

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP TINGKAT
DISREGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN
NON-SUICIDAL SELF-INJURY DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Oleh:

Rahmafritri Adesuryani

1801620062

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JULI 2024

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

"Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Disregulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta"

Nama Mahasiswa : Rahmaftri Adesuryani
NIM : 1801620062
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 27 Juni 2024

Pembimbing I

Santi Yudhistira, M.Psi., Psikolog
NIP. 198708182019032012

Pembimbing II

Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si
NIP. 199205132022032013

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		31/9-20
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		30/9-2024
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Ketua Penguji)***		30/9-2024
Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog (Anggota)****		11 Juli 2024
Adhissa Qonita, M.Psi., Psikolog (Anggota)		10 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Rahmafitri Adesuryani

NIM : 1801620062

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Disregulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
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, 08 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan


(Rahmafitri Adesuryani)

LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Allah tidak pernah mengecewakan atau meninggalkan hamba-Nya, maka dari itu janganlah berputus asa dengan rahmat Allah” – Ust.Hanan Attaki

“Yakin dulu pun banyak masalah selesai juga. Kata Allah, seberat-beratnya beban, tanamkan keyakinan pada jiwamu. Innama ‘al-usri yusra, semua ini pasti selesai. Pasti ada solusi. Pasti selesai. Innama ‘al-usri yusra, bahasa singkatnya, pasti selesai. Pasti tuntas. Yakin Allah jamin itu pasti tuntas. Tidak mungkin Allah titipkan kalau saya tidak sanggup menjalaninya.” – Ust.Adi Hidayat

PERSEMBAHAN

Doa dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan setiap langkah tebaik-Nya untuk saya sampai saat ini. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri sendiri, Orangtua, keluarga, orang-orang yang sudah membantu saya dalam berproses sampai ke titik ini, serta orang-orang yang kelak membuat penelitian eksperimen.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rahmafutri Adesuryani
NIM : 1801620062
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:

"Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Disregulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta"

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 : 08 Juli 2024

Yang menyatakan,



(Rahmafutri Adesuryani)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
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 : Rahmafiti Adesuryani
NIM : 1801620062
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : rahmafitiadesuryani@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 Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Disregulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Melakukan Non-suicidal Self-harm di Universitas Negeri Jakarta

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, 1 Agustus 2024

Penulis

(Rahmafiti Adesuryani)
nama dan tanda tangan

RAHMAFITRI ADESURYANI

PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI TERHADAP TINGKAT
DISREGULASI EMOSI PADA MAHASISWA YANG MELAKUKAN *NON-
SUICIDAL SELF-INJURY* DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
2024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap tingkat disregulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *non-suicidal self-injury* (NSSI) di Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode pra-eksperimental dengan desain *one group pre-test and post-test*. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan *paired sample t-test*. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 6 mahasiswa dengan riwayat pernah melakukan perilaku NSSI selama 12 bulan terakhir. Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi partisipan. Instrumen alat ukur yang digunakan sebagai *pre-test* dan *post-test* adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale* (DERS) yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004). Hasil yang didapatkan melalui penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh signifikan pelatihan regulasi emosi terhadap tingkat disregulasi emosi pada mahasiswa yang melakukan *non-suicidal self-injury* di Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: disregulasi emosi, *non-suicidal self-injury*, mahasiswa regulasi emosi

RAHMAFITRI ADESURYANI

*THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TRAINING ON THE LEVEL OF
EMOTION DYSREGULATION IN STUDENTS WHO COMMIT NON-SUICIDAL
SELF-INJURY AT STATE UNIVERSITY OF JAKARTA*

Thesis

Jakarta: Mayor of Psychology

Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta

2024

ABSTRACT

The aims of this research is to determine the effect of emotion regulation on the level of emotional dysregulation in students who commit non-suicidal self-injury (NSSI) at State University of Jakarta. The research method used by researchers is a pre-experimental with a one group pre-test and post-test design. This research hypothesis test used paired sample t-test. The participants involved in this research were 6 students with history of having done NSSI behavior during the last 12 months. The treatment given is training to improve participants emotion regulation skills. The measuring instrument used as a pre-test and post-test is the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) developed by Gratz and Roemer (2004). The results obtained through this research were that there was no significant effect of emotion regulation training on level of emotion dysregulation in students who committed non-suicidal self-injury at State University of Jakarta.

Keywords: emotion regulation, emotion dysregulation, non-suicidal self-injury, students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Disregulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Melakukan *Non-Suicidal Self-Injury* di Universitas Negeri Jakarta” dengan baik. Skripsi ini peneliti ajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Selain itu, skripsi ini disusun sebagai sarana implementasi pengetahuan yang sudah peneliti dapatkan selama proses perkuliahan.

Pada kesempatan kali ini dengan segenap ketulusan hati, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang sudah terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung. Sebab, penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari pihak-pihak tersebut. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti ingin berterima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si, selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Bapak Herdian Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Ibu Mira Ariyani, Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan Ibu Anna Armeini Rangkuti, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Santi Yudhistira, M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, solusi, pendapat, dan semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi ini sampai selesai.
3. Ibu Fildzah Rudyah Putri, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan motivasi, solusi, pendapat, dan semangat kepada penulis selama penyusunan skripsi ini sampai selesai.

4. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan perihal studi selama peneliti menjadi mahasiswa.
5. Seluruh Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan wawasan yang bermanfaat selama peneliti menjalani proses perkuliahan di Fakultas Pendidikan Psikologi.
6. Seluruh jajaran Staf Administrasi dan Karyawan yang bekerja di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah membantu peneliti selama menjalani proses studi sebagai mahasiswa.
7. Orang tua yang senantiasa selalu mendoakan peneliti dan memberikan dukungan, serta kedua adik peneliti yang senantiasa menjadi teman berbincang dan membantu peneliti.
8. Sahabat perjuangan Rahma Ardani Putri dan Roza Alifah Aegista yang senantiasa menjadi tempat berkeluh kesah, memberi semangat, berbagi canda tawa dan dukungan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Kurniati, Paulina Natasya Sitompul, dan Rifka Malik Nafatalie yang sudah menemani peneliti terutama di menjelang tahun-tahun terakhir masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
10. Areka Putra, Laila Putriani, Ishaq Nirwasita, dan Vilma Klarissa yang sudah menginspirasi peneliti dan menghibur peneliti dengan cerita-cerita luar biasa mereka.
11. Amu, Kiki, Upi, Sho, dan Toro yang sudah hadir untuk berbagi cerita dan canda tawa sehingga membuat peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
12. Seluruh partisipan penelitian yang sudah meluangkan waktunya dan berkomitmen dari awal sampai akhir penelitian sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan baik.
13. Seluruh teman-teman atau pihak-pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu, namun tidak mengurangi rasa terima kasih peneliti karena sudah membantu peneliti berproses sampai ke titik ini.
14. Terakhir, peneliti juga berterima kasih kepada diri sendiri karena sudah berani untuk menginsiasi penelitian ini serta mengusahakan yang terbaik dari awal sampai akhir penelitian.

Pada penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Namun, besar harapan peneliti melalui penelitian ini tetap memberikan manfaat kepada Pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Psikologi.

Jakarta, 3 Juli 2024



Rahmafutri Adesuryani



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR MOTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv-v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I 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
1.6.1 Manfaat Teoritis	8
1.6.2 Manfaat Praktis	9
BAB II LANDASAN TEORI	10
2.1 Disregulasi Emosi	10
2.1.1 Pengertian Disregulasi Emosi	10
2.1.2 Dimensi Disregulasi Emosi	11
2.1.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kemampuan Regulasi Emosi	13
2.1.4 Pengukuran Disregulasi Emosi	15
2.2 <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	17
2.2.1 Pengertian <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	17
2.2.2 Faktor Risiko <i>Non-Suicidal Self-Injury</i>	17
2.3 Pelatihan Regulasi Emosi	18
2.3.1 Pengertian Pelatihan Regulasi Emosi	18
2.3.2 Metode Pelaksanaan Pelatihan Regulasi Emosi	20
2.4 Mahasiswa	21

2.5 Dinamika Hubungan Pelatihan Regulasi Emosi dan Disregulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Melakukan NSSI	22
2.6 Kerangka Konseptual.....	24
2.7 Hipotesis	25
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Desain Penelitian Eksperimen	27
3.3 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian.....	28
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.3.2 Definisi Konseptual	29
3.3.3 Definisi Operasional.....	29
3.4 Partisipan Penelitian	30
3.5 Peralatan dan Teknik Pengumpulan Data	30
3.5.1 Peralatan	30
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.5.3 Instrumen Penelitian	32
3.6 Prosedur Perencanaan Penelitian	34
3.6.1 Prosedur Pelaksanaan Eksperimen.....	34
3.6.2 Prosedur Pengecekan Manipulasi	38
3.7 Teknik Analisis Data	39
3.7.1 Uji Normalitas	39
3.7.2 Uji Homogenitas	40
3.7.3 Uji Hipotesis.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia	41
4.1.2 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin..	42
4.1.3 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Fakultas.....	42
4.1.4 Gambaran Partisipan Penelitian Berdasarkan Tahun Masuk Universitas	43
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	43
4.2.1 Persiapan Penelitian	43
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	45
4.2.3 Hasil Pengecekan Manipulasi Penelitian	46
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	48

4.3.1 Hasil Data Deskriptif Skor <i>Pre-Test</i>	48
4.3.2 Hasil Data Deskriptif Skor <i>Post-Test</i>	49
4.3.2 Hasil Data Deskriptif Selisih Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	50
4.3.3 Uji Normalitas	52
4.3.4 Uji Homogenitas	53
4.3.5 Uji T Berpasangan	54
4.3.6 Uji Hipotesis.....	54
4.4 Pembahasan	55
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Implikasi	60
5.3 Saran	61
5.3.1 Bagi Mahasiswa.....	61
5.3.2 Bagi Perguruan Tinggi	61
5.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Disregulasi Emosi Pada Mahasiswa yang Melakukan NSSI	25
Gambar 3.1 Desain Eksperimen	27
Gambar 4.1 Visualisasi Perbedaan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Partisipan	51



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Item DERS	33
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Pelatihan Regulasi Emosi	35
Tabel 4.1 Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia	41
Tabel 4.2 Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4.3 Gambaran Partisipan Berdasarkan Fakultas	42
Tabel 4.4 Gambaran Partisipan Berdasarkan Tahun Masuk Universitas	43
Tabel 4.5 Rincian Pelaksanaan Penelitian	46
Tabel 4.6 Nilai Rata-Rata Pertanyaan <i>Manipulation Check</i>	47
Tabel 4.7 Data Deskriptif Skor <i>Pre-test</i>	48
Tabel 4.8 Data Deskriptif Skor <i>Post-test</i>	49
Tabel 4.9 Perbandingan Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Partisipan	50
Tabel 4.10 Data Deskriptif Selisih Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	51
Tabel 4.11 Perbandingan Kategorisasi Capaian Skor <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Partisipan	52
Tabel 4.12 Hasil Uji Normalitas	53
Tabel 4.13 Hasil Uji Homogenitas	54
Tabel 4.14 Hasil Uji T Berpasangan	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Validasi Instrumen.....	72
Lampiran 2. Surat Permohonan Penelitian	75
Lampiran 3. Materi Pelatihan Regulasi Emosi	76
Lampiran 4. Lembar “ <i>The Purpose of Emotion</i> ”	80
Lampiran 5. Lembar Informasi Penelitian	81
Lampiran 6. Lembar Informed Consent Partisipan Penelitian	84
Lampiran 7. Lembar Daftar Riwayat Hidup Partisipan	87
Lampiran 8. Lembar Kuesioner <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	90
Lampiran 9. Lembar Kuesioner <i>Manipulation Check</i>	92
Lampiran 10. Hasil Data Deskriptif <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	94
Lampiran 11. Hasil Kategorisasi Data.....	95
Lampiran 12. Hasil Uji Asumsi	96
Lampiran 13. Hasil Uji Hipotesis	96
Lampiran 14. Dokumentasi	97
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup	99

