

**HUBUNGAN BENTUK REGULASI EMOSI TERHADAP
KECENDERUNGAN *SELF-INJURY* PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

AGUSTIN ZAHROTUL ILMIYAH

NPM: 1511600103

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA

SURABAYA

2020

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : AGUSTEN ZAHROTUL ILMIAH
NPM : 1511600103
JUDUL : HUBUNGAN BENTUK REGULASI EMOSI
TERHADAP KECENDERUNGAN SELF INJURY PADA
REMAJA

Surabaya, 10 Juli 2020

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Andik Matulesy, M.Si, Psikolog



Sayidah Aulia'ul Haque M.Psi., Psikolog

TANDA PENGESAHAN SKRIPSI

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dana Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 10 Juli 2020

Dewan Penguji :

1. **Dr. IGAA Noviekayati, Msi, Psikolog**

2. **Dr. Andik Matulesy, M.Si, Psikolog**

3. **Amherstia Pasca Rina, S.Psi., M.Psi.,
Psikolog**



**Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**



**Dr. Suruse, MS., Psikolog
NPP: 2051087122**

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agustin Zahrotul Ilmiyah

NPM : 1511600103

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan bentuk Regulasi Emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* pada Remaja” ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan plagiat atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Surabaya, 30 Juni 2020

Y
METERAI
TANPA
DAMPAK
31435018
6000
Agustin Zahrotul Ilmiyah



1511600103



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA

BADAN PERPUSTAKAAN

Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tlp. 031 593 1800 (ex.311)

Email: 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 : Agustin Zahrotul Ilmiyah
NPM : 1511600103
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)* karya ilmiah saya yang berjudul

“ Hubungan Bentuk Regulasi Emosi terhadap Kecenderungan *Self-Injury* pada Remaja ”

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

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 30 Juni 2020


Agustin Zahrotul Ilmiyah

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah 94: 5-6)

“Hai orang-orang mukmin, jika kamu menolong (agama) Allah. Niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu”

(Q.S. Muhammad :7)

“Semua akan berlalu”

PERSEMBAHAN

Berkat Rahmat Allah SWT.

**Karya Ilmiah Ini Kupersembahkan Kepada :
Ayah, Ibu, Kakak, Adik, dan Keluarga Besarku Tercinta
(Bani Ahmad)**

Terima kasih atas segala do'a yang tidak pernah berhenti selalu dipanjatkan, cinta dan kasih sayang tanpa batas, dan segala pertolongan dan pengorbanan yang telah kau tempuh demi apa yang kucitakan, keluhmu tak kau tampilkan tapi kasihmu selalu kau tunjukkan, mimpiku adalah satu dari segala doa yang kau panjatkan tanpa tahu siang dan malam, hanya untuk sebuah mimpiku.

Ayah dan Ibu...

Untuk seluruh jasa, dukungan dan motivasi dari orang-orang terdekat dan selalu lekat

Tanpa segala dukungan kalian saya tidak mungkin sampai titik ini.

CURRICULUM VITAE

DATA DIRI

Nama Lengkap : Agustin Zahrotul Ilmiyah
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tanggal Lahir : Jombang, 01 Agustus 1998
Suku/Kebangsaan : Jawa/Indonesia
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Alamat Rumah : Dsn. Sembujo Ds. Budugsidorejo,
Sumobito-Jombang
Email : agustinzahrotul11@gmail.com
No. Handphone : 085815196957
Jurusan : Psikologi



PENDIDIKAN FORMAL

2016-2020 : S1 Psikologi Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya
2013-2016 : SMK N 1 Sooko Mojokerto
2010-2013 : SMP N 1 Sumobito Jombang
2004-2010 : SD N 1 Curahmalang Jombang
2001-2004 : TK Salafiyah Al-Bafaqhiyah Jombang

KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI

Kemampuan Berbahasa (Aktif dan Pasif)

Bahasa Indonesia : Baik
Bahasa Inggris : Cukup Baik

KOMPETENSI

1. System Operation Windows (Ms.Word, Ms.Excel, Ms. Power Point)
2. Internet Application (Browsing, E-mail)
3. Video Editing (Filmora, Kine Master)
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

Dengan ketekunan dan usaha yang tinggi untuk terus menerus menjadi lebih baik, penulis terlh berhasil menyelesaikan tugas akhir skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi ilmu psikologi.

Surabaya, Juni 2020



Agustin Zahrotul Ilmiyah

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Atas berkat rahmat serta kasih-Nya yang telah memberikan kesempatan, kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi dapat terselesaikan pada waktunya. Begitupula dengan segala ajaran yang telah diberikan oleh *Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam*. Adapun judul skripsi tersebut yaitu “Hubungan Regulasi Emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* pada Remaja”. Skripsi ini peneliti susun sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Dalam menyusun skripsi ini, peneliti banyak sekali mendapat bimbingan, bantuan, nasehat dan dukungan dari banyak pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi banyak atas terselesainya skripsi ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada:

1. Kepada Bapak Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPAI selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2. Kepada Bapak Dr. Suroso, M.S.,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
3. Kepada Bapak Dra. Tatik Meiyutariningsih, M.Kes. Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Kepada Bapak Dr. Andik Matulesy, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah sabar dalam membimbing dan membantu saya sehingga saya dapat menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Kepada Ibu Sayidah Aulia'ul Haque M.Psi., Psikolog selaku Dosen Walo dan dosen pembimbing 2 yang telah sangat sabar dan tabah membimbing saya menyelesaikan karya ilmiah ini.

6. Segenap dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan yang terbaik mendidik dan memberikan ilmunya selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
7. Kepada Bapak dan Ibu TU Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang membantu dalam mengurus segala macam administrasi.
8. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Suhardi dan Ibu Asmiati. Terima kasih atas segala usaha, do'a, dan kasih sayang yang diberikan. Memberikan segala yang dipunya tanpa menginginkan timbal balik apapun. Terima kasih telah menjadi alasan utama dalam melakukan apapun termasuk menyelesaikan studi ini.
9. Kepada kakak laki-lakiku (M. Abd. Khalim) yang selalu bikin kesel tapi sayang, adikku (Intan Nur Aini Ramadhani) yang selalu mau untuk membantu walaupun kadang malas tapi kujuga sayang, terima kasih atas segala semangat, do'a dan dukungannya.
10. Kepada keluarga besar Bani Ahmad yang selalu mendukung, memberikan doa semangat sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan.
11. Orang terkasih dan tercinta Sahabatku, Anika Tri Setia Kusuma, Amalia Nur Sophianingtyas, Dina Mardlia, Revinda Devika, terima kasih atas segala dukungan, do'a, dan semangatnya. Kalian adalah tempat keluhku ketika lagi pusing-pusingnya mengerjakan karya ilmiah ini. Banyak hal yang sudah kuhabiskan bersama kalian dan kalian seperti saudara bagiku, terima kasih tak terhingga kuucapkan, semoga kita bisa berkumpul lagi di Surga-Nya.
12. Terima kasih untuk Squad Koncoan Sementara, Rafiida Azzahra, Dwif Andini Tsalsabila, Sellin Intan Anggraini, Karunia Wahyu, Firman Affrino, Choirul Anam, Ferry Hikmawan, Lucas Derifilkano. Hari-hariku sepi tanpa kekonyolan kalian, yang selalu bikin rame, moodbooster, dan akan dirindukan. Terima kasih saudara diskusi, dan seperjuangan.

13. Terima kasih untuk BEM Fakultas Psikologi 2017 & 2018, BPM Fakultas Psikologi 2019 kalian adalah tempatku bertumbuh dan berkembang, tempat yang tidak bisa untuk dilupakan dalam perkembanganku selama perkuliahan. Terima kasih untuk UKMKI 2017 & 2018 kontribusiku sangat kecil tapi karena kalian aku memahami hidup tak akan berarti tanpa ada Sang Pencipta yang mendampingi.
14. Terima kasih untuk mbak Siti Nur Fadilah yang rela meluangkan waktu dan tanpa lelah memberikan segala nasehat dan informasi untukku. Mamakku, dan juga mentor kesayanganku mbak Ulfa.
15. Terima kasih untuk Achmad Rizal Syafi'i dan juga M. Ainur Rofik yang mau meluangkan waktu untuk membantu dan mengajari saya untuk menyelesaikan karya ilmiah ini
16. Untuk teman-teman satu bimbingan yang sangat membantu saat proses pengerjaan karya ilmiah ini.
17. Terima kasih juga untuk kawan ngetrip, diskusi dan bikin ngakak Ayunda Chamulia (She know me well), Andreas Kurniawan, Eva Yusi akan ditunggu jalan-jalan selanjutnya dengan grup Family Tripnya
18. Untukmu yang tak bisa dijelaskan secara gamblang, tapi bisa dirasakan dengan hangat dalam ingatan dan hati, terima kasih karena menjadi orang yang mungkin tanpa senggaja memilikku dan membuatku berkembang dalam organisasi. Do'a terbaik selalu terpanjat untukmu
19. Teman-teman angkatan 2016 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas dukungannya, teman-teman angkatan 2017, 2018, 2019 (Dita, Ryan, Athaya) yang sudah membantu menyebarkan kuisioner

20. Terima kasih untuk semua responden semoga kebaikan kalian dibalas oleh Allah

21. Untuk segala kebaikan yang selama ini saya terima dari siapapun yang mungkin tidak tercantum namanya saya mengucapkan banyak terima kasih atas segala doa dan bantuan yang telah diberikan.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang sehingga peneliti mengharapkan kritik begitupun dengan saran yang mampu membantu kesempurnaan penelitian ini. Peneliti sangat berharap bahwa penelitian ini mampu bermanfaat bagi semua pihak.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surabaya, 23 Juni 2020

Penulis



Agustin Zahrotul Ilmiyah

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP KECENDERUNGAN *SELF-INJURY* TERHADAP REMAJA

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Agustin Zahrotul Ilmiyah

agustinzahrotul11@gmail.com

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan bentuk regulasi emosi terhadap kecenderungan *Self-Injury* terhadap remaja. Subjek dari penelitian ini adalah remaja kota Surabaya yang berumur 12 hingga 21 tahun. Teknik pengambilan sampling yaitu menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan skala *Self-Injury* dan Regulasi Emosi pada remaja. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi *Spearman Rho*. Hasil dari nilai koefisien korelasi *Spearman* sebesar $-0,519$ pada taraf signifikansi (p) = $0,00 < 0,05$ yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antar regulasi emosi dengan kecenderungan *Self-Injury* pada remaja. Sehingga semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi kecenderungan *Self-Injury* begitupula sebaliknya, semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah *Self-Injury* pada remaja. Hasil nilai korelasi atau koefisien determinan (*R Square*) sebesar $0,218$ atau $21,8\%$. Hal ini menunjukkan bahwa $28,1\%$ dari kecenderungan *Self-Injury* pada remaja adalah regulasi emosi.

Kata Kunci : *Self-Injury*, Regulasi Emosi, Remaja

ABSTRACT

CORELLATION BETWEN EMOTION REGULATION WITHIN SELF-INJURY

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Agustin Zahrotul Ilmiyah

agustinzahrotul11@gmail.com

This research was conducted to find out the relation between emotional regulation and the tendency of Self-Injury towards adolescents. The subjects of this study were teenagers in the city of Surabaya, aged 12 to 21 years. The sampling technique is using purposive sampling. Measuring instruments using Self-Injury scale and Emotional Regulation in adolescents. Testing the hypothesis in this study using the Spearman correlation coefficient. The results of the Spearman correlation coefficient of $- .519$ at the significance level $(p) = 0.00 < 0.05$, which means there is a significant negative relation between emotional regulation with the tendency of Self-Injury in adolescents so that the lower the emotional regulation, the higher of the Self-Injury's tendency. Likewise, the higher the emotional regulation, the lower of the Self-Injury in adolescents. The results of the correlation value or determinant coefficient (R Square) of 0.218 or 21.8% . It shows that 28.1% of the tendency of Self-Injury in adolescents is emotional regulation.

DAFTAR ISI

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
TANDA PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.i
<i>CURRICULUM VITAE</i>	Error! Bookmark not defined.i
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.i
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xixv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	1
<u>A. Permasalahan</u>	1
1. <u>Latar Belakang Masalah</u>	1
2. <u>Rumusan Masalah</u>	4
<u>B. Tujuan dan Manfaat</u>	4
1. <u>Tujuan Penelitian</u>	4
2. <u>Manfaat Penelitian</u>	4
<u>C. Penelitian Terdahulu</u>	4
<u>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</u>	6
<u>A. Self-Injury</u>	6

1.	<u>Pengertian Self-Injury</u>	6
2.	<u>Jenis-Jenis Self-Injury</u>	7
3.	<u>Bentuk-Bentuk Self-Injury</u>	8
4.	<u>Faktor Penyebab Self-Injury</u>	9
5.	<u>Self-Injury dalam DSM V</u>	11
B.	<u>Regulasi Emosi</u>	11
1.	<u>Pengertian Regulasi Emosi</u>	12
2.	<u>Bentuk Regulasi Emosi</u>	13
3.	<u>Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi</u>	15
4.	<u>Remaja</u>	16
D.	<u>Kerangka Berfikir</u>	17
E.	<u>Hipotesis</u>	20
 <u>BAB III METODE PENELITIAN</u>		20
A.	<u>Populasi dan Sampel Penelitian</u>	20
1.	<u>Populasi</u>	20
2.	<u>Sampel Penelitian</u>	21
3.	<u>Jumlah Partisipan</u>	21
4.	<u>Teknik Sampling</u>	22
B.	<u>Desain Penelitian</u>	22
C.	<u>Instrumen Pengumpulan Data</u>	23
1.	<i>Self-Injury</i>	23
a.	<u>Definisi Operasional Self-Injury</u>	23
b.	<u>Pengembangan Alat Ukur</u>	23
c.	<u>Uji Alat Ukur</u>	26
1)	<u>Uji Validitas</u>	26

2) <u>Uji Reliabilitas</u>	28
2. <u>Regulasi Emosi</u>	29
a. <u>Definisi Operasional Regulasi Emosi</u>	29
b. <u>Pengembangan Alat Ukur</u>	29
c. <u>Uji Alat Ukur</u>	31
1) <u>Uji Validitas</u>	32
2) <u>Uji Reliabilitas</u>	33
D. <u>Uji Prasyarat dan Analisis Data</u>	34
1. <u>Uji Prasyarat</u>	34
a. <u>Uji Normalitas Sebaran</u>	34
b. <u>Uji Linieritas Hubungan</u>	35
c. <u>Uji Korelasi</u>	35
2. <u>Analisis Data</u>	36
<u>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</u>	37
A. <u>Hasil Penelitian</u>	37
B. <u>Pembahasan</u>	38
<u>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</u>	41
A. <u>Kesimpulan</u>	41
B. <u>Saran</u>	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
<u>LAMPIRAN</u>	46

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3.1 Jumlah Penduduk berdasarkan usia dan jenis kelamin</u>	20
<u>Tabel 3.2 Penetapan Skoring Aitem Favorable dan Unfavorable</u>	24
<u>Tabel 3.3 Blue Print Skala Self-Injury</u>	25
<u>Tabel 3.4 Hasil validasi skala Self-Injury</u>	27
<u>Tabel 3.5 Kategori Koefisien Reliabilitas</u>	28
<u>Tabel 3.6 Tabel Penetapan skoring Aitem Favorable dan Unfavorable</u>	30
<u>Tabel 3.7 Blue Print Skala Regulasi Emosi</u>	30
<u>Tabel 3.8 Hasil Validasi Skala Regulasi Emosi</u>	32
<u>Tabel 3.9 Kategori Koefisien Reliabilitas</u>	31
<u>Tabel 3.10 Uji Normalitas</u>	35
<u>Tabel 3.11 Hasil Uji Linieritas</u>	35
<u>Tabel 3.12 Hasil Uji Korelasi</u>	36
<u>Tabel 4.1 Kategori subjek berdasarkan tingkat kecenderungan Self Injury</u>	39
<u>Tabel 4.2 Kategori subjek berdasarkan tingkat kecenderungan Regulasi Emosi</u>	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Skala Self-Injury.....	47
Lampiran 2 : Skala Regulasi Emosi.....	51
Lampiran 3 : Tabulasi Skala Self Injury	54
Lampiran 4 : Tabulasi Skala Regulasi Emosi	59
Lampiran 5 : <i>Output</i> Validitas dan Reliabilitas Skala Self Injury	64
Lampiran 6 : <i>Output</i> Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	74
Lampiran 7 : <i>Output</i> Uji Normalitas Sebaran	84
Lampiran 8 : <i>Output</i> Uji Linieritas Hubungan.....	86
Lampiran 9 : <i>Output</i> Uji Korelasi	92