

**PENGARUH KESULITAN REGULASI EMOSI TERHADAP
BEBERAPA ASPEK PERILAKU BERISIKO PADA MAHASISWA**



Amalia Simehatte

1801618070

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi.

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS 2022

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

“Pengaruh Kesulitan Regulasi Emosi terhadap Beberapa Aspek Perilaku Berisiko pada Mahasiswa”

Nama Mahasiswa : Amalia Simehatte
 Nomor Registrasi : 1801618070
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 29 Agustus 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Deasyanti, Ph.D
 NIP. 196612072005012001

Dr. R. A. Fadhallah, M. Si
 NIP.197901122006042001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Penanggungjawab)*		8 sept 2022
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		27 sept 2022
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2022
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi (Penguji 1)****		31 Agustus 2022
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc (Penguji 2)****		31 Agustus 2022

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 : Amalia Simehatte

NIM : 1801618070

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Kesulitan Regulasi Emosi terhadap Beberapa Aspek Perilaku Perilaku Berisiko pada Mahasiswa” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Agustus 2022.
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, 31 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



METERAI
TEMPEL
4D137AJX982076684

(Amalia Simehatte)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik untuk dirimu sendiri, dan jika kamu berbuat jahat, maka (kerugian kejahatan) itu untuk dirimu sendiri.”

– QS. Al-Isra’ 17: Ayat 7

“When you get what you want, that’s Allah direction. When you don’t get what you want, that’s Allah protection.”

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

- a. Kedua orang tua dan adik yang telah memberikan dukungan moril maupun material bagi penulis
- b. Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta



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 : Amalia Simehatte
NIM : 1801618070
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : simehatteamalia@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 :

Pengaruh Kesulitan Regulasi Emosi terhadap Beberapa Aspek
Perilaku Berisiko pada Mahasiswa

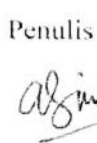

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis 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

Penulis



1408EAJX975671281

(Amalia Simehatte)
nama dan tanda tangan

AMALIA SIMEHATTE

**PENGARUH KESULITAN REGULASI EMOSI TERHADAP BEBERAPA ASPEK
PERILAKU BERISIKO PADA MAHASISWA**

Skripsi

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

2022

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh kesulitan regulasi emosi terhadap beberapa aspek perilaku berisiko pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah *Youth Risk Behavior Surveillance System* (YRBSS) dan *Difficulties in Emotion Regulation Scale-16* (DERS-16). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Sampel penelitian berjumlah 129 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang tinggal di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, atau Bekasi, dan pernah melakukan minimal salah satu aspek dari perilaku berisiko. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kesulitan regulasi emosi yang signifikan terhadap pengalaman membuat rencana bunuh diri dan pola makan yang tidak sehat pada mahasiswa.

Kata Kunci: Kesulitan regulasi emosi, perilaku berisiko, mahasiswa

AMALIA SIMEHATTE

THE EFFECT OF DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION IN SEVERAL ASPECTS OF HEALTH RISK BEHAVIOR ON COLLEGE STUDENTS

Skripsi

Jakarta: Department of Psychology, Faculty of Psychology Education, Universitas Negeri Jakarta

2022

ABSTRACT

This study was conducted to determine the effect of difficulties in emotional regulation in several aspects of health risk behavior on college students. This study uses a quantitative approach. The instruments used are the Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) and Difficulties in Emotion Regulation Scale-16 (DERS-16). Data collection techniques were carried out by distributing questionnaires to respondents. The research sample was 129 college students aged 18-25 years who lived in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, or Bekasi, and had done at least one aspect of health risk behaviors. Sampling using convenience sampling technique. The results indicated that there was a significant effect of difficulties in emotion regulation on the experience of making suicide plan and unhealthy diet behavior on college students.

Keywords: Difficulties in emotion regulation, health risk behaviors, college students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kesulitan Regulasi Emosi terhadap Aspek-Aspek Perilaku Berisiko pada Mahasiswa D3/D4/S1 di Jabodetabek”.

Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari peran dan dukungan berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut ini:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Si. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Ibu Mira Ariyani, Ph.D. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
6. Ibu Deasyanti, Ph.D. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan informasi, mengarahkan, juga atas kesabarannya dalam membimbing selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
7. Ibu Dr. R.A. Fadhallah, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan informasi, mengarahkan, juga atas kesabarannya dalam membimbing selama proses penyusunan skripsi berlangsung.
8. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi. selaku Dosen Penasehat Akademik atas bantuan dan saran yang diberikan terkait proses akademik yang dialami oleh penulis.

9. Seluruh staf administrasi Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, dan Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu penulis, terutama berkaitan dengan proses administrasi.
10. Para mahasiswa D3/D4/S1 di Jabodetabek yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian skripsi ini.
11. Segenap keluarga tercinta atas kesabarannya dan tidak henti-hentinya mendukung penulis agar dapat menyelesaikan skripsi yang dikerjakan.
12. Saudara-saudara yang telah menyemangati penulis agar dapat menyelesaikan skripsi yang dikerjakan, terutama Mbak Ita dan Mbak Afi.
13. Teman-teman angkatan 2018, terutama Elsa, Salma, Heksa, Hani, dan Millen yang telah kebersamai sejak awal berkuliah, banyak berbagi cerita, menyemangati untuk lulus, serta banyak membantu selama proses penyusunan skripsi.
14. Rekan-rekan BEM, KOMPI, RECYCLE, dan seluruh kepanitiaan yang pernah diikuti peneliti yang telah kebersamai dan mengajarkan peneliti banyak hal, juga menjadi tempat berbagi cerita selama berkuliah maupun selama proses penyusunan skripsi.
15. Teman-teman di luar Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ yang juga tak kalah membantu dan menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi dan segera lulus.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan saran dan kritik terhadap segala kekurangan tersebut, agar dapat diperbaiki di kemudian hari.

Akhir kata, penulis berharap bahwa seluruh pihak tersebut mendapatkan balasan kebaikan yang berlimpah dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya.

Penulis



Amalia Simehatte

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.6.1 Manfaat teoritis.....	9
1.6.2 Manfaat praktis.....	9
BAB II.....	11
2.1 Kesulitan Regulasi Emosi.....	11
2.1.1 Definisi regulasi emosi.....	11
2.1.2 Definisi kesulitan regulasi emosi.....	12
2.1.3 Dimensi kesulitan regulasi emosi.....	14
2.1.4 Faktor-faktor yang memengaruhi kesulitan regulasi emosi.....	16
2.1.5 Instrumen kesulitan regulasi emosi.....	18
2.2 Perilaku Berisiko.....	20
2.2.1 Definisi perilaku berisiko.....	20

2.2.2	Dimensi perilaku berisiko	21
2.2.3	Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku berisiko.....	24
2.2.4	Instrumen perilaku berisiko.....	26
2.3	Tinjauan Pustaka mengenai Hubungan antara Kesulitan Regulasi Emosi dan Perilaku Berisiko	28
2.4	Kerangka Konseptual	30
2.5	Hipotesis Penelitian	31
2.6	Hasil Penelitian yang Relevan.....	32
BAB III	36
3.1	Tipe Penelitian.....	36
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	36
3.2.1	Identifikasi variabel penelitian.....	36
3.2.2	Definisi konseptual.....	36
3.2.3	Definisi operasional	37
3.3	Populasi dan Sampel	38
3.3.1	Populasi.....	38
3.3.2	Sampel.....	39
3.4	Teknik Pengumpulan Data	39
3.4.1	Instrumen penelitian.....	40
3.5	Uji Coba Instrumen	45
3.5.1	Hasil uji coba instrumen kesulitan regulasi emosi	46
3.5.2	Hasil uji coba instrumen perilaku	48
3.6	Analisis Data	48
3.6.1	Uji statistik deskriptif.....	48
3.6.2	Uji keseluruhan model	49
BAB IV	50
4.1	Gambaran Responden.....	50
4.1.1	Gambaran subjek berdasarkan usia.....	50
4.1.2	Gambaran subjek berdasarkan domisili	51
4.1.3	Gambaran subjek berdasarkan asal perguruan tinggi	53
4.1.4	Gambaran subjek berdasarkan semester berkuliah	55
4.1.5	Gambaran subjek berdasarkan status	56

4.1.6	Gambaran subjek berdasarkan tempat tinggal saat ini.....	57
4.1.7	Gambaran subjek berdasarkan status pernikahan orang tua	58
4.1.8	Gambaran subjek berdasarkan pendidikan terakhir ayah.....	59
4.1.9	Gambaran subjek berdasarkan pendidikan terakhir ibu	60
4.1.10	Gambaran subjek berdasarkan riwayat merokok, mengonsumsi alkohol dan narkoba dalam keluarga inti.....	61
4.1.11	Gambaran subjek berdasarkan riwayat kekerasan dalam rumah tangga dalam keluarga inti.....	62
4.2	Prosedur Penelitian.....	63
4.2.1	Persiapan penelitian	63
4.2.2	Pelaksanaan penelitian	65
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian.....	65
4.3.1	Variabel kesulitan regulasi emosi	65
4.3.2	Variabel perilaku berisiko.....	66
4.3.3	Uji keseluruhan model	75
4.3.4	Uji analisis data demografi.....	77
4.3.5	Uji hipotesis	80
4.4	Pembahasan	87
4.5	Keterbatasan Penelitian	90
BAB V	91
5.1	Kesimpulan.....	91
5.2	Implikasi	92
5.3	Saran.....	92
5.3.1	Bagi mahasiswa.....	92
5.3.2	Bagi penelitian selanjutnya	93
DAFTAR PUSTAKA	94
LAMPIRAN	104

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 4.1 Diagram Proporsi Berdasarkan Usia	51
Gambar 4.2 Diagram Proporsi Berdasarkan Domisili	52
Gambar 4.3 Diagram Proporsi Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi	55
Gambar 4.4 Diagram Proporsi Berdasarkan Semester Berkuliah	56
Gambar 4.5 Diagram Proporsi Berdasarkan Status	57
Gambar 4.6 Diagram Proporsi Berdasarkan Tempat Tinggal saat Ini	58
Gambar 4.7 Diagram Proporsi Berdasarkan Status Pernikahan Orang Tua	59
Gambar 4.8 Diagram Proporsi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah	60
Gambar 4.9 Diagram Proporsi Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu	61
Gambar 4.10 Diagram Proporsi Berdasarkan Riwayat Merokok, Mengonsumsi Alkohol dan Narkoba dalam Keluarga Inti	62
Gambar 4.11 Diagram Proporsi Berdasarkan Riwayat KDRT dalam Keluarga Inti	63



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Skor Instrumen DERS-16	40
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen DERS-16	42
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Youth Risk Behavior Surveillance System</i> (YRBSS)	44
Tabel 3.4 Kriteria Koefisien Reliabilitas	46
Tabel 3.5 Hasil Reliabilitas Instrumen Kesulitan Regulasi Emosi	46
Tabel 3.6 Hasil Daya Diskriminasi <i>Item</i> Kesulitan Regulasi Emosi	47
Tabel 4.1 Distribusi Usia Subjek Penelitian	50
Tabel 4.2 Distribusi Domisili Subjek Penelitian	51
Tabel 4.3 Distribusi Asal Perguruan Tinggi Subjek Penelitian	53
Tabel 4.4 Distribusi Semester Berkuliah Subjek Penelitian	55
Tabel 4.5 Distribusi Status Subjek Penelitian	56
Tabel 4.6 Distribusi Tempat Tinggal Subjek Penelitian saat Ini	57
Tabel 4.7 Distribusi Status Pernikahan Orang Tua Subjek Penelitian.....	58
Tabel 4.8 Distribusi Pendidikan Terakhir Ayah Subjek Penelitian	59
Tabel 4.9 Distribusi Pendidikan Terakhir Ibu Subjek Penelitian.....	60
Tabel 4.10 Distribusi Riwayat Merokok, Mengonsumsi Alkohol, dan Narkoba dalam Keluarga Inti Subjek Penelitian	61
Tabel 4.11 Distribusi Riwayat KDRT dalam Keluarga Inti Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.12 Data Deskriptif Kesulitan regulasi Emosi.....	66
Tabel 4.13 Data Deskriptif Perilaku Berisiko	67
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor Perilaku Berisiko	69
Tabel 4.15 Hasil Perhitungan Uji Keseluruhan Model	76
Tabel 4.16 Uji Perbedaan Kesulitan regulasi Emosi Berdasarkan Tempat Tinggal saat Ini	77
Tabel 4.17 Uji Perbedaan Kesulitan regulasi Emosi Berdasarkan Status Pernikahan Orang Tua.....	77
Tabel 4.18 Hasil Uji Perbedaan Kesulitan regulasi Emosi Berdasarkan Riwayat Merokok, Mengonsumsi Alkohol, atau Narkoba dalam Keluarga Inti	78
Tabel 4.19 Uji Perbedaan Kesulitan regulasi Emosi Berdasarkan Riwayat KDRT dalam Keluarga Inti.....	78
Tabel 4.20 Uji Hubungan antara Riwayat KDRT dalam Keluarga Inti dan Pengalaman Terlibat dalam Perkelahian Fisik.....	79
Tabel 4.21 Uji Hubungan antara Riwayat Merokok, Mengonsumsi Alkohol atau Narkoba dalam Keluarga Inti dan Pengalaman Minum Minuman Beralkohol.....	79
Tabel 4.22 Uji Hubungan antara Riwayat Merokok, Mengonsumsi Alkohol atau Narkoba dalam Keluarga Inti dan Usia Pertama Kali Minum Minuman Beralkohol	80
Tabel 4.23 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 1.....	81
Tabel 4.24 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 2.....	81
Tabel 4.25 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 3.....	82
Tabel 4.26 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 4.....	83

Tabel 4.27 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 5.....	83
Tabel 4.28 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 6.....	84
Tabel 4.29 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 7.....	85
Tabel 4.30 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 8.....	85
Tabel 4.31 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 9.....	86
Tabel 4.32 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis 10.....	87



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sebagian Instrumen yang Digunakan	104
Lampiran 2 Analisis Daya Diskriminasi Soal	106
Lampiran 3 Analisis Reliabilitas Instrumen.....	106
Lampiran 4 Data Deskriptif	107
Lampiran 5 Analisis Uji Keseluruhan Model	109

