

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN  
KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
REMAJA KORBAN *BULLYING***

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:  
**AMALIA SYAHDA SAFIRA MOKOAGOW**  
**NIM. 2018-60-023**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN  
KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
REMAJA KORBAN *BULLYING***

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



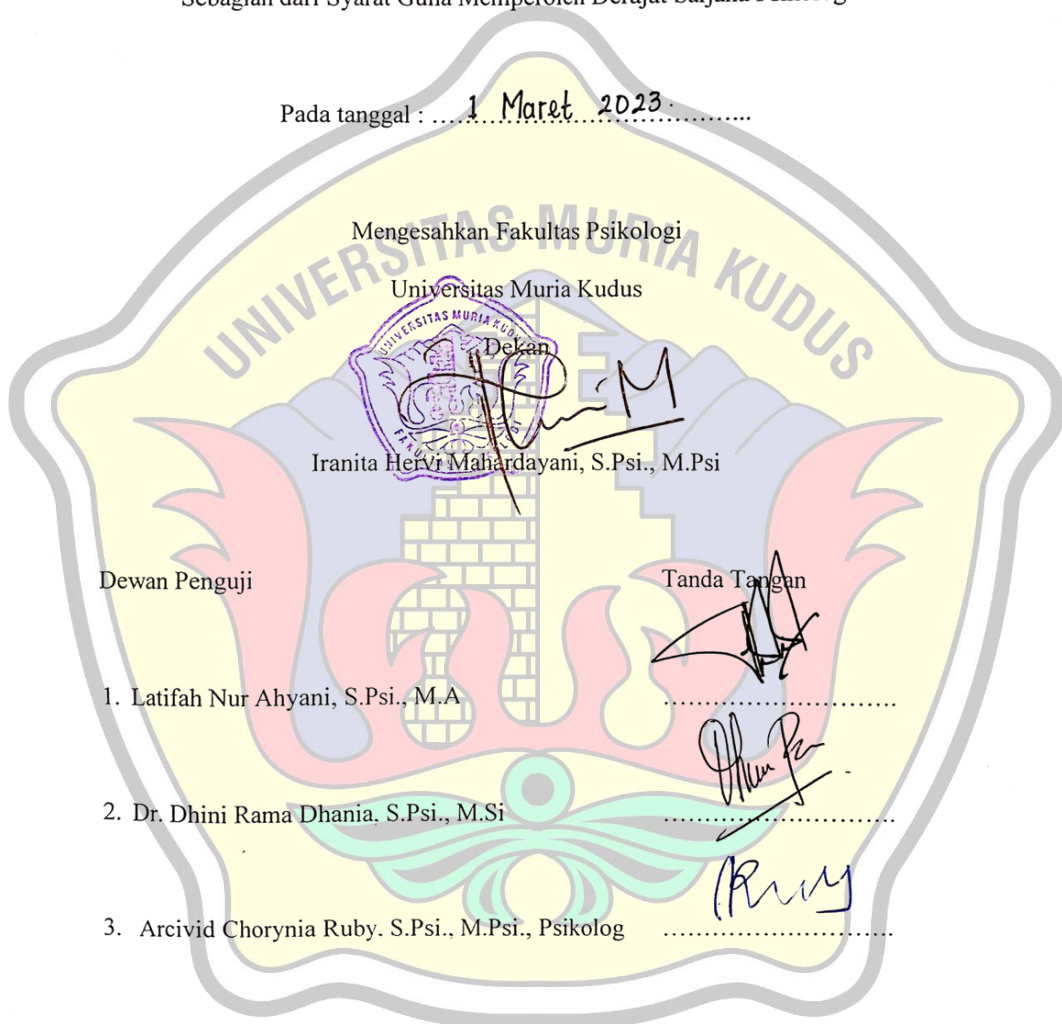
**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal : ..... 1 Maret 2023 .....



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN KECEMASAN DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI REMAJA KORBAN *BULLYING***

Diajukan oleh:

**AMALIA SYAHDA SAFIRA MOKOAGOW**

**NIM. 2018.60.023**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A

Tanggal 1 Maret 2023.

## PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta, kasih sayang, dukungan serta doanya, penulis

memperssembahkan karya sederhana ini untuk :

Orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan lahir maupun batin serta doa restunya kepada penulis. Terimakasih telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi dengan waktu yang tepat.

Ibu Latifa Nur Ahyani, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing skripsi saya terima kasih telah memberikan ilmu, bantuan, semangat, dan doa sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Serta Almamater saya Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus beserta dosen-dosen dan jajarannya yang selalu memberikan segudang ilmu yang terbaik bagi mahasiswanya, mungkin tanpa jasa kalian penulis tidak akan menjadi apa-apa.

Tak lupa teman-teman seperjuangan yang memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.

Terimakasih untuk semuanya.

## MOTTO

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 153)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”

(QS. Al-Baqarah 2: Ayat 286)

“Setiap kamu males-malesan, temen-temen kamu diluar sana terus selalu berprogres. **Jadi tetap semangat untuk merai cita-cita dan masa depan**”

(Alicia)

*“Make people’s negative words your passion for the future”*

(Syahda Mokoagow)

*“Like a horse’s glasses, stay focused on one future goal”*

(Ayah Amri Mokoagow)

## 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 Regulasi Diri dan Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Remaja Korban *Bullying*”** untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi.

Proses penyusunan skripsi yang dilalui penulis sangat membutuhkan dorongan dari banyak 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 hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Iranita Hervi Mahardayani S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus.
2. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi, M.A. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan dosen pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dengan penuh keikhlasan dan kesabaran, motivasi, semangat dan 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. Bunda, Ayah yang selalu memberikan semangat, motivasi, pengorbanan, nasehat, dukungan baik moral maupun materiil, serta yang selalu memberikan doa restu setiap saat dan kasih sayangnya kepada penulis dan menyediakan fasilitas yang nyaman dan lengkap sehingga penulis semangat untuk mengerjakan.
5. Budhe Ninik, Budhe Wiwik, Pakdhe Ton, Om Arik, tersayang yang sudah memberikan semangat dan fasilitas yang luar biasa serta dukungan-dukungan sehingga penulis selalu bersemangat setiap harinya.
6. Sepupu, Adikku Aya Mokoagow dan Ananda yang tersayang ikut serta meluangkan waktu membantu mencarikan buku-buku atau literatur. Adikku Kayla Mokoagow, Edgar, Endy tersayang yang selalu memberikan keceriaan dan mengajak bermain *UNO* penulis disaat penulis merasa jenuh.
7. Ayah Edi dan Mama Yuni tersayang yang turut membantu memberikan dukungan, doa, nasehat yang membangun sehingga penulis selalu semangat.
8. Eggy Saputra Y.T tercinta yang sudah selalu meluangkan waktu memberikan keceriaan dengan penuh ketulusan dan kasih sayang dikala penulis sedang jenuh, yang selalu siap mengantar dan menjemput penulis serta doa dan dukungan baik semangat maupun materiil.
9. Sahabat yang tersayang : Ima yang selalu ada buat peneliti disaat peneliti membutuhkan bantuan, disaat ingin belajar bersama, disaat peneliti cemas dan ingin curhat, mencari literatur bersama, dan selalu siap mengantarkan penulis



pulang kerumah setelah dari kampus. Rosa yang selalu ada disaat peneliti butuh bantuan dan ingin curhat dan terimakasih sudah meminjamkan laptop saat peneliti melaksanakan sidang skripsi. Fina yang selalu memberikan semangat kepada peneliti. Lulu yang selalu siap menjawab pertanyaan-pertanyaan disaat peneliti sedang bingung. Terimakasih untuk segala kenangannya semoga persahabatan kita langgeng dan sukses bersama. Aamiin.

10. Seluruh teman psikologi angkatan 2018 yang telah memberikan memori indah dalam sanubari penulis. Semoga kita semua dapat sukses kedepannya.

11. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih 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, 2023

Penulis

Amalia Syahda Safira Mokoagow

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	9
C. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Penyesuaian Diri .....	11
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	12
3. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri .....	18
b. Penyesuaian sosial .....	19
B. Regulasi Diri .....	20
1. Pengertian Regulasi Diri.....	20
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	21
C. Kecemasan .....	23
1. Pengertian Kecemasan.....	23
2. Aspek-Aspek Kecemasan .....	24

D. Hubungan antara Regulasi Diri dan Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Remaja Korban <i>Bullying</i> .....	25
E. Hipotesis .....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Identifikasi Variabel .....	31
B. Definisi Operasional Variabel .....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
D. Metode Pengumpulan Data .....	34
E. Validitas dan Reliabilitas .....	37
F. Metode Analisis Data .....	38
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b>	
A. Orientasi Kancah Penelitian .....	39
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	40
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data .....	40
2. Pelaksanaan Penelitian .....	42
C. Perhitungan Validitas dan Reabilitas .....	43
1. Perhitungan Validitas .....	43
2. Perhitungan Realibilitas.....	45
D. Analisis Data .....	46
1. Uji Normalitas .....	46
2. Uji Linieritas.....	47
3. Uji Hipotesis.....	48
E. Pembahasan .....	50
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	55
B. Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri.....	35
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri.....	36
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan.....	37
Tabel 4. 1 <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian Diri.....	40
Tabel 4. 2 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Diri.....	41
Tabel 4. 3 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan.....	42
Tabel 4. 4 Sebaran Item Skala Penyesuaian Diri yang Valid dan Gugur .....	44
Tabel 4. 5 Sebaran Item Skala Regulasi Diri yang Valid dan Gugur .....	44
Tabel 4. 6 Sebaran Item Skala Kecemasan yang Valid dan Gugur .....	45
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas .....	46
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linieritas Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri ...	47
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linieritas Antara Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri.....	47
Tabel 4. 10 Hasil Uji Hipotesis Mayor .....	48
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Korelasi Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri .....	49
Tabel 4. 12 Hasil Analisis Korelasi Kecemasan dengan Penyesuaian Diri .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A. *BLUE PRINT TRY OUT*

A-1 *Blue Print Try Out* Penyesuaian Diri

A-2 *Blue Print Try Out* Regulasi Diri

A-3 *Blue Print Try Out* Kecemasan

### LAMPIRAN B. *BLUE PRINT PENELITIAN*

B-1 *Blue Print* Penelitian Penyesuaian Diri

B-2 *Blue Print* Penelitian Regulasi Diri

B-3 *Blue Print* Penelitian Kecemasan

### LAMPIRAN C. *SKALA TRY OUT*

C-1 *Skala Try Out* Penyesuaian Diri

C-2 *Skala Try Out* Regulasi Diri

C-3 *Skala Try Out* Kecemasan

### LAMPIRAN D. *SKALA PENELITIAN*

D-1 *Skala* Penelitian Penyesuaian Diri

D-2 *Skala* Penelitian Regulasi Diri

D-3 *Skala* Penelitian Kecemasan

### LAMPIRAN E. *DATA KASAR*

E-1 *Data Kasar* Penyesuaian Diri

E-2 *Data Kasar* Regulasi Diri

E-3 *Data Kasar* Kecemasan

### LAMPIRAN F. *HASIL UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS*

F-1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri

F-2 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Regulasi Diri

F-3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Kecemasan

### LAMPIRAN G. *DATA PENELITIAN FIX*

G-1 *Data* Penelitian Fix Penyesuaian Diri

G-2 *Data* Penelitian Fix Regulasi Diri

G-3 *Data* Penelitian Fix Kecemasan

G-4 *Data* Analisis Hubungan

LAMPIRAN H. UJI ASUMSI

H-1 Uji Normalitas

H-2 Uji Linieritas

H-3 Uji Analisis Regresi

H-4 Uji Analisis *Product Moment*

LAMPIRAN I. KATEGORISASI STANDAR DEVIASI

I-1 Kategorisasi Standar Deviasi Penyesuaian Diri

I-2 Kategorisasi Standar Deviasi Regulasi Diri

I-3 Kategorisasi Standar Deviasi Kecemasan

LAMPIRAN J. LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

LAMPIRAN K. SURAT IJIN PENELITIAN

LAMPIRAN L. SCREENING JUDUL, FORM A, FORM B



## HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN KECEMASAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA KORBAN *BULLYING*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara regulasi diri dan kecemasan dengan penyesuaian diri remaja korban *bullying*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*, dengan sampel penelitian 110 remaja korban *bullying*. Alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala regulasi diri, skala kecemasan, dan skala penyesuaian diri. Hasil koefisien korelasi dari ketiga variabel  $r_{x_{1,2},y} = 0,805$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), Adapun sumbangan efektif variabel regulasi diri dan kecemasan dengan penyesuaian diri sebesar 64,8 %. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis mayor yang diajukan diterima, dimana regulasi diri (X1) dan kecemasan (X2) mempunyai hubungan yang sangat signifikan dengan penyesuaian diri (Y). Hasil koefisien korelasi antara regulasi diri dengan penyesuaian diri  $r_{x_1y} = 0,686$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) menunjukkan ada hubungan positif sangat signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja korban *bullying*. Adapun sumbangan efektif 47,1%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki, maka semakin tinggi penyesuaian diri remaja korban *bullying*. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri semakin rendah penyesuaian diri remaja korban *bullying*. Adapun koefisien korelasi antara kecemasan dengan penyesuaian diri yaitu  $r_{x_2y} = -0,357$  dengan  $p = 0,002$  ( $p < 0,01$ ), menunjukkan ada hubungan negatif sangat signifikan antara kecemasan dengan penyesuaian diri remaja korban *bullying*. Adapun sumbangan efektif 12,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dimiliki, maka semakin rendah penyesuaian diri remaja korban *bullying*. Sebaliknya semakin rendah kecemasan maka semakin tinggi penyesuaian diri remaja korban *bullying*.

**Kata kunci:** penyesuaian diri, regulasi diri, kecemasan.

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND ANXIETY WITH ADOLESCENT VICTIMS OF BULLYING'S SELF-ADJUSTMENT**

### **ABSTRACT**

*This study aims to test empirically the relationship between self-regulation and anxiety with the adjustment of adolescent victims of bullying. The sampling technique for this study used a quota sampling technique, with a sample of 110 youth victims of bullying. Measuring tools used to obtain data are self-regulation scales, anxiety scales, and self-adjustment scales. The results of the correlation coefficient of the three variables  $r_{x1,2,y} = 0.805$  with a significance level of  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). The effective contribution of self-regulation and anxiety variables to self-adjustment is 64.8%. This shows that the proposed major hypothesis is accepted, where self-regulation (X1) and anxiety (X2) have a very significant relationship with self-adjustment (Y). The results of the correlation coefficient between self-regulation and adjustment  $r_{x1y} = 0.686$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ) indicate that there is a very significant positive relationship between self-regulation and adjustment in adolescent victims of bullying. The effective contribution is 47.1%. These results indicate that the higher the self-regulation that is owned, the higher the adjustment of adolescent victims of bullying. Conversely, the lower the self-regulation, the lower the self-adjustment of adolescent victims of bullying. The correlation coefficient between anxiety and adjustment is  $r_{x2y} = -0.357$  with  $p = 0.002$  ( $p < 0.01$ ), indicating that there is a very significant negative relationship between anxiety and adjustment in adolescent victims of bullying. The effective contribution is 12.7%. These results indicate that the higher the anxiety that is owned, the lower the adjustment of adolescent victims of bullying. Conversely, the lower the anxiety, the higher the adjustment of adolescent victims of bullying.*

**Keywords:** *self-adjustment, self-regulation, anxiety.*