

**HUBUNGAN PERILAKU ASERTIF DAN REGULASI DIRI
DENGAN KECEMASAN SOSIAL KORBAN *BULLYING*
PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

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



Oleh :

ANINDITHA AZZAHRA
NBI: 1512100183

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN PERILAKU ASERTIF DAN REGULASI DIRI
DENGAN KECEMASAN SOSIAL KORBAN *BULLYING*
PADA SISWA SMA**

SKRIPSI

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



Oleh:

ANINDITHA AZZAHRA

NBI: 1512100183

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

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, 6 Januari 2025



Azinditha Azzahra

NBI: 1512100183



**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 : Aninditha Azzahra
NBI/ NPM : 1512100183
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 Perilaku Asertif dan Regulasi Diri dengan Kecemasan
Sosial Korban *Bullying* pada Siswa SMA**

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 : 6 Januari 2025

Yang Menyatakan


(Aninditha Azzahra)


HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Aninditha Azzahra
NBI : 1512100183
Judul : Hubungan antara Perilaku Asertif dan Regulasi Diri dengan
Kecemasan Sosial korban Bullying pada siswa SMA

Surabaya, 5 Januari 2025

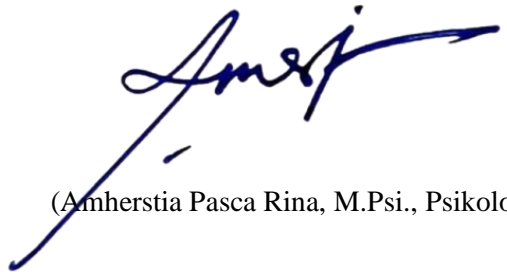
Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



(Dr. IGAA Novickayati, M.Si., Psikolog)

Dosen Pembimbing II



(Amherstia Pasca Rina, M.Psi., 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: 10 Januari 2025

Dewan Penguji:

- 1. Drs. Sahat Saragih, M.Si**
- 2. Dr. I Gusti Ayu Agung Noviekayati, M.Si., Psikolog**
- 3. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog**



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

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

NPP. 20510020552

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat berkah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam terselesaikannya skripsi ini diantaranya:

1. Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Dr. Suhadianto M., Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Anrilia Ema Mustikawati Ningdyah, S.Psi., M.Ed., Ph.D., Psikolog selaku Dosen Wali saya yang telah membantu saya selama menempuh kuliah.
5. Dr. I Gusti Ayu Agung Noviekayati, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan banyak sekali pengalaman baru, motivasi dan dukungan emosional selama pengerjaan skripsi. Terima kasih banyak Bu Novi.
6. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak pelajaran dan semangat selama pengerjaan skripsi. Terima kasih banyak Bu Rina.
7. Mama Yeni dan kakak Kevin yang sudah memberikan banyak waktu, tenaga dan dukungan pada penulis, terima kasih karena selalu siap mendengarkan keluh kesah penulis selama perkuliahan hingga terselesaikannya skripsi ini. Terima kasih banyak ma, kak. *I love you both!*

8. Alm. Papa Toni walaupun papa secara raga sudah tidak ada disini tapi semoga papa bisa bangga sama anak perempuan yang masih banyak sekali kurangnya ini. Jangan khawatir pa, sudah banyak yang sayang sama anak perempuan ini. *I miss you!*
9. Syahfa, Bening yang sudah menemani penulis dari awal pengerjaan skripsi penulis, dan selalu memberikan motivasi juga dukungan untuk penulis. *I'll always got your back guys*. Terima kasih banyak.
10. Aflah, Biki, Sherlyta, teman baik penulis yang sudah menemani penulis dari awal masuk perkuliahan, terima kasih banyak memori manisnya, semoga kita selalu bareng dalam waktu yang lama ya. Terima kasih banyak dukungannya selama perkuliahan ini. *I love u guys*
11. Intan salah satu sahabat baik saya, terima kasih atas dukungan dan perhatiannya selama ini. Terima kasih banyak ya breee. Jangan lupa janji kita *travelling* bareng ya!
12. Untuk teman seperbimbingan saya, terima kasih sudah banyak membantu dan memberikan dukungan pada saya.
13. Untuk salah satu partner yang tidak bisa saya sebutkan namanya terima kasih sudah menemani masa akhir saya menjadi mahasiswa dan juga menyisihkan waktu dan tenaga untuk menemani saya menyusun skripsi ini. Terima kasih banyak atas dukungannya dan terima kasih untuk kisah manis di akhir perkuliahan saya.
14. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan dalam banyak hal yang berat, terima kasih sudah mau mencoba lebih keras, terima kasih untuk semua air mata dan tawa selama ini. Maaf jika sering kali masih menyakiti diri, dan maaf untuk rasa sakit yang lain. Jangan pernah lupa untuk berdoa dan berusaha lebih keras. *Thanks for the hard work, one step closer to another chapter of life. Cheer Up!*

HUBUNGAN PERILAKU ASERTIF DAN REGULASI DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL KORBAN

BULLYING PADA SISWA SMA

Aninditha Azzahra

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

andiza1912@gmail.com

Abstrak

Kecemasan sosial dapat diartikan sebagai pengalaman rasa takut, cemas atau khawatir terhadap situasi sosial dan takut dievaluasi oleh teman sebaya maupun orang lain. Remaja yang menjadi korban *bullying* rata-rata akan mengalami beberapa perubahan perilaku yaitu, hilangnya rasa percaya diri, menarik diri dari pergaulan, ketakutan, kecemasan, stress, depresi, dan kecemasan sosial. Faktor internal seperti perilaku asertif dan regulasi diri diduga berperan dalam menurunkan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku asertif dan regulasi diri dengan kecemasan sosial korban *bullying* pada siswa SMA. Populasi penelitian ini sebanyak 127 dengan sampel 101 siswa salah satu SMA Muhammadiyah Surabaya yang dipilih menggunakan Quota Sampling. Data diperoleh melalui skala kecemasan sosial, skala perilaku asertif, dan skala regulasi diri yang telah diuji validitas dan realibilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hubungan antar variabel yang diteliti. Hasil penelitian ini menunjukkan jika tidak adanya hubungan yang signifikan antara perilaku asertif dan regulasi diri dengan kecemasan sosial ($F= 0.553$ dengan signifikansi $0,577$ ($p > 0.05$)). Temuan ini menunjukkan jika masih ada kesempatan untuk peneliti lain untuk mengeksplor hubungan variabel antar ini.

Kata Kunci: Perilaku Asertif, Regulasi Diri, Kecemasan Sosial, Korban *Bullying*, siswa SMA

THE RELATIONSHIP BETWEEN ASSERTIVE BEHAVIOUR AND SELF-REGULATION WITH SOCIAL ANXIETY OF *BULLYING* VICTIMS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Aninditha Azzahra

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

andiza1912@gmail.com

Abstract

Social anxiety can be defined as the experience of fear, anxiety or worry about social situations and fear of being evaluated by peers and others. Teenagers who are victims of bullying on average will experience several behavioral changes, namely, loss of self-confidence, social withdrawal, fear, anxiety, stress, depression, and social anxiety. Internal factors such as assertive behavior and self-regulation are thought to play a role in reducing the social anxiety of victims of bullying in high school students. This study aims to determine the relationship between assertive behavior and self-regulation with social anxiety of victims of bullying in high school students. The population of this study was 127 with a sample of 101 students from one of the Muhammadiyah Surabaya high schools selected using Quota Sampling. Data were obtained through a social anxiety scale, assertive behavior scale, and self-regulation scale that had been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using multiple linear regression to test the relationship between the variables studied. The results of this study indicate if there is no significant relationship between assertive behavior and self-regulation with social anxiety (F-value= 0.553 with a significance of 0.577 ($p > 0.05$)). This finding indicates that there is still an opportunity for other researchers to explore the relationship between these variables.

Keywords: Assertive, Self Regulation, Social Anxiety, Bullying Victimization. Adolescent

Daftar Isi

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR	x
Abstrak	xii
Abstract	xiii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
B. Tujuan dan Manfaat	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kecemasan Sosial.....	11
1. Definisi Kecemasan Sosial	11
2. Aspek Kecemasan Sosial	12
3. Indikator Kecemasan Sosial.....	13
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial	15
B. Perilaku Asertif	16
1. Definisi Perilaku Asertif	16
2. Aspek Perilaku Asertif.....	17
3. Indikator Perilaku Asertif	19
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Asertif.....	22
C. Regulasi Diri	24
1. Definisi Regulasi Diri	24
2. Aspek Regulasi Diri.....	25

3.	Indikator Regulasi Diri	27
4.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	29
D.	Kerangka Berpikir.....	30
E.	Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	35
A.	Populasi dan Partisipan	35
1.	Populasi.....	35
2.	Sampel	35
B.	Desain Penelitian.....	35
C.	Instrumen Pengumpul Data.....	36
1.	Skala I (Kecemasan Sosial)	36
2.	Skala II (Perilaku Asertif).....	40
3.	Skala II (Regulasi Diri).....	45
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	50
1.	Uji Prasyarat	50
2.	Analisis Data.....	52
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A.	Hasil Penelitian	53
1.	Pelaksanaan Penelitian.....	53
2.	Deskripsi subjek penelitian.....	53
3.	Analisis Deskriptif	54
4.	Uji Hipotesis	56
B.	Pembahasan.....	57
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	61
A.	Kesimpulan	61
B.	Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	67

Daftar Tabel

Tabel 1 Range Skor	36
Tabel 2 Blueprint sebaran aitem skala kecemasan sosial	38
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Kecemasan Sosial	39
Tabel 4 Blue Print Sebaran Aitem Skala Perilaku Asertif	42
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Perilaku Asertif.....	44
Tabel 6 Blue Print Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri	47
Tabel 7 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Regulasi Diri.....	49
Tabel 8 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 9 Hasil Uji Linieritas	51
Tabel 10 Hasil Uji Multikolinieritas	52
Tabel 11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	52
Tabel 12 Rentang Usia Subjek	53
Tabel 13 Jenis Kelamin Subjek.....	53
Tabel 14 Jenis Bullying.....	54
Tabel 15 Hasil Analisis Deskriptif	54
Tabel 16 Rumus Kategorisasi Data.....	54
Tabel 17 Kategorisasi Kecemasan Sosial.....	55
Tabel 18 Kategorisasi Perilaku Asertif	55
Tabel 19 Kategoriasi Regulasi Diri.....	56
Tabel 20 Hasil uji analisis regresi simultan	56
Tabel 21 Hasil Uji Anareg Parsial.....	57

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Tabel Krejcie and Morgan	67
Lampiran 2 Skala Penelitian	68
Lampiran 3 Tabulasi	77
Lampiran 4 Uji Validitas dan Realibilitas	117
Lampiran 5 Uji Prasyarat	124
Lampiran 6 Hasil Anareg	127
Lampiran 7 Turnitin	128