

**REGULASI EMOSI DAN RELIGIOSITAS PADA REMAJA YANG
MELAKUKAN *NON-SUICIDAL SELF INJURY***

SKRIPSI



Oleh:
Grace Septia Ayu Christiana
7103019134

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2022

**REGULASI EMOSI DAN RELIGIOSITAS PADA REMAJA YANG
MELAKUKAN *NON-SUICIDAL SELF INJURY***

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi



Oleh:

Grace Septia Ayu Christiana
7103019134

Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2022

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Grace Septia Ayu Christiana

NRP : 7103019134

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

REGULASI EMOSI DAN RELIGIOSITAS PADA REMAJA YANG MELAKUKAN *NON-SUICIDAL SELF INJURY*

Benar-benar merupakan karya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak maupun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 2 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



CC8AKX241621434
Grace Septia Ayu C

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Grace Septia Ayu Christiana

NRP : 7103019134

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**REGULASI EMOSI DAN RELIGIOSITAS PADA REMAJA YANG
MELAKUKAN *NON-SUICIDAL SELF INJURY***

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 2 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Grace Septia Ayu C

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**REGULASI EMOSI DAN RELIGIOSITAS PADA REMAJA YANG
MELAKUKAN *NON-SUICIDAL SELF INJURY***

OLEH:

Grace Septia Ayu Christiana

NRP 7103019134

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing Utama: Agustina Engry, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0718089102

Email : agustina-engry@ukwms.ac.id


(_____)

Surabaya, 2 Desember 2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Pada tanggal 16 Desember 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog
2. Sekretaris : Happy C Mulya, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Dr. Y. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog
4. Anggota : Agustina Engry, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0718089102

()
()
()
()

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk

Tuhan Yesus Kristus

Papa, Mama, dan Kakak

Dosen Pembimbing Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog

Para individu yang masih berjuang untuk berhenti melakukan *self-injury*

HALAMAN MOTTO

‘There is surely a future hope for you, and your hope will not be cut off’
- Proverbs 23:18 -

‘Jangan berharap pada manusia, sebab ia tidak lebih dari pada embusan nafas, dan
sebagai apakah ia dapat dianggap?’
- Yesaya 2:22 -

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat berhasil karena adanya dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak, terutama kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, atas berkat, kekuatan, perlindungan-Nya, dan penyertaan yang senantiasa hadir dalam awal perkuliahan hingga penelitian ini berakhir dengan baik.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah mengayomi dalam proses pembelajaran dan pengembangan potensi diri selama di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Ibu Agustina Engry, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, mendukung, memberi masukan, dan membantu penelitian ini hingga selesai.
4. Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Y. Yettie Wandansari, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Penguji Skripsi yang telah memberi masukan untuk memperbaiki penelitian ini.
5. Bapak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pendamping Akademik yang telah mendampingi, memberi informasi, memberi nasehat, dan mendukung peneliti selama berkuliah.
6. Para Dosen Fakultas Psikologi UKWMS, yang telah membagikan ilmu dan mendampingi selama proses perkuliahan.
7. Para Staff Tata Usaha, yang telah membantu peneliti dalam hal administrasi selama berkuliah.
8. Mama, Papa, dan Kakak perempuan peneliti, yang telah memberikan dukungan, doa, nasehat, motivasi, dan perhatian mulai dari awal perkuliahan hingga penelitian ini dapat terselesaikan.
9. Partisipan penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

10. Team ILY (Anninda, Damara, Anita, Irine, Hannah), yang telah menemani, memotivasi, tempat berkeluh kesah, penghiburan, dan membantu peneliti, baik selama perkuliahan maupun dalam penelitian ini.
11. Team KRS (Kezia, Carla, Niluh, Artika), yang telah menemani, memotivasi, tempat berkeluh kesah, mendampingi untuk berproses bersama, dan membantu peneliti, baik selama perkuliahan maupun dalam penelitian ini.
12. Shinta Maria yang telah memberi semangat, menemani, tempat berkeluh kesah, membagikan informasi yang membantu dalam penelitian, dan membantu dalam mencari partisipan.
13. Renaldy Sutedjo yang telah menemani, memotivasi, dan membantu peneliti, baik selama perkuliahan maupun dalam penelitian ini.
14. Pihak-pihak lain, yang telah mendukung dan membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	10
1.3 Rumusan Masalah	10
1.4 Tujuan Penelitian.....	10
1.5 Manfaat Penelitian.....	10
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	10
1.5.2 Manfaat Praktis	10
BAB II.....	12
LANDASAN TEORI.....	12
2.1 Regulasi Emosi.....	12
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	12
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	13
2.1.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi	14
2.1.4 Strategi Regulasi Emosi	16
2.2 Religiositas	16
2.1.1 Definisi Religiositas.....	16
2.1.2 Dimensi Religiositas	17
2.3 Remaja.....	18
2.3 <i>Non-suicidal self injury</i>	21
2.4 Keterkaitan religiositas dengan regulasi emosi pada remaja yang melakukan <i>non-suicidal self injury</i>	22
2.5 Hipotesis.....	26
BAB III	27
METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	27
3.2 Definisi Operational	27
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampling	28
3.3.1 Populasi.....	28

3.3.2	Teknik Pengambilan Sampel	28
3.4	Metode Pengumpulan Data	29
3.4.1	Skala <i>Emotion Regulation Questionnaire</i>	30
3.4.2	Skala <i>The Centrality Of Religiosity</i>	31
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	32
3.5.1	Validitas Alat Ukur	32
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur	33
3.6	Teknik Analisis Data	33
3.7	Etika penelitian.....	34
BAB IV	35
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	35
4.1	Orientasi Kancah Penelitian	35
4.2	Persiapan Pengambilan Data	37
4.2.1	Perizinan Alat Ukur	37
4.2.2	Persiapan Alat Ukur	37
4.3	Pelaksanaan Penelitian	38
4.4	Hasil Penelitian	39
4.4.1	Hasil Uji Validitas Item	39
4.4.2	Hasil Uji Reliabilitas Item	41
4.4.3	Deskripsi Identitas Subjek Penelitian	41
4.4.4	Deskripsi Data Variabel Penelitian	43
4.4.5	Uji Asumsi	45
4.4.6	Uji Hipotesis	46
BAB V	47
PENUTUP	47
5.1	Pembahasan	47
5.2	Kesimpulan.....	52
5.3	Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil Preliminary Research.....	4
--	---

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Aitem Cognitive Emotion Regulation Questionnaire	30
Tabel 3. 2 Skor Aitem The Centrality of Religiosity Scale	30
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Emotion Regulation Questionnaire.....	31
Tabel 3. 4 Blueprint Skala The Centrality Of Religiosity.....	32
Tabel 4. 1 Jumlah Sebaran Item Emotion Regulation Questionnaire	40
Tabel 4. 2 The Centrality of Religiosity Scale (CRS)	40
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Alat Ukur	41
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Usia Partisipan.....	41
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Partisipan	42
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Agama Partisipan	42
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Kesibukan Partisipan.....	42
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Pulau Tempat Tinggal Partisipan	43
Tabel 4. 9 Rumus Kategorisasi	43
<i>Tabel 4. 10 Kategorisasi dan Batas Nilai Variabel Regulasi Emosi</i>	<i>44</i>
Tabel 4. 11 Kategorisasi dan Batas Nilai Variabel Religiositas	44
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Coding Skala Regulasi Emosi	59
Lampiran B Coding Skala Religiositas	64
Lampiran C Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	69
Lampiran D Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Religiositas	70
Lampiran E Hasil Tabulasi Silang	71
Lampiran F Hasil Uji Asumsi Normalitas	72
Lampiran G Hasil Uji Asumsi Linieritas	72
Lampiran H Hasil Uji Hipotesis	73
Lampiran I Hasil Sumbangan Efektif	73
Lampiran J Bentuk Kuesioner Google Form	74
Lampiran K Persetujuan Peminjaman Alat Ukur Religiositas	78
Lampiran L Persetujuan Peminjaman Alat Ukur Regulasi Emosi.....	78

Grace Septia Ayu Christiana. (2022). "Regulasi Emosi Dan Religiositas Pada Remaja Yang Melakukan *Non-Suicidal Self Injury*". **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Masa remaja sebagai masa badai dan stres (*storm and stress*) yang mana gejala yang dirasakan penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati. Perubahan-perubahan yang mulai nampak dalam masa ini tentunya membuat remaja harus mampu menyesuaikan diri dengan tepat. Ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan tepat tentunya mampu menyebabkan stres, namun tidak semua individu memiliki *coping stress* yang adaptif. Salah satu *coping stress* yang maladaptif yaitu perilaku *non-suicidal self injury*. Individu seharusnya mampu mengelola emosinya dan mengatur emosinya, yang dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi menjadi peran penting bagi individu yang melakukan *non-suicidal self injury* untuk mampu menyesuaikan diri dengan emosinya, sampai pada akhirnya bisa menyesuaikan dengan baik terhadap lingkungannya. Regulasi emosi salah satunya dipengaruhi oleh religiositas, yang mana perasaan atau pengalaman keagamaan yang selalu muncul dalam diri individu menimbulkan perasaan kontrol internal dalam dirinya sendiri, sehingga dapat mencegah timbulnya perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada atau tidaknya hubungan antara religiositas dengan regulasi emosi pada remaja yang melakukan *non-suicidal self injury*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara regulasi emosi dan religiositas pada remaja yang melakukan *non-suicidal self injury*. Nilai koefisien korelasi $r = 0,142$ dan nilai signifikansi sebesar $0,042$ ($p < 0,05$), arah korelasi positif yang menunjukkan bila tingkat religiositas yang tinggi akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi, begitu pun sebaliknya bila tingkat religiositas rendah akan diikuti dengan tingkat regulasi emosi yang rendah.

Kata kunci : *Non-suicidal self-injury*, regulasi emosi, religiositas

Grace Septia Ayu Christiana. (2022). “*Emotional Regulation and Religiosity in Adolescents Who Do Non-Suicidal Self Injury*”. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology, Widya Mandala Surabaya Catholic University.

ABSTRACT

Adolescence is a period of storm and stress where the turmoil that is felt is full of conflict and mood swings. The changes that begin to appear in this period certainly make adolescents have to be able to adjust appropriately. The inability of adolescents to adjust themselves appropriately can certainly cause stress, but not all individuals have adaptive stress coping. One of the maladaptive coping stresses is non-suicidal self-injury behavior. Individuals should be able to manage their emotions and regulate their emotions, which is known as emotion regulation. Emotion regulation plays an important role for individuals who commit non-suicidal self-injury to be able to adjust to their emotions, so that they can adapt well to their environment. One of the emotional regulations is influenced by religiosity, in which religious feelings or experiences that always appear in individuals give rise to feelings of internal control within themselves, so as to prevent the emergence of deviant behavior that can harm themselves or others. The purpose of this study was to see whether or not there was a relationship between religiosity and emotion regulation in adolescents who had committed non-suicidal self-injury. The results showed that there was a relationship between emotional regulation and religiosity in adolescents who had committed non-suicidal self-injury. The correlation coefficient value is $r = 0,142$ and the significance value is $0,042$ ($p < 0,05$), the direction of the positive correlation indicates that a high level of religiosity will be followed by a high level of emotional regulation, and vice versa if a low level of religiosity will be followed by a low level of emotional regulation.

Key words : *Non-suicidal self-injury, emotion regulation, religiosity*