

**HUBUNGAN *FORGIVENESS* DENGAN REGULASI EMOSI
TERHADAP KORBAN *BULLYING* SISWA SMA**



Oleh :

Hittah Ikhsan Islah

1125153095

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi.

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Hubungan *Forgiveness* dengan Regulasi Emosi Terhadap Korban *Bullying* Siswa SMA

Nama Mahasiswa : Hittah Ikhsan Islah
 Nomor Registrasi : 1125153095
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 05 Agustus 2020

Pembimbing I







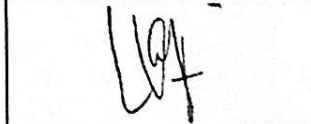
Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D.
 NIP.1983042008122006

Pembimbing II



Erik, M.Si.
 NIDK. 8844660018

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof.Dr.Suparno E.W., S.Pd.MM (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr.phil. Zarina Akbar, M.Psi. (Anggota)****		21 Agustus 2020
Lupi Yudhaningrum, M.Psi. (Anggota) ****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Hiitah Ikhsan Islah

NIM : 1125153095

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Hubungan *Forgiveness* dengan Regulasi Emosi terhadap Korban *Bullying* Siswa SMA**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juni 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 8 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Hiitah Ikhsan Islah



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Hittah Ikhsan Islah
NIM : 1125153095
Fakultas/Prodi : Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : IkhsanIslah23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Forgiveness dengan Regulasi Emosi Terhadap Korban
Bollying siswa SMA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 07 September 2020



(Hittah Ikhsan Islah)
nama dan tanda tangan

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hittah Ikhsan Islah
NIM : 1125152793
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas **karya ilmiah saya yang berjudul**

“Hubungan *Forgiveness* dengan Regulasi Emosi terhadap Korban *Bullying* Siswa SMA”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Agustus 2020

Yang menyatakan



(Hittah Ikhsan Islah)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Slow Progress Still Progress”

Skripsi ini sebuah persembahan kecil dari saya untuk kedua orangtua dan saudara-saudari saya yang selalu mendukung dalam setiap langkah kehidupan saya. Serta saya persembahkan untuk diri saya sendiri atas perjuangan selama ini.

Jakarta, 8 Agustus 2020

Hittah Ikhsan Islah

Hittah Ikhsan Islah

Hubungan *Forgiveness* dengan Regulasi Emosi Pada Korban *Bullying*

Siswa SMA di Jakarta

ABSTRAK

Skripsi, Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2020

Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan *forgiveness* dengan regulasi emosi pada korban *bullying* siswa SMA di Jakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode *non probability sampling*. Subjek penelitian ini terdiri dari 124 responden dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Dengan populasi yaitu siswa SMA di Jakarta. Variabel independen *forgiveness* menggunakan alat ukur kuesioner dan variabel dependen regulasi emosi menggunakan alat ukur kuesioner. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan nilai r hitung 0,21 dan nilai $p = 0,019 < 0,05$ (signifikan) hal ini diinterpretasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *forgiveness* dengan regulasi emosi pada korban *bullying* siswa SMA di Jakarta. Semakin tinggi tingkat *forgiveness* maka semakin tinggi regulasi emosi pada korban *bullying* siswa SMA di Jakarta.

Kata Kunci: *Forgiveness*, Pemaafan, Regulasi Emosi, *Bullying*, Siswa SMA di Jakarta

Relationship between Forgiveness and Emotion Regulation on Bullying

Victims of High School Students in Jakarta

ABSTRACT

purpose of this study is to know the relationship between forgiveness and emotional regulation in bullying victims of high school students in Jakarta.

method the research approach used is quantitative research with a non probability sampling. The subjects of this study consisted of 124 respondents using incidental sampling techniques. With a population of high school students in Jakarta. The independent variable forgiveness uses a questionnaire measuring instrument and the dependent variable is emotion regulation using a questionnaire measuring instrument. Hypothesis testing uses the Pearson product moment correlation technique.

The results showed that the r count was 0.21 and the value of $\rho = 0.019 < 0.05$ (significant). This was interpreted that there was a significant positive relationship between forgiveness and emotional regulation in bullying victims of high school students in Jakarta. The higher the level of forgiveness, the higher the emotion regulation in bullying victims of high school students in Jakarta.

Keywords: forgiveness, emotion regulation, Bullying

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT karena atas segala berkat dan hikmatnya, saya dapat menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini sebagai salah satu gelar sarjana psikologi. Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali pihak yang terlibat, membantu saya dalam proses penyusunan skripsi. Untuk itu dengan rasa hormat, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena semua hal yang dilakukan oleh peneliti dan proses hidup ini bisa dilalui atas berkah dari Allah.
2. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, S.Psi., M.Psi selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, sekaligus dosen pembimbing pertama dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa sabar dan peduli dalam membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si selaku dosen pembimbing kedua dalam penyelesaian skripsi ini, yang senantiasa mau membimbing peneliti selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Lupi Yudaningrum, M.Psi yang selalu memberikan bimbingan dan arahan untuk peneliti selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku pembimbing akademik yang telah memberikan nasihat dan petunjuk selama peneliti menempuh studi di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan selama perkuliahan peneliti.

8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu peneliti dalam proses administrasi selama perkuliahan.
9. Kedua orangtua mamah Tuti Haryani dan ayah Zulfan Syamsuar yang telah mendukung, menyemangati membantu, memberikan segalanya dan selalu mendoakan untuk kelancaran dan hal-hal baik untuk peneliti selama ini, kalian orang tua terbaik yang peneliti sangat bersyukur memiliki kalian.
10. Om Suherwin, kakak Leny, abang Dhika M. Islah, kakak Edy, dan Adik Tercinta Audrey Kania, Arfan, dan Kanzha yang selalu setia menemani di rumah hingga saat ini.
11. Teman-teman Don't Breakable yang selalu menemani di luar perkuliahan saya, dari saat proses penelitian, selesi penelitian dan sampai saat ini.

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat berguna bagi kelanjutan pengembangan ilmu psikologi. Oleh karena itu, peneliti menerima adanya kritik dan saran yang membangun agar kedepannya penelitian seperti ini dapat disempurnakan dan berkembang terus dalam bentuk lainnya.

Jakarta, 8 Agustus 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan penelitian	8
1.6 Manfaat penelitian	8
BAB II.....	9
2.1. Forgiveness/Pemaafan	9
2.1.1. Definisi Pemaafan.....	9
2.1.2. Aspek Forgiveness	10
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Forgiveness</i>	13
2.1.4. Dimensi Pemaafan	15
2.1.5. Alat Ukur Variabel Pemaafan	16
2.2. Regulasi Emosi.....	16
2.2.1. Definisi Regulasi Emosi	16
2.2.2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	17
2.2.3. Strategi Regulasi Emosi	18
2.2.4. Faktor-faktor Regulasi Emosi	21
2.2.5. Alat Ukur Variabel Regulasi Emosi	22
2.3. Bullying	22

2.4. Hubungan antar Variabel.....	25
2.5. Kerangka berpikir	26
2.6 Hipotesis Penelitian	27
2.7 Hasil-hasil Penelitian yang Relevan.....	27
BAB III	32
3.1 Tipe penelitian	32
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian dan Operasional Variabel Penelitian.....	32
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	32
3.2.2. Definisi Konseptual Variabel.....	32
3.2.3. Definisi operasional	33
3.3. Populasi dan sampel penelitian	34
3.3.1. Populasi	34
3.3.2. Sampel.....	34
3.4. Metode pengumpulan data	35
3.4.1. Instrumen Penelitian.....	35
3.5. Uji Coba Instrumen	41
3.5.1. Uji Validitas	41
3.5.2. Uji Reliabilitas	43
3.6. Analisis Data	45
3.6.1. Uji Statistik	45
3.6.2. Uji Hipotesis.....	46
BAB IV.....	48
4.1. Gambaran Responden Penelitian.....	48
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Usia	48
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Tinggal Bersama	49
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Pengalaman <i>Bullying</i>	50
4.1.5. Gambaran Responden Berdasarkan Jumlah Teman Dekat	50
4.2. Prosedur Penelitian	51
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	52
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	53

4.3.1. Data Statistika Deskriptif <i>Forgiveness</i>	53
4.3.2. Data Deskriptif Regulasi Emosi	55
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	73

