

**HUBUNGAN KESULITAN REGULASI EMOSI DENGAN
SELF-CRITICISM PADA REMAJA DI MAN
KECAMATAN DUREN SAWIT**



Oleh:

CITRA WAHYU QOLBIAH
1106621009

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI S1 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

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

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

Judul : Hubungan Kesulitan Regulasi Emosi dengan *Self-Criticism*
pada Remaja di MAN Kecamatan Duren Sawit
Nama Mahasiswa : Citra Wahyu Qolbiah
NIM : 1106621009
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 27 Juli 2026

Pembimbing I



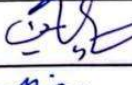
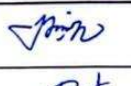
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003

Pembimbing II



Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons.
NIP. 197203252001122003

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggung Jawab) ¹		20/08 2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. ² (Wakil Penanggung Jawab) ²		20/08 2026
Dr. Karsih, M.Pd. (Ketua Penguji) ³		18/08 2026
Dr. Herdi, M.Pd. (Anggota) ⁴		18/08/2026
Rike Ulandari, M.Pd. (Anggota) ⁵		18/08 - 2026

Catatan:

¹ Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

² Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni

³ Ketua Penguji

⁴ Dosen Penguji

⁵ Dosen Penguji

HUBUNGAN KESULITAN REGULASI EMOSI DENGAN *SELF-CRITICISM* PADA REMAJA DI MAN KECAMATAN DUREN SAWIT

CITRA WAHYU QOLBIAH

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesulitan regulasi emosi dengan *self-criticism* pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Kecamatan Duren Sawit. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan subjek penelitian sebanyak 292 siswa kelas X-XII yang terdiri dari MAN 9 Jakarta dan MAN 18 Jakarta, yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF), yang dikembangkan oleh Gratz dan Roemer (2004) dan telah dipersingkat oleh Kaufman *et al.* (2016), untuk mengukur kesulitan regulasi emosi, serta *The Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale* (FSCRS) yang dikembangkan oleh Gilbert *et al.* (2004) untuk mengukur *self-criticism*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel kesulitan regulasi emosi maupun *self-criticism* pada remaja berada pada kategori sedang, dengan masing-masing sebesar 68,8% (201 responden) dan 67,1% (196 responden). Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,650$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, positif, dan kuat antara kesulitan regulasi emosi dengan *self-criticism*. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kesulitan regulasi emosi yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula kecenderungan *self-criticism* yang dialami, dan sebaliknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesulitan regulasi emosi memiliki peran penting sebagai faktor risiko yang meningkatkan kecenderungan evaluasi diri negatif (*self-criticism*) pada remaja, sehingga layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi perlu dikembangkan untuk mengurangi kecenderungan tersebut.

Kata Kunci: Kesulitan Regulasi Emosi, *Self-Criticism*, Remaja.

Intelligentia - Dignitas

**THE RELATIONSHIP BETWEEN DIFFICULTIES IN EMOTION
REGULATION AND SELF-CRITICISM AMONG ADOLESCENTS AT MAN
IN DUREN SAWIT DISTRICT**

CITRA WAHYU QOLBIAH

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between difficulties in emotion regulation and self-criticism among adolescents at State Islamic Senior High Schools (Madrasah Aliyah Negeri) in Duren Sawit subdistrict. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 292 students in grades X-XII from MAN 9 Jakarta and MAN 18 Jakarta, selected using proportional random sampling. The instruments used were the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF), developed by Gratz and Roemer (2004) and shortened by Kaufman et al. (2016), to measure difficulties in emotion regulation, and The Forms of Self-Criticising/Attacking and Self-Reassuring Scale (FSCRS), developed by Gilbert et al. (2004), to measure self-criticism. Descriptive analysis showed that both difficulties in emotion regulation and self-criticism were predominantly categorized as moderate, at 68.8% (201 respondents) and 67.1% (196 respondents), respectively. Hypothesis testing using Pearson Product Moment correlation analysis revealed a correlation coefficient of $r = 0.650$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a significant, positive, and strong relationship between difficulties in emotion regulation and self-criticism. This finding indicates that the higher the difficulties in emotion regulation experienced by adolescents, the higher their tendency toward self-criticism, and vice versa. In conclusion, difficulties in emotion regulation play an important role as a risk factor that increases the tendency toward negative self-evaluation (self-criticism) among adolescents, highlighting the need for guidance and counseling services focused on improving emotion regulation skills to reduce this tendency.

Keywords: Difficulties in Emotion Regulation, Self-Criticism, Adolescents.

Intelligentia - Dignitas

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama Mahasiswa : Citra Wahyu Qolbiah

Nomor Registrasi : 1106621009

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Kesulitan Regulasi Emosi dengan *Self-Criticism* pada Remaja di MAN Kecamatan Duren Sawit**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan April 2026.
2. Penelitian ini bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau menjiplak karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menerima sanksi sebagaimana yang diberlakukan di Universitas Negeri Jakarta apabila saya terbukti melakukan pelanggaran etika akademik.

Jakarta, 30 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Citra Wahyu Qolbiah

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Citra Wahyu Qolbiah
NIM : 1106621009
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : citra-rahag@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Hubungan Kesulitan Regulasi Emosi dengan Self-Criticism pada Remaja di MAN
Kecamatan Duren Sawit

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 26 Agustus 2026

Penulis

(Citra Wahyu Qolbiah)
nama dan tanda tangan

Intelligentia - Dignitas

MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhan-mu lah engkau berharap.”

(QS. QS. Asy-Syarah: 5–8)

“Ketika hidup terasa begitu berat, ketika semua seolah tidak berpihak, dan engkau merasa hampir menyerah, tetaplah bertahan. Sebab, bisa jadi pada saat itulah kehidupan sedang membawamu menuju arah yang tidak pernah engkau bayangkan”

(Jalaluddin Rumi)

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas limpahan rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga peneliti diberikan kekuatan, kesehatan, dan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa setiap proses yang dijalani mengandung hikmah, dan setiap tantangan yang dihadapi menjadi bagian dari pembelajaran yang berharga dalam perjalanan menyelesaikan penelitian ini. Penyusunan skripsi ini merupakan proses yang penuh dengan berbagai dinamika. Berbagai hambatan, rasa lelah, keraguan, dan tantangan silih berganti mewarnai setiap tahap penyusunannya. Namun, berkat doa yang senantiasa mengiringi, dukungan yang tulus, serta bantuan dari berbagai pihak, peneliti dapat terus bertahan, bangkit, dan menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan hormat, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses penyusunan skripsi ini.

1. Allah SWT. Tuhan Yang Maha Esa dan Rasulullah SAW. Terima kasih telah menjadi pedoman, tempat berkeluh kesah, rumah tempat peneliti kembali ketika pundak terasa berat, pikiran bising, rasa ingin menyerah dan terasa hilang arah. Terima kasih telah meneguhkan iman, hati, pikiran, dan langkah

peneliti, bahkan di saat peneliti hampir kehilangan alasan untuk terus bertahan. Terima kasih karena selalu memberikan rezeki dan ridho yang mungkin rasanya peneliti merasa tidak pantas tapi tetap diberikan hal-hal baik dari berbagai arah.

2. Untuk diri peneliti, terima kasih telah bertahan dan tetap menjalankan proses ini hingga akhir. Terima kasih karena tetap kuat dan tegar dalam menjalankan walau banyak sekali ujian, cacian, rintangan dan tuntutan. Terima kasih karena sudah mau belajar dan bertumbuh walau ini semua terlihat sangat tidak mudah, tapi peneliti tetap mau berusaha dan yakin bahwa semua bisa dikerjakan, dipelajari dan yakin bahwa ini semua bisa menjadi awal perjalanan untuk menjadi manusia yang lebih baik untuk masa depan.
3. Untuk kedua orang tua tercinta, ayah dan mamah yang senantiasa memberikan doa, cinta kasih, tenaga, dan motivasi yang tidak pernah putus. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang sangat baik, entah itu dalam mendidik, menjadi teladan dan menjadi tempat untuk pulang yang menciptakan rasa aman dan tentram. Peneliti ingin sekali menjadi alasan kedua orang tua untuk merasa bangga, karya tulis ini merupakan bentuk persembahan atas segala doa, harapan, pengorbanan dan cinta kasih yang mungkin tidak akan bisa tergantikan dengan hal apapun.
4. Partner peneliti terkasih yang selalu siap mendengarkan, memberikan bimbingan dan motivasi bahwa semua bisa dilalui. Terima kasih atas dukungan, cinta kasih, motivasi, meminjamkan laptop dan materi yang sudah diberikan. Semoga selalu ada hari baik dan balasan yang indah di masa depan.
5. Adik, Ario Adi Nugroho. Terima kasih atas keberadaanmu yang selalu ada dan berusaha menyempatkan waktu untuk membimbing, memotivasi, menjadi pendengar yang baik dan memberikan rasa tenang dan bangga. Kehadiranmu selalu menjadi momen yang sangat peneliti tunggu, hidup lebih lama dan bahagia selalu. Semoga Allah SWT. Selalu melindungimu, memberikan keberkahan dan selalu dalam lindungan-Nya.
6. Sahabat peneliti, Rena Septiara dan Syifa Indah. Terima kasih karena selalu ada baik saat senang maupun duka, selalu siap mengajarkan, memberi motivasi dan

dukungan. Semoga kita bisa menjadi sahabat baik yang membawa keberkahan di dunia maupun akhirat.

7. Sahabat peneliti, Laela Rahmah dan Adela Probosini. Terima kasih banyak atas segala hal yang mungkin tidak bisa peneliti sebutkan satu-satu karena terlalu banyak peran dan kebaikan yang selalu Laela dan Adel berikan dalam hidup peneliti baik itu tawa, nilai-nilai kehidupan dan hal baru yang Laela dan Adel perkenalkan kepada peneliti. Tolong hidup lebih panjang dan bahagia, semoga Allah selalu merahmati, melindungi dan membalas hal-hal baik dalam hidup.
8. Teman-teman PKM, Laela, Syifa, Silpia dan teman-teman BK A 2021. Terima kasih karena sudah menjadi rumah kedua, yang senantiasa memberikan tawa suka maupun duka, menjadi tempat berproses, cinta kasih yang sangat berkesan dalam hidup peneliti.
9. Para dosen BK FIP UNJ, terima kasih atas ilmu yang sudah diberikan. Banyak sekali nilai kehidupan maupun perkuliahan yang tentunya akan peneliti kenang dan terapkan selama hidup. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas hal-hal baik yang sudah diberikan.
10. Para murid, Arlo, Yusuf, Wildan, Rumaysha dan Ezra. Terima kasih telah menjadi bagian hidup peneliti, membersazamai untuuk berproses, belajar, memotivasi dan menjadi alasan peneliti untuk selalu tersenyum.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat karunia-Nya, sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan proposal ini dengan judul “Hubungan Kesulitan Regulasi Emosi dengan *Self-Criticism* pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Kecamatan Duren Sawit.” Penelitian ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Penyusunan proposal ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta doa yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Karta Sasmita, M.Si., Ph.D. sebagai Wakil Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
4. Dr. Eka Wahyuni, S.Pd., MAAPD selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan dan teladan untuk peneliti, sehingga peneliti dapat lebih jelas, terarah, dan paham dalam penyusunan proposal penelitian ini juga memberikan support.
5. Dr. Dewi Justitia, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang sudah memberikan bimbingan, support dan motivasi sehingga peneliti bisa yakin bahwa semua bisa dijalankan dan lebih berani.
6. Orang tua serta keluarga besar yang senantiasa mendoakan peneliti agar diberikan kelancaran, kemudahan serta kesuksesan.
7. Sahabat, teman, dan rekan-rekan peneliti yang senantiasa memberikan dukungan kepada peneliti selama proses penyusunan proposal penelitian ini.
8. Sekolah-sekolah yang telah bekerja sama, civitas akademika MAN 9 Jakarta dan MAN 18 Jakarta yang telah mengizinkan peneliti untuk mengambil data penelitian, guru BK di masing-masing sekolah Ibu Evi, Ibu Husna dan Ibu Novi yang telah membantu dan memotivasi peneliti dalam mengumpulkan

data responden penelitian, dan peserta didik yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini secara sukarela.

Peneliti menyadari bahwa dalam proposal ini masih terdapat banyak kekurangan sehingga peneliti menerima segala bentuk kritik, saran, serta masukan yang membangun demi proposal penelitian yang lebih baik lagi.

Jakarta, 30 Juni 2026

Peneliti,

Citra Wahyu Qolbiah



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Umum Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Kajian Teoritik	10
1. <i>Self-Criticism</i>	10
a. Definisi Konseptual <i>Self-Criticism</i>	10
b. Dimensi <i>Self-Criticism</i>	11
c. Faktor-faktor <i>Self-Criticism</i>	12
2. Kesulitan Regulasi Emosi	14
a. Definisi Konseptual Kesulitan Regulasi Emosi	14
b. Dimensi Kesulitan Regulasi Emosi	16
c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi	18

B. Hubungan antara Kesulitan Regulasi Emosi dengan <i>Self-Criticism</i>	20
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
D. Kerangka Berpikir	27
E. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Tujuan Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
1. Tempat Penelitian	29
2. Waktu Penelitian.....	29
C. Metode Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Definisi Operasional Variabel	33
2. Definisi Konseptual Variabel	34
3. Kisi-kisi Instrumen	35
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	37
1. Uji Validitas Instrumen.....	37
2. Uji Reabilitas Instrumen.....	38
G. Teknik Analisis Data	41
1. Analisis Data Deskriptif	41
2. Pengujian Prasyarat Analisis	41
a. Uji Normalitas.....	41
b. Uji Linearitas	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Gambaran Responden.....	43
B. Deskripsi Data	45
1. <i>Self-Criticism</i>	45
a. Deskripsi Data <i>Self-Criticism</i> Secara Umum.....	45
b. Deskripsi Data <i>Self-Criticism</i> berdasarkan Dimensi	47
c. Deskripsi Data <i>Self-Criticism</i> berdasarkan Jenis Kelamin	48

d. Deskripsi Data <i>Self-Criticism</i> berdasarkan Kelas	49
2. Kesulitan Regulasi Emosi	52
a. Deskripsi Data Regulasi Emosi Secara Umum.....	52
b. Deskripsi Data Kesulitan Regulasi Emosi berdasarkan Dimensi ..	54
c. Deskripsi Data Kesulitan Regulasi Emosi berdasarkan Jenis Kelamin	55
d. Deskripsi Data Kesulitan Regulasi Emosi berdasarkan Kelas.....	56
e. Deskripsi Data Kesulitan Regulasi Emosi berdasarkan Usia	57
C. Hasil Pengujian Prasyarat Analisis.....	59
1. Uji Normalitas	59
2. Uji Linearitas	60
D. Hasil Pengujian Hipotesis	61
1. Uji Hipotesis.....	61
2. Rumusan Hipotesis.....	61
3. Hasil Uji Korelasi Kesulitan Regulasi Emosi dengan <i>Self-Criticism</i>	61
E. Pembahasan Hasil Penelitian	63
F. Keterbatasan Penelitian	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	78

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Daftar Sekolah Tempat Penelitian	29
Tabel 3.2 Jumlah Populasi Penelitian	31
Tabel 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3.4 Skoring Skala.....	35
Tabel 3.5 Kisi-Kisi DERS-SF.....	35
Tabel 3.6 Skoring Skala.....	36
Tabel 3.7 Kisi-kisi Instrumen FSCRS	36
Tabel 3.8 Persentase Dimensi FSCRS	38
Tabel 3.9 Uji Reabilitas DERS-SF	39
Tabel 3.10 Uji Reabilitas FSCRS	40
Tabel 3.11 Kategorisasi Data Penelitian.....	41
Tabel 4.1 Data Karakteristik Responden Penelitian	43
Tabel 4.2 Data Variabel <i>Self-Criticism</i>	45
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel <i>Self-Criticism</i>	46
Tabel 4.4 Deskripsi Data berdasarkan Dimensi.....	47
Tabel 4.5 Data FSCRS berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.6 Data FSCRS berdasarkan Kelas	49
Tabel 4.7 Data FSCRS berdasarkan Usia	51
Tabel 4.8 Data Variabel Kesulitan Regulasi Emosi	52
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Kesulitan Regulasi Emosi	53
Tabel 4.10 Deskripsi Data Kesulitan Regulasi Emosi berdasarkan Dimensi.....	54
Tabel 4.11 Data DERS- SF berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.12 Data DERS- SF berdasarkan Kelas	56
Tabel 4.13 Data DERS- SF berdasarkan Usia	58
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 4.15 Hasil Uji Linearitas.....	60
Tabel 4.16 Uji Pearson	61
Tabel 4.17 Hasil Korelasi	62

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran	28
-------------------------------------	----



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbandingan berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Grafik 4.2 Kategorisasi Variabel <i>Self-Criticism</i>	47
Grafik 4.3 Kategorisasi Variabel Kesulitan Regulasi Emosi.....	54



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian	79
Lampiran 2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	82
Lampiran 3. Hasil Pengujian Prasyarat Analisis	84
Lampiran 4. Bukti Penggunaan Instrumen	85
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian	87
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	88



Intelligentia - Dignitas