

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA PEREMPUAN

SKRIPSI

Tiara Bintang Pertiwi

18.E1.0013



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

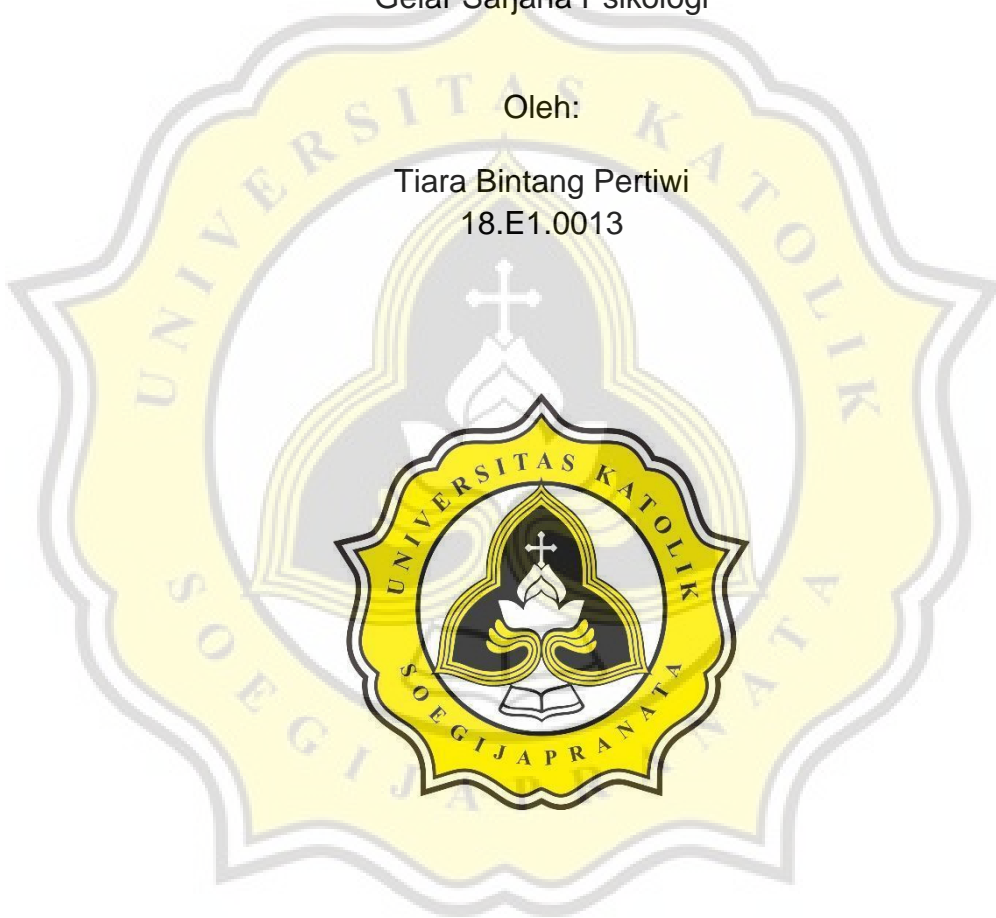
HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PERILAKU *SELF-HARM* PADA REMAJA PEREMPUAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi

Oleh:

Tiara Bintang Pertiwi
18.E1.0013



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

27 Februari 2023

Mengesahkan

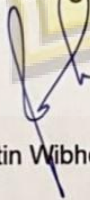
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dra. Sri Sumijati, M.Si.)

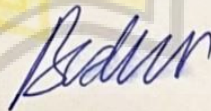
FAK. PSIKOLOGI

Pembimbing Utama




(Dr. Christin Wibhowo, M.Si.)

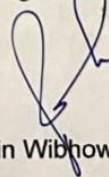
Dewan Penguji



(Drs. DP. Budi Susetyo, M.Si.)



(Dra. M. Yang Roswita, M.Si.)



(Dr. Christin Wibhowo, M.Si.)

HALAMAN PERNYATAAN ANTI PLAGIASI

Saya dengan ini menyatakan bahwa didalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.

Semarang, 13 Febuari 2023

Yang menyatakan,



Tiara Bintang Pertiwi

18.E1.0013

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Tiara Bintang Pertiwi

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Psikologi

Menyetujui untuk memberikan skripsi ini kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul **"Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Self- Harm* Pada Reamaja Perempuan"** beserta pangkat yang ada (jika diperlukan) Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/ format, mengelola, dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan menduplikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Semarang, 13 Febuari 2023

Yang menyatakan,



Tiara Bintang Pertiwi

18.E1.0013

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi Ini saya sembahkan untuk Allah Tuhan Yang Maha Kuasa,
Keluargaku tercinta, Pacarku Bryan Terra dan semua sahabat yang sudah
senantiasa selalu memberikan dukungan kepadaku.



MOTTO

Bila Ingin mendapatkan sesuatu, belajarlh dengan memberikan sesuatu.

(Tiara Bintang Pertiwi)



UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, sebab atas pernyataannya penulis dapat melewati berbagai tantangan dan rintangan dalam menyelesaikan Penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku *Self-Harm* Pada Remaja Perempuan” sebagai tugas akhir untuk melengkapi syarat kelulusan Program Studi Sarjana Psikologi di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Sepanjang proses pengerjaan skripsi, penulis mendapatkan dukungan dalam berbagai bentuk oleh berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si., selaku Kepala Program Studi (Kaprodi) Sarjana Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Widawati Hapsari, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Wali yang selalu membimbing penulis selama berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
4. Dr. Christin Wibhowo, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia membimbing dengan sabar dan mengarahkan penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh dosen penguji dalam siding proposal dan siding skripsi.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah mengajarkan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis.
7. Seluruh Tenaga Kependidikan (Tendik) Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu penulis dalam perkuliahan dan berbagai urusan administrasi.
8. Seluruh Staf Perpustakaan yang telah senantiasa membantu penulis dalam proses uji plagiasi.

9. Seluruh Responden yang telah bersedia dan berpartisipasi dalam pengambilan data penelitian ini.

10. Ayah, Bunda, Kakak dan Adik yang selalu memberikan dukungan perhatian dukungan senantiasa memberikan doa-doa kepada penulis.

11. Keluarga besar yang selalu memberikan semangat dan doa kepada penulis

12. Bryan Terra sebagai kekasih penulis yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, nasihat dan selalu menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi.

13. Aulia Hadi Pratama sebagai teman kuliah yang selalu membantu memberikan dukungan serta memberikan informasi yang penulis butuhkan mengenai penulisan skripsi.

14. Ganis Hernan Sonacha, Andre Gozali, Alya Asyifa, Nabila Elda, Meyta Ayu, Nafisa Nurilahi dan para sahabat yang senantiasa mendukung serta memberikan semangat kepada penulis.

Semoga seluruh perbuatan baik dan dukungan positif yang selalu kalian berikan kedalam kehidupanku akan mendapatkan balasan yang luar biasa dari Tuhan YME. Akhir dari segalanya, penulis menyadari bahwa tulisan yang telah diberikan dengan usaha yang telah dikerjakan secara maksimal ini tentu saja masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, setiap masukan, kritik dan saran yang dapat membangun kearah yang lebih baik akan dengan sangat senang hati penulis terima untuk perkembangan Bersama. Semoga Penulisan Skripsi Ini dapat memberikan manfaat bagi setiap masyarakat, bangsa, dan negara, serta setiap orang yang membacanya.

Semarang, 13 Febuari 2023

Yang menyatakan,



Tiara Bintang Pertiwi

18.E1.0013

DAFTAR ISI

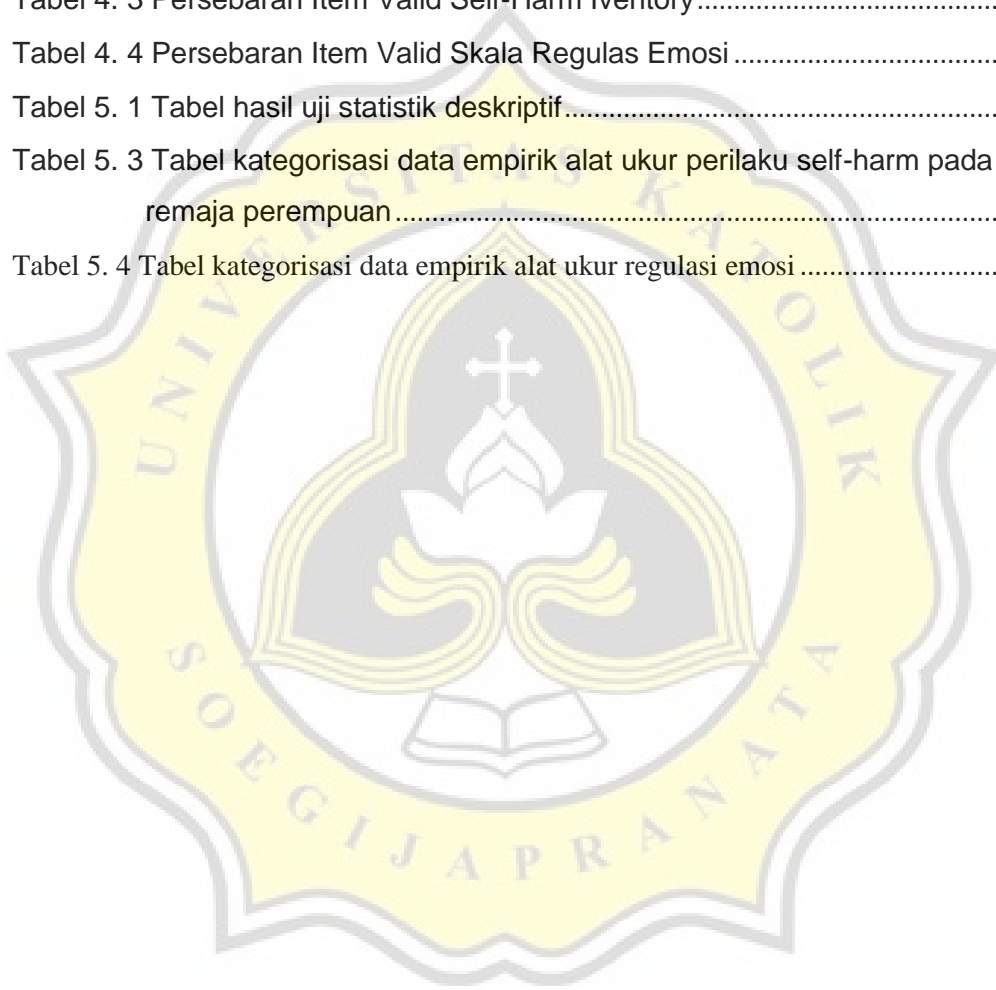
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN ANTI PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Tujuan Penelitian	8
1.3 Manfaat Penelitian	8
BAB 2	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Perilaku <i>Self-Harm</i> pada Remaja Perempuan	8
2.2 Regulasi Emosi.....	14
2.3 Dinamika Hubungan Regulasi Emosi dengan Perilaku <i>Self-Harm</i> pada Remaja Perempuan.....	18
2.4 Hipotesis.....	21
BAB 3	22
METODE PENELITIAN	22
3.1 Metode Penelitian yang digunakan.....	22
3.2 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.3 Subjek Penelitian	23
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	24
3.5 Validitas dan Reliabilitas	28

3.6 Teknik Analisis Data	28
BAB 4	28
PENGUMPULAN DATA PENELITIAN.....	28
4.1 Orientasi Kancan.....	28
4.2 Persiapan Penelitian.....	29
4.3 Pengumpulan Data Penelitian	31
4.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	31
BAB 5	36
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
5.1 Hasil Penelitian.....	36
5.2 Pembahasan.....	37
5.3. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB 6	41
KESIMPULAN DAN SARAN	41
6.1 Kesimpulan	41
6.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	46



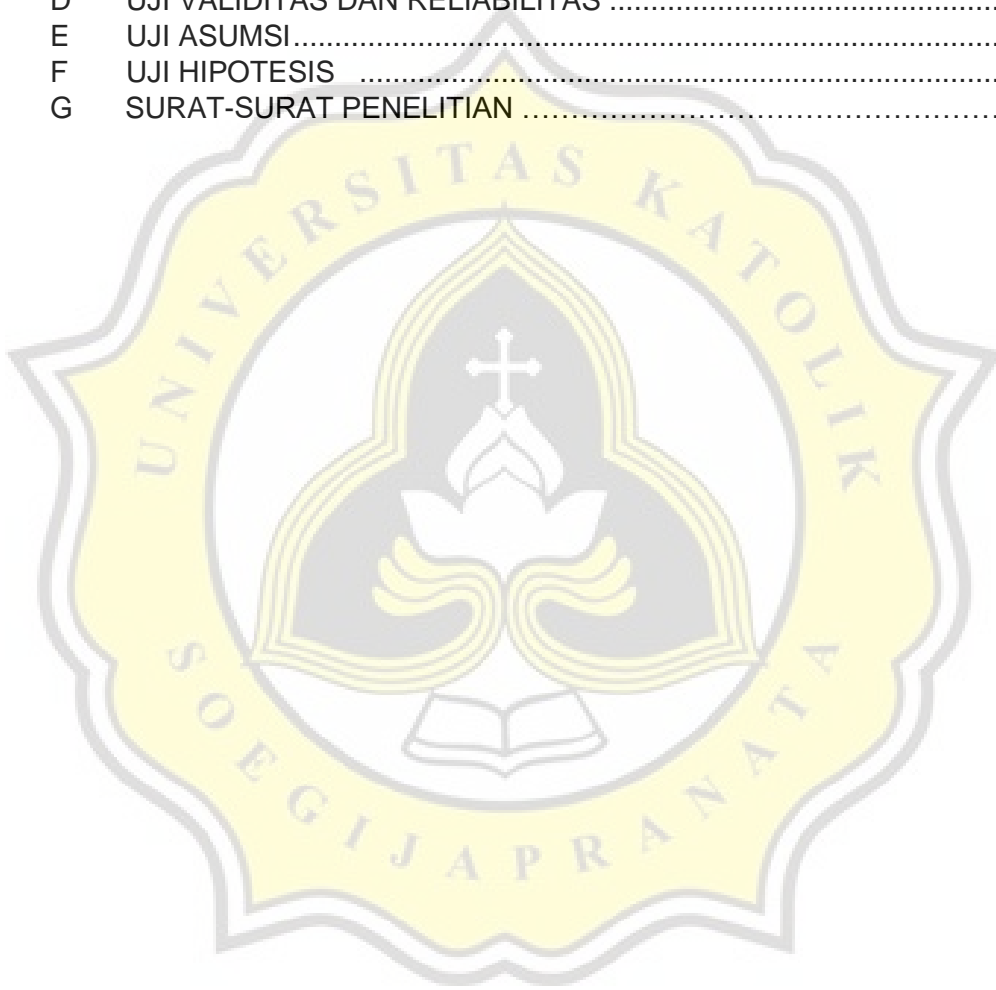
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Blueprint Perilaku Self-Harm pada Remaja Perempuan.....	26
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	27
Tabel 4. 1 Persebaran Item Self-Harm Iventory.....	29
Tabel 4. 2 Persebaran Item Regulasi Emosi.....	30
Tabel 4. 3 Persebaran Item Valid Self-Harm Iventory.....	33
Tabel 4. 4 Persebaran Item Valid Skala Regulas Emosi.....	35
Tabel 5. 1 Tabel hasil uji statistik deskriptif.....	38
Tabel 5. 3 Tabel kategorisasi data empirik alat ukur perilaku self-harm pada remaja perempuan.....	39
Tabel 5. 4 Tabel kategorisasi data empirik alat ukur regulasi emosi.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A	INFORMED CONSENT 47
B	SKALA PENELITIAN 50
C	TABULASI DATA SKORING 66
D	UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS 74
E	UJI ASUMSI..... 84
F	UJI HIPOTESIS 91
G	SURAT-SURAT PENELITIAN 93



ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan. Subjek penelitian ini adalah 56 remaja perempuan berusia 15 hingga 23 tahun yang berdomisili di Kota Semarang dan mengalami perilaku *self-harm* yang dipilih melalui metode *incidental sampling*. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan skala perilaku *self-harm* pada remaja perempuan dan skala regulasi emosi. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan perilaku *self-harm* pada remaja. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan metode statistik *Pearson's Product Moment Correlation*. Berdasarkan analisis tersebut, diperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,630 dan nilai taraf signifikansi (p) sebesar 0,00 ($< 0,01$). Hal ini menunjukkan hubungan sangat signifikan dalam arah negatif antara regulasi emosi dan perilaku *self-harm* pada remaja perempuan, begitu pula sebaliknya, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: regulasi emosi, perilaku *self-harm*, remaja perempuan



ABSTRACT

This research is a quantitative correlational study that aims to determine whether there is a relationship between emotional regulation and self-harm behavior in adolescent girls. The subjects of this study were 56 adolescent girls aged 15 to 23 years who live in Semarang City and experience self-harm behavior selected through method, incidental sampling. Research data collection was carried out using a self-harm behavior in female adolescents scale and an emotion regulation scale. The hypothesis of this research is that there is a negative relationship between emotional regulation and self-harm behavior in female adolescents. The data obtained were then analyzed using the Pearson's Product Moment Correlation statistic. Based on this analysis, the correlation coefficient (xy) is -0.630 and the significance level (p) is $0.00 (<0.01)$. This shows a very significant negative relationship between emotion regulation and self-harm behavior in female adolescents and vice versa, so that the research hypothesis is accepted.

Keywords: emotion regulation, self-harm behavior, female adolescents

