

**GAMBARAN KESULITAN REGULASI EMOSI PADA
REMAJA DENGAN KECENDERUNGAN *SELF-HARM* DI
DKI JAKARTA**



**DISUSUN OLEH :
RIFDA IZZATUN NISA
(1106619078)**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan**

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

2026



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 : Ripda Izzatun Nisa
NIM : 1106619078
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : ripda080600@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 :

Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Pada Remaja
dengan Kecenderungan Self harm di DKI Jakarta

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, 31 Agustus 2026

Penulis

(Ripda Izzatun Nisa)
nama dan tanda tangan

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

Judul : Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Pada Remaja dengan
Kecenderungan *Self Harm* di DKI Jakarta

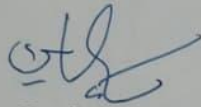
Nama Mahasiswa : Rifda Izzatun Nisa

NIM : 1106619078

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Tanggal Ujian : 6 Agustus 2026

Pembimbing I



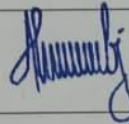
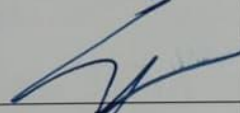
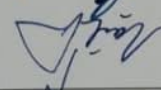
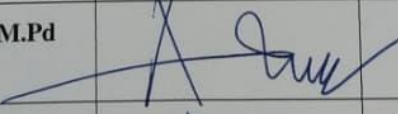
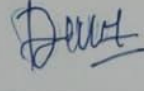
Dr. Karsih, M.Pd
NIP. 197909052010122002

Pembimbing II



Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
NIP. 197211231998022001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd (Penanggung Jawab)*		26/08/2026
Karta Sasmita, S.Pd, M.Si, Ph.D (Wakil Penanggung Jawab)**		26/08/2026
Dr. Herdi, M.Pd (Ketua Penguji)***		18/08/2026
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd (Penguji I)****		24/08/2026
Desriani Rahmania, M.Pd. (Penguji II)****		26/08/2026

*Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

GAMBARAN KESULITAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DENGAN KECENDERUNGAN *SELF-HARM* DI DKI JAKARTA

Rifda Izzatun Nisa

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesulitan regulasi emosi pada remaja dengan kecenderungan self-harm di DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan analisis deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah Self-Harm Inventory (SHI) untuk mengidentifikasi remaja dengan kecenderungan self-harm. Sampel sebanyak 252 siswa diambil dengan teknik convenience sampling menggunakan instrumen SHI. Kemudian, untuk mengukur kesulitan regulasi emosi, peneliti menggunakan instrumen Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF) untuk mengukur enam aspek kesulitan regulasi emosi: Goals, Impulse, Awareness, Non-Acceptance, Strategies, dan Clarity. Hasil menunjukkan nilai rata-rata kesulitan regulasi emosi sebesar 63,63, dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang (39,68%), diikuti kategori tinggi (23,41%), rendah (19,84%), sangat rendah (11,11%), dan sangat tinggi (5,95%). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja dengan kecenderungan self-harm sebagian besar masih memiliki hambatan dalam mengelola emosi, meskipun belum berada pada taraf yang paling berat. Penelitian ini berimplikasi pada pentingnya intervensi guru BK dalam menyusun layanan bimbingan klasikal dan kelompok dengan tema pengenalan emosi, penerimaan emosi, dan strategi coping yang adaptif, serta layanan konseling kelompok dan individu pada murid yang terindikasi memiliki kecenderungan self-harm.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Kesulitan Regulasi Emosi, *Self-Harm*, Remaja, DKI Jakarta

EMOTIONAL REGULATION DIFFICULTIES AMONG ADOLESCENTS WITH *SELF-HARM* TENDENCIES IN DKI JAKARTA

Rifda Izzatun Nisa

ABSTRACT

This study aims to examine the profile of emotional regulation difficulties among adolescents with self-harm tendencies in DKI Jakarta. This study employs a quantitative approach using a survey and descriptive analysis. The Self-Harm Inventory (SHI) was used to identify adolescents with self-harm tendencies. A sample of 252 students was selected using convenience sampling and the SHI instrument. To measure difficulties in emotion regulation, the researcher used the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF) to assess six aspects of these difficulties: Goals, Impulse, Awareness, Non-Acceptance, Strategies, and Clarity. The results showed an average score for difficulties in emotion regulation of 63.63, with the majority of respondents falling into the moderate category (39.68%), followed by the high category (23.41%), low category (19.84%), very low category (11.11%), and very high category (5.95%). These findings indicate that adolescents with self-harm tendencies largely still face challenges in managing their emotions, although they have not yet reached the most severe level. This study highlights the importance of guidance counselors' interventions in developing classroom and group guidance services focused on emotional awareness, emotional acceptance, and adaptive coping strategies, as well as group and individual counseling services for students showing indications of self-harm tendencies.

Keywords: Emotional Regulation, Difficulties With Emotional Regulation, Self-Harm, Adolescents, DKI Jakarta

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Rifda Izzatun Nisa

No. Registrasi : 1106619078

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Pada Remaja dengan Kecenderungan Self-Harm di Dki Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian/pengembangan pada bulan April – Juli 2026
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh 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 timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Rifda Izzatun Nisa

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **“Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Pada Remaja Dengan Kecenderungan Self Harm di DKI Jakarta”** dengan baik dan lancar sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Selama proses penyusunan, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak.

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dekan I Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, dukungan serta fasilitas dalam penyelesaian skripsi ini
2. Dr. Karsih, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling serta sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan secara intensif kepada peneliti
3. Dr. Susi Fitri, M.Si.,Kons. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan secara intensif kepada peneliti.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti terbuka terhadap segala kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi seluruh pihak yang membacanya.

Jakarta, Juli 2026

Peneliti,
Rifda Izzatun Nisa

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

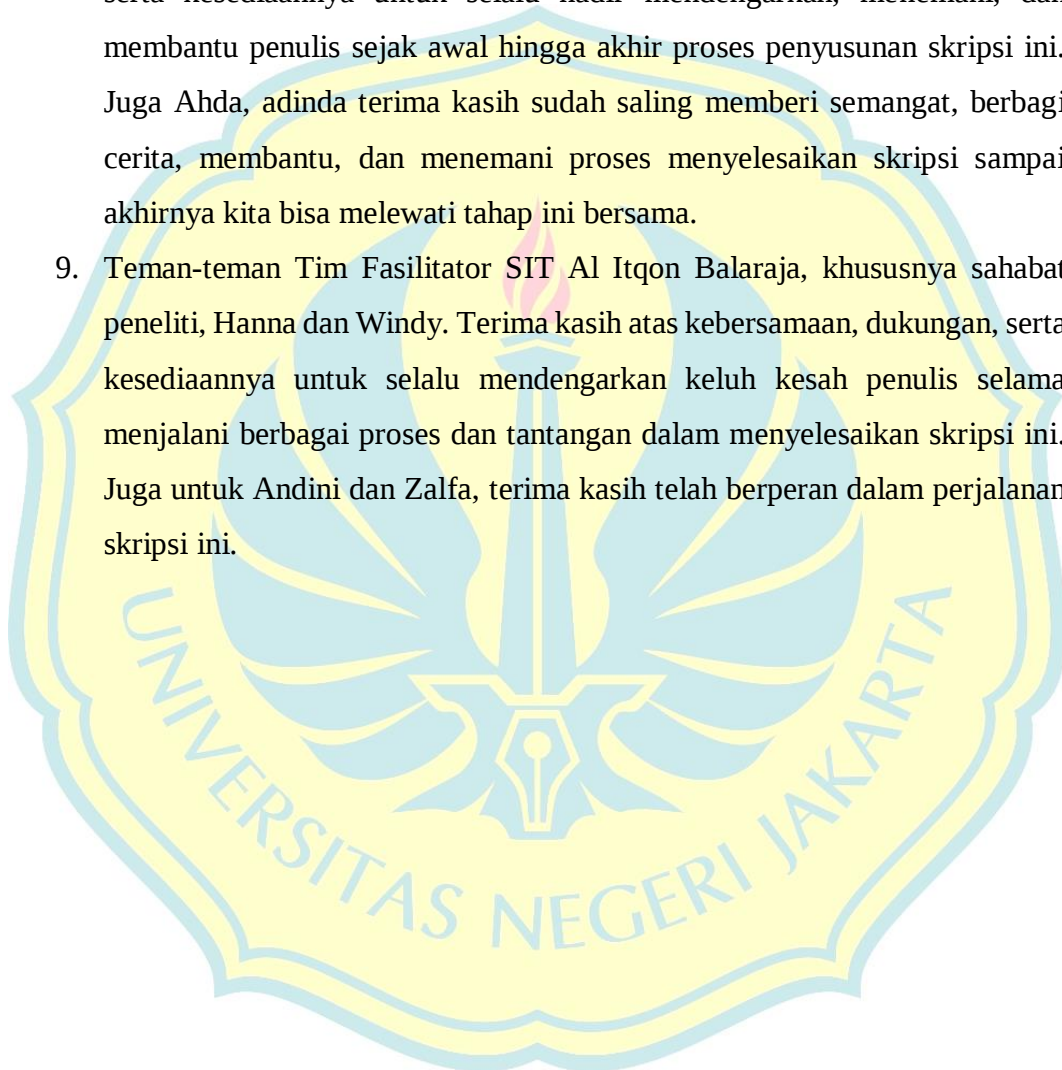
"Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah."

(Q.S Al- Insyirah : 5-6)

Alhamdulillah, dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai wujud terima kasih dan penghargaan kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, serta kasih sayang selama perjalanan penyusunan skripsi ini. Maka dari itu, skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Allah SWT, yang senantiasa memberikan kekuatan, kesehatan, kesabaran, serta kemudahan dalam setiap langkah perjalanan hidup penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tak terbatas, pengorbanan, dukungan, serta kepercayaan yang selalu diberikan kepada penulis dalam setiap proses kehidupan dan pendidikan.
3. Kedua adik tersayang, hilya dan fina yang selalu memberikan semangat, keceriaan, dan motivasi bagi penulis untuk terus berjuang menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini.
4. Seluruh keluarga besar balaraja dan pandeglang yang senantiasa memberikan doa, perhatian, dukungan, serta semangat kepada penulis selama menempuh pendidikan. Setiap bantuan, dukungan, dan kebaikan yang diberikan sangat berarti hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Diri saya sendiri, terima kasih karena telah bertahan, berjuang, bangkit dari berbagai kesulitan, dan tidak menyerah dalam menyelesaikan setiap proses yang dilalui hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta, khususnya Ibu Dr. Karsih, M.Pd., dan Ibu Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons., yang telah memberikan ilmu, arahan, bimbingan, motivasi, serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.

7. Teman-teman Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta yang telah selesai terlebih dahulu menyelesaikan studinya. Terima kasih atas kebersamaan, pengalaman, dukungan, dan semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan.
8. Teman-teman selama masa perkuliahan, Ainayya Fulfiah, Fitri Farikah, siti nurkhodijah. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan, motivasi, doa, serta kesediaannya untuk selalu hadir mendengarkan, menemani, dan membantu penulis sejak awal hingga akhir proses penyusunan skripsi ini. Juga Ahda, adinda terima kasih sudah saling memberi semangat, berbagi cerita, membantu, dan menemani proses menyelesaikan skripsi sampai akhirnya kita bisa melewati tahap ini bersama.
9. Teman-teman Tim Fasilitator SIT Al Itqon Balaraja, khususnya sahabat peneliti, Hanna dan Windy. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta kesediaannya untuk selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama menjalani berbagai proses dan tantangan dalam menyelesaikan skripsi ini. Juga untuk Andini dan Zalfa, terima kasih telah berperan dalam perjalanan skripsi ini.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA	
UJIAN/SIDANG SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR DAN TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II DESKRIPSI TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR	6
A. Deskripsi Teoritis	6
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Tujuan Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Data dan Metode Pengumpulan data	25
D. Instrumen yang Digunakan	26
E. Teknik Pengumpulan data	27
F. Validasi Instrumen	33

G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	35
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian.....	36
C. Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan Wilayah DKI Jakarta ..	38
D. Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	39
E. Pembahasan	42
F. Keterbatasan Penelitian.....	52
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Implikasi Penelitian	55
C. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61



DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Kerangka berpikir.....	23
Tabel 3 1 Kisi-kisi Instrumen (DERS-SF)	30
Tabel 3. 2 Penskoran DERS-SF	30
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen (SHI)	31
Tabel 3. 4 Penskoran SHI.....	31
Tabel 4 1 Deskripsi Statistik Kesulitan Regulasi Emosi.....	35
Tabel 4. 2 Norma Persentil Kategorisasi Kesulitan Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4. 3 Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan Wilayah.....	38
Tabel 4. 4 Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	39
Tabel 4. 5 Acuan Kategorisasi Skor Total SHI	40
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor SHI Responden Penelitian	40
Tabel 4. 7 Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 4. 6 Gambaran Kesulitan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabulasi Data Responden	62
Lampiran 2 Hasil Uji Deskriptif Keseluruhan.....	67
Lampiran 3 Hasil Uji Deskriptif Per Wilayah Jakarta	67
Lampiran 4 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup	69

