



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN RELIGIUSITAS
DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA PECANDU
*GAME ONLINE***

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh

FERNANDA NICHOTRIARDHITYA

NIM: 2019 60 017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN RELIGIUSITAS
DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA PECANDU
*GAME ONLINE***

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

FERNANDA NICHOTRIARDHITYA

NIM: 2019 60 017

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

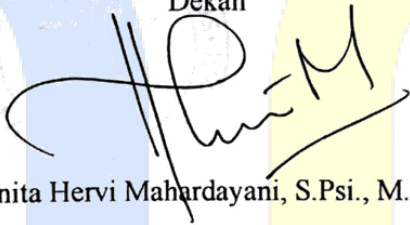
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi.

Pada tanggal 19 SEP 2023

Mengesahkan Fakultas Psikologi

Universitas Muria Kudus

Dekan


Iranita Hervi Mahardayani, S.Psi., M.Psi.

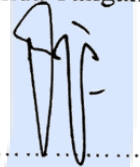
Dewan Penguji

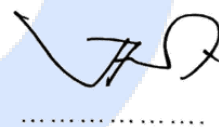
1. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si.

2. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si

3. Rr. Dwi Astuti, S.Psi., M.Psi

Tanda Tangan







HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DAN RELIGIUSITAS
TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA PECANDU *GAME***

ONLINE

Yang diajukan oleh:

**Fernanda Nicho Triardhitya
NIM. 2019 60 017**

Telah disetujui untuk dipertahankan didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing Utama



Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si.

Tanggal **19 SEP 2023**

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, kasih sayang serta do'anya, penulis mempersembahkan karya sederhana ini untuk:

Keluarga tercinta: Bapak, Ibu, Mas dan Mbak tercinta yang selalu memberikan support lahir maupun batin serta do'a restunya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan waktu yang tepat. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.

Serta tak lupa almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Muria kudu beserta dosen-dosen dan guru-guruku semua yang telah membagikan ilmunya, mungkin tanpa jasa kalian penulis tidak akan menjadi apa-apa.

Terimakasih untuk semuanya.

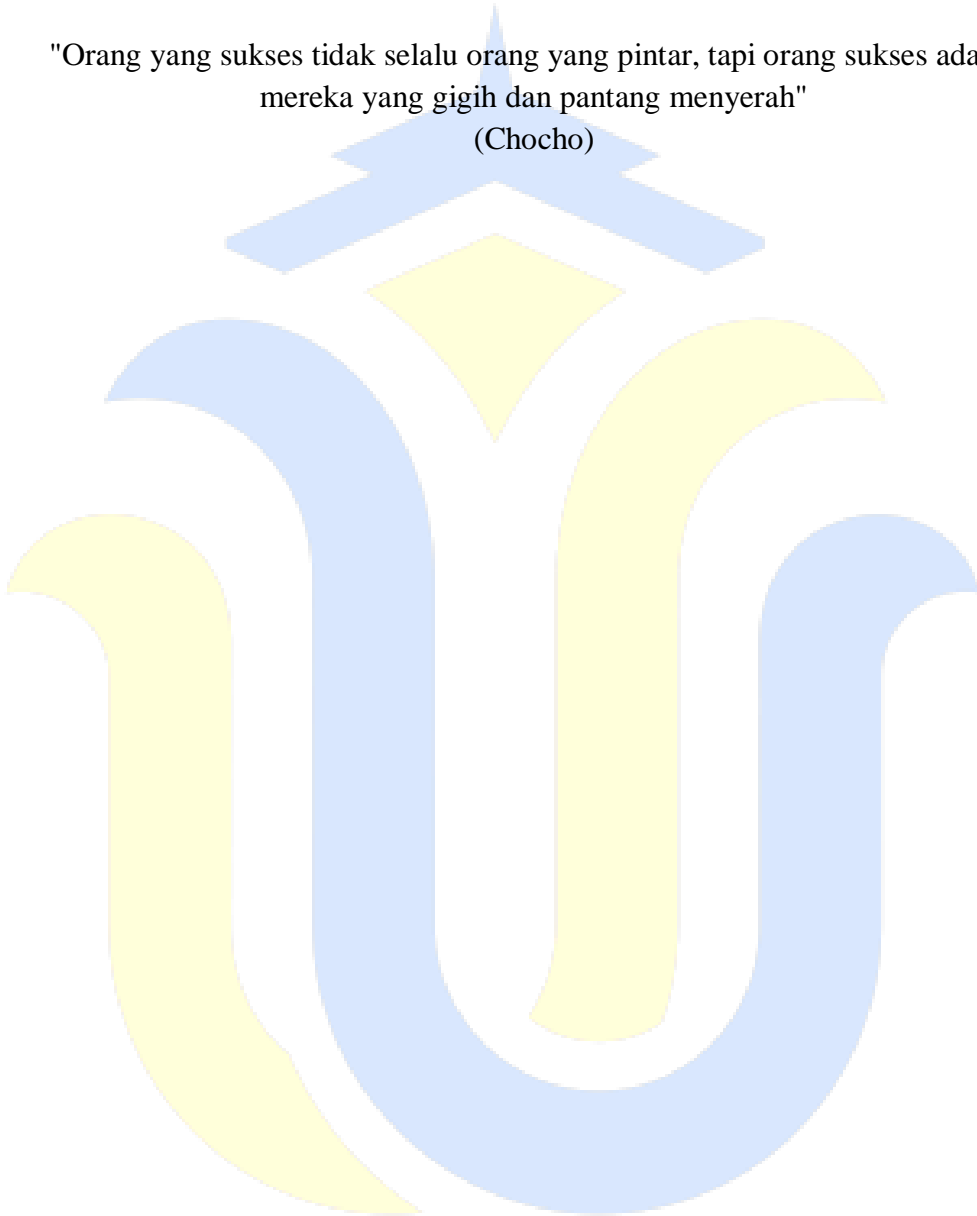
MOTO

“Jika masih bisa dikerjakan sendiri maka kerjakanlah, jangan terlalu berharap bantuan orang lain”

(Ibu)

"Orang yang sukses tidak selalu orang yang pintar, tapi orang sukses adalah mereka yang gigih dan pantang menyerah"

(Chocho)



PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa tercurah kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Limpahan rahmat, hidayah dan karunia Allah senantiasa menyertai penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara *Self-efficacy* dan Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Remaja Pecandu *Game Online*”** untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis sangat menyadari membutuhkan dorongan dari berbagai pihak oleh sebab itu penulis sadar bahwa tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik semasa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini pasti akan terasa sulit. Karena itu pada kesempatan ini dengan segenap kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, motivasi, arahan serta saran dari awal sampai akhir penulisan skripsi ini.
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan segudang ilmunya dan menjadi panutan yang baik, serta staff dan karyawan yang telah membantu dalam pengurusan segala administrasi mulai dari awal kuliah sampai skripsi selesai.
4. Bapak, Ibu, Mas, dan Mbak yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil, serta yang selalu memberikan do'a dan kasih sayangnya kepada penulis.
5. Teman-teman PH 9.19 yang selalu menjadi sobat have fun serta selalu memberikan dukungan, memberikan keceriaan disetiap pertemuan, dan saling menguatkan satu sama lain. Terima kasih untuk segalanya kawan, panjang umur pertemanan.

6. Teman-teman sekolah yang selalu menerima keluh kesah penulis pada saat fase yang sulit, serta yang selalu memberikan dukungan kepada penulis.
7. Seluruh teman psikologi angkatan 2019 yang telah memberikan memori indah dalam hidup penulis. Semoga kita semua dapat sukses bersama kedepannya.
8. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis ungkapkan satu-persatu.

Semoga karya yang terbilang sederhana ini dapat menjadi hal yang bermanfaat bagi segenap civitas akademika. Khususnya untuk Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh sebab itu saran dan kritik membangun sangatlah penulis harapkan, semoga saran dapat memberikan manfaat untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

Kudus, 22 Agustus 2023

Penulis



Fernanda Nicho Triardhitya

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Regulasi Emosi	10
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	10
2. Faktor-Faktor Regulasi Emosi	11
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	14
B. <i>Self-efficacy</i>	16
1. Pengertian <i>Self-efficacy</i>	16
2. Aspek-aspek <i>Self-efficacy</i>	17
C. Religiusitas	20
1. Pengertian Religiusitas	20
2. Aspek-aspek religiusitas	21
D. Hubungan antara <i>Self-efficacy</i> dan Religiusitas dengan Regulasi Emosi pada Remaja Kecanduan <i>Game Online</i>	23

E.	Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN		
A.	Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	29
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
1.	Regulasi Emosi	29
2.	<i>Self-efficacy</i>	30
3.	Religiusitas	30
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	31
1.	Populasi	31
2.	Pengambilan Sampel.....	31
D.	Metode Pengumpulan Data.....	32
E.	Validitas dan Reliabilitas.....	35
F.	Metode Analisis Data	36
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		
A.	Orientasi Kanchah.....	37
B.	Persiapan Penelitian	37
C.	Pelaksanaan Penelitian	40
D.	Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	41
E.	Hasil Penelitian	45
F.	Pembahasan	49
BAB V PENUTUP		
A.	Simpulan.....	54
B.	Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

TABEL 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	33
TABEL 3.2 Blue print Skala Self-efficacy.....	34
TABEL 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Religiusitas	35
TABEL 4.1 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi.....	38
TABEL 4.2 Blue print Skala Self-efficacy.....	39
TABEL 4.3 <i>Blue Print</i> Skala Religiusitas	40
TABEL 4.4 Sebaran item skala regulasi emosi yang valid dan gugur	42
TABEL 4.5 Sebaran item skala <i>self-efficacy</i> yang valid dan gugur	43
TABEL 4.6 Sebaran item religiusitas yang valid dan gugur.....	44
TABEL 4.7 Hasil Uji Normalitas	45
TABEL 4.8 Hasil Uji Linieritas Antara <i>Self-efficacy</i> dengan Regulasi Emosi	46
TABEL 4.9 Hasil Uji Linieritas antara Religiusitas dengan Regulasi Emosi	46
TABEL 4.10 Hasil Uji Hipotesis Mayor	47
TABEL 4.11 Hasil Analisis Korelasi <i>Self-efficacy</i> dengan Regulasi Emosi	48
TABEL 4.12 Hasil Analisis Korelasi Religiusitas dengan Regulasi Emosi	49

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A. SKALA PENELITIAN
A-1 Skala Penelitian Regulasi Emosi
A-2 Skala Penelitian *Self-efficacy*
A-3 Skala Penelitian Religiusitas
- Lampiran B. DATA KASAR
B-1 Data Kasar Regulasi Emosi
B-2 Data Kasar *Self-efficacy*
B-3 Data Kasar Religiusitas
- Lampiran C. HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS
C-1 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Regulasi Emosi
C-2 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas *Self-efficacy*
C-3 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Religiusitas
- Lampiran D. DATA PENELITIAN
D-1 Data Penelitian Regulasi Emosi
D-2 Data Penelitian *Self-efficacy*
D-3 Data Penelitian Religiusitas
- Lampiran E. UJI ASUMSI
E-1 Uji Normalitas
E-2 Uji Linieritas
E-3 Uji Analisis Regresi
E-4 Uji Analisis *Product Moment*
- Lampiran F. KATEGORISASI
F-1 Kategorisasi Standar Deviasi *Self-efficacy*
F-2 Kategorisasi Standar Deviasi Religiusitas
F-3 Kategorisasi Standar Deviasi Regulasi Emosi
- Lampiran G. SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B