*. Data collection was carried out using the emotion regulation scale and the self-adjustment scale. Based on the results of a correlation coefficient of 0.667 with a signification level $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which shows that there is a very significant positive relationship between emotional regulation and self-adjustment, meaning that the higher the regulation, the higher the adjustment.

Keywords: Emotion regulation, self-adjustment, *bullying*, adolescence.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERSYARATAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
CURRICULUM VITAE	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar belakang permasalahan	1
2. Rumusan masalah	4
B. Tujuan dan Manfaat	4
1. Tujuan Penelitian	4
2. Manfaat Penelitian	4
C. Keaslian Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Penyesuaian Diri	7
1. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	8
2. Faktor-Faktor Penyesuaian Diri	11
3. Indikator Penyesuaian Diri	12

B. Regulasi Emosi	13
1. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	14
2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi	16
C. Kerangka Berfikir	17
D. Hipotesis Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Populasi dan Partisipan	19
B. Desain Penelitian	19
C. Instrumen Pengumpulan Data	20
1. Penyesuaian Diri	20
2. Regulasi Emosi	23
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	26
1. Uji Prasyarat	26
2. Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri	21
Tabel 2. Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri	22
Tabel 3. Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri	23
Tabel 4. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	24
Tabel 5. Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	25
Tabel 6. Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	26
Tabel 7. Uji Normalitas	26
Tabel 8. Uji Linieritas	27
Tabel 9. Usia Subjek	29
Tabel 10. Tingkat Pendidikan	30
Tabel 11. Tingkat <i>Bullying</i>	30
Tabel 12. Kategori Variabel	31
Tabel 13. Norma Kategori Skala Regulasi Emosi	31
Tabel 14. Hasil Kategori Regulasi Emosi	31
Tabel 15. Norma Kategori Skala Penyesuaian Diri	32
Tabel 16. Hasil Kategori Penyesuaian Diri	32
Tabel 17. Hasil Uji Analisis <i>Product Moment</i>	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Diri	18
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Skala Regulasi Emosi	41
Lampiran 2. Kuesioner Skala Penyesuaian Diri	43
Lampiran 3. Tabulasi Skala Regulasi Emosi	46
Lampiran 4. Tabulasi Skala Penyesuaian Diri	86
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Regulasi Emosi Putaran 1	138
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Regulasi Emosi Putaran 2	140
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Regulasi Emosi Putaran 3	141
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Penyesuaian Diri Putaran 1	142
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Penyesuaian Diri Putaran 2	144
Lampiran 10. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Penyesuaian Diri Putaran 3	145
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	147
Lampiran 12. Hasil Uji Linieritas	147
Lampiran 13. Hasil Uji Statistik Deskriptif Regulasi Emosi	148
Lampiran 14. Hasil Uji Statistik Deskriptif Penyesuaian Diri	148
Lampiran 15. Hasil Uji Kategori Regulasi Emosi	149
Lampiran 16. Hasil Uji Kategori Penyesuaian Diri	149
Lampiran 17. Hasil Uji Korelasi Product Moment	149