

ABSTRAK

Siti Maghfiroh. 170541100115. Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Memiliki Masalah *Acne Vulgaris*. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi pada remaja perempuan yang memiliki masalah *acne vulgaris*. Responden dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang memiliki masalah *acne vulgaris* di kota Surabaya dengan jumlah 100 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala *self-compassion* dan skala regulasi emosi. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 23 for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F sebesar 12,764 dengan signifikansi sebesar 0,001. Jika signifikansi $<0,005$ maka hipotesis diterima karena 0,001 kurang dari 0,005 ($0,001 < 0,005$) yang artinya terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap regulasi emosi remaja perempuan yang memiliki masalah *acne vulgaris*.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, Regulasi Emosi, Remaja Perempuan Yang Memiliki Masalah *Acne Vulgaris*.

ABSTRACT

Siti Maghfiroh. 170541100115. The Effect of Self-Compassion on the Emotional Regulation of Adolescent Girls Who Have Acne Vulgaris Problems. Psychology Study Program, Faculty of Social Sciences and Cultural Sciences, Trunojoyo University, Madura. 2023.

This study aims to determine the effect of self-compassion on emotional regulation in female adolescents who have acne vulgaris. Respondents in this study were female adolescents who had acne vulgaris problems in the city of Surabaya with a total of 100 respondents. This study used a quantitative approach with a purposive sampling technique. The instruments in this study were the self-compassion scale and the emotion regulation scale. The analysis used in this study is a simple linear regression test with the help of SPSS 23 for windows. The results of this study showed an F value of 12.764 with a significance of 0.001. If the significance <0.005 then the hypothesis is accepted because 0.001 is less than 0.005 ($0.001 < 0.005$) which means that there is an effect of self-compassion on the emotional regulation of young girls who have acne vulgaris problems.

Keywords: Self-Compassion, Emotional Regulation, Adolescent Girls Who Have Acne Vulgaris Problems

DAFTAR ISI

PENGARUH <i>SELF COMPASSION</i> TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA PEREMPUAN YANG MEMILIKI <i>ACNE VULGARIS</i>.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian.....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	12
1.4.2 Manfaat Praktis	12
1.4.2.2 Bagi Keluarga Subjek.....	12
1.4.2.3 Bagi Masyarakat.....	12
1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	12
BAB II LANDASAN TEORI	13
2.1 Regulasi Emosi	13
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi	13
2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	14
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	16
2.1.4 Dimensi Regulasi Emosi	21

2.1.5 Tahapan Regulasi Emosi	22
2.1.6 Ciri-Ciri Regulasi Emosi	24
2.2 <i>Self-Compassion</i>	25
2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i>	25
2.2.2 Aspek-aspek Self Compassion	25
2.2.3 Faktor-faktor Self Compassion	28
2.2.4 Manfaat <i>Self-Compassion</i>	30
2.3 <i>Acne Vulgaris</i>	32
2.3.1 Definisi <i>Acne Vulgaris</i>	32
2.3.2 Faktor Penyebab Timbulnya <i>Acne Vulgaris</i>	33
2.4 Definisi Remaja Perempuan	35
2.5 Pengaruh <i>Self Compassion</i> Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Perempuan Yang Memiliki <i>Acne Vulgaris</i>	36
2.6 Kerangka Konseptual	40
2.7 Hipotesis	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Pendekatan Penelitian	42
3.2 Variabel Penelitian	43
3.2.1 <i>Self-Compassion</i>	43
3.2.2 Regulasi Emosi	45
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	46
3.3.1 Populasi	46
3.3.2 Sampel dan Teknik Sampling	47
3.4 Metode Pengumpulan Data	50
3.4.1 Skala <i>Self-Compassion</i>	51
3.4.2 Skala Regulasi Emosi	51
3.5 Teknik Analisis Data	52
3.5.1 Uji Validitas	53
3.5.2 Uji Reliabilitas	54
3.5.3 Uji Asumsi	55
3.5.4 Uji Hipotesis	56

3.5.5 Uji Analisis Deskriptif.....	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1 Hasil Penelitian.....	58
4.4.1 Lokasi Penelitian	58
4.4.2 Tahapan Penelitian.....	58
4.4.3 Gambaran Subjek Penelitian.....	59
4.4.4 Uji Validitas.....	59
4.4.5 Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	64
4.4.6 Hasil Uji Asumsi.....	65
4.4.7 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	68
4.4.8 Analisis Deskriptif	70
4.2 Pembahasan	72
4.3 Keterbatasan penelitian.....	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Pengaruh <i>Self Compassion</i> Terhadap Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Memiliki Acne Vulgaris.....	40
Gambar 4.1 Grafik Uji Normalitas <i>Self Compassion</i>	66
Gambar 4.2 Grafik Uji Normalitas Regulasi Emosi	66
Gambar 4.3 Diagram Uji Heterokedasitas	68

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Konseptual dan Definisi Operasional <i>Self Compassion</i>	44
Tabel 3.2 Definisi Konseptual dan Operasional Regulasi Emosi	45
Tabel 3.3 Skor Skala <i>Self Compassion</i> dan Regulasi Emosi	51
Tabel 3.4 Blueprint Skala <i>Self Compassion</i>	51
Tabel 3.5 Blueprint Skala Regulasi Emosi	52
Tabel 3.6 Klasifikasi Skor Reliabilitas	55
Tabel 4.1 Distribusi Item Valid dan Gugur Skala Regulasi Emosi.....	60
Tabel 4.2 Distribusi Item Valid Dan Gugur Skala regulasi emosi.....	61
Tabel 4.3 Distribusi Item Valid dan Gugur Skala <i>Self-Compassion</i>	62
Tabel 4.4 Distribusi Item Valid Skala <i>Self Compassion</i>	62
Tabel 4.5 Klasifikasi Skor Reliabilitas	64
Tabel 4.6 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skaka Regulasi Emosi.	64
Tabel 4.7 Hasil Uji Coba Reliabilitas Skala <i>Self-Compassion</i>	65
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Skala <i>Self-Compassion</i> dan Regulasi Emosi	65
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas Skala <i>Self-Compassion</i> dan Skala Regulasi Emosi.	67
Tabel 4.10 Hasil Uji Heteroskedastisitas Skala <i>Self-Compassion</i> dan Skala Regulasi Emosi.....	68
Tabel 4.11 Data Tampilan Model Summary.....	69
Tabel 4.12 Interpretasi Nilai r	69
Tabel 4.13 ANOVA	69
Tabel 4.14 Korelasi Antara <i>Self Compassion</i> dengan Regulasi Emosi.....	69
Tabel 4.15 Rumus Batas Kategorisasi Statistik Hipotetik	70
Tabel 4.16 Hasil Descriptive Statistic Skala <i>Self Compassion</i> Dan Skala Regulasi Emosi.....	71
Tabel 4.17 Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi Setiap Dimensi	71
Tabel 4.18 Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi	71
Tabel 4.19 Kategorisasi Skor Skala <i>Self-Compassion</i> Setiap Dimensi	72
Tabel 4.20 Kategorisasi Skor Skala <i>Self-Compassion</i>	72