

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA REMAJA PUTRI**

Skripsi

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**



Disusun Oleh :

HERNALIA HENDRA KARTIKA

F 100 070 051

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2012

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA REMAJA PUTRI**

Skripsi

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Psikologi**

Diajukan Oleh :

HERNALIA HENDRA KARTIKA

F 100 070 051

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2012

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA REMAJA PUTRI**

Yang diajukan Oleh :

HERNALIA HENDRA KARTIKA

F 100 070 051

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh
Pembimbing,

Dra. Wiwien Dinar Psastiti, M.Si

Tanggal, 19 Maret 2012

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertandatangan di bawah ini saya :

Nama : Hernalia Hendra Kartika

NIM : F 100 070 051

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul ”**Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh**” tidak pernah terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Saya menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan *plagiat* maupun meminta bantuan ke biro jasa pembuatan skripsi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Surakarta, 22 Maret 2012

Yang Menyatakan,

(Hernalia Hendra Kartika)

NIM. F 100 070 051

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH**

Yang diajukan oleh:

HERNALIA HENDRA KARTIKA
F 100 070 051

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 22 Maret 2012
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Dra. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si

Penguji Pendamping I

Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, MSi

Penguji Pendamping II

Dra. Partini, M. Si

Surakarta, _____
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi
Dekan

(Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog)

MOTTO

“Kami tiada membebani seseorang melainkan menurut kesanggupannya”

(QS Al Mu'minuun 62)

“*Man Jadda Wajada* (Siapa Yang Bersungguh Sungguh Pasti Akan Berhasil)”

(Pepatah Arab)

**“Lakukan semua yang kamu jalani dengan keikhlasan, maka akan terasa
mudah bagimu”**

(Ayahanda)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan untuk :

- ❖ Ayah dan Mama tercinta, yang telah memberikan kasih sayang, perhatian serta doa yang selalu mengiringi setiap langkah hidup demi meraih kesuksesan dan kebahagiaan penulis.
- ❖ Adekku Retfiria Dewantari yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, dan motivasinya selama ini.
- ❖ Sahabat – sahabatku yang selalu menemani dalam suka dan duka.

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, maka dengan kerendahan hati, penulis menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT, atas limpahan rahmat, karunia yang selalu mengiringi setiap langkah penulis.
2. Ayah dan mama tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, dan limpahan doa yang luar biasa untuk keberhasilan dan kebahagiaan masa depan penulis. *Love you so much*
3. Bapak Susatyo Yuwono S.Psi., M.Si., Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin untuk penulis melakukan penelitian.
4. Ibu Dra. Wiwien Dinar Prastiti, M.Si, selaku Pembimbing Utama atas keikhlasan dan kesabarannya serta telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan masukan dan mengarahkan penulis dalam mengarahkan penelitian ini.
5. Ibu Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M.Si, serta ibu Dra. Partini, M.Si, selaku penguji atas kesediaannya dalam meluangkan waktu untuk memberikan saran dan masukan dalam penelitian ini.
6. Bapak Drs. Soleh Amini Yahman, M.Si, selaku pembimbing akademik yang senantiasa memberikan pengarahan dan saran mengenai studi selama penulis menempuh studi.
7. Seluruh dosen, TU, dan staf Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu dan kelancaran dalam menyelesaikan studi.

8. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Kurikulum ibu Mamik beserta staf TU SMK N 2 Boyolangu Tulungagung, sebagai tempat penelitian, banyak terimakasih atas bantuan selama menjalankan penelitian.
9. Keluarga besar pakdhe R. Sugeng Hariadi, yang telah memberikan tempat tinggal selama *study*. Mbak Tena dan mas Aat, terimakasih atas bantuannya selama di Solo.
10. Seluruh keluarga besar BKPP, Drs. Meddy Sulistianto, Psikolog., Mbak Ayu, Mbak Ai, Mbak Tika, Mas Aji, Mas Hendra, Mbak Lia, Fifi, Elian, Tami, Ummu, Ari, Maulana, Nikmah, Rita, Vicky, Ami, Eno, Yuni, Anang, Puri, Ainin beserta Voulenter 2008 dan 2009 yang telah mengisi hari-hari bahagia penulis dengan berbagai pengalaman yang menakjubkan.
11. Sahabat – sahabatku tercinta, Afnia, Eka, Findi, Mas Dwi, Faisal, Luthfi, Nana, dan mbak April terimakasih buat spirit dan motivasinya, walaupun kalian jauh tapi salalu ada. Mas Yudha Suprayogi untuk hari yang indah selama ini.
12. Sahabat terindahku di Solo, Nikmah Sari, S.Psi, Rita Rahmadhani, S.Psi dan Rizqah untuk hari – harinya selama di Solo. Spesial untuk Dian Komalasari, S.Psi dan Mas Rois Hidayat, S.Psi yang telah memberikan berbagai masukan dalam proses penelitian.
13. Rekan – rekan Psikologi UMS angkatan 2007 khususnya kelas B terimakasih atas pertemannya selama ini.
14. Semua pihak yang membantu dalam penyelesaian karya tulis ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. LANDASAN TEORI	
A. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	
1. Pengertian Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	9
2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	10
3. Aspek – Aspek Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	12
B. Regulasi Emosi	
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	15
2. Proses Regulasi Emosi.....	17
3. Bentuk Regulasi Emosi.....	21
4. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	22
5. Aspek – Aspek Regulasi Emosi.....	25

C.	Remaja	
1.	Pengertian Remaja.....	30
2.	Usia Remaja.....	31
3.	Ciri - Ciri Remaja.....	32
4.	Tugas Perkembangan Remaja.....	35
D.	Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	41
E.	Hipotesis.....	46
 BAB III. METODE PENELITIAN		
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian	
1.	Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	48
2.	Regulasi Emosi.....	48
C.	Subjek Penelitian	
1.	Populasi.....	49
2.	Sampel.....	49
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	49
D.	Metode dan Alat Pengumpul Data	
1.	Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	51
2.	Skala Regulasi Emosi.....	53
E.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	
1.	Validitas.....	55
2.	Reliabilitas.....	56
F.	Metode Analisis Data.....	57
 BAB IV. LAPORAN PENELITIAN		
A.	Orientasi kanchah.....	59
B.	Persiapan Penelitian	
1.	Penyusunan Alat Ukur Penelitian.....	64
2.	Pelaksanaan <i>tryout</i> atau ujicoba.....	67
3.	Uji validitas dan reliabilitas.....	68
4.	Penyusunan alat ukur untuk penelitian.....	72

C.	Pelaksanaan Penelitian	
1.	Penentuan subjek penelitian.....	75
2.	Pengumpulan data penelitian.....	75
3.	Pelaksanaan skoring.....	76
D.	Analisis Data	
1.	Uji Asumsi.....	77
2.	Uji Hipotesis.....	77
3.	Kategorisasi.....	78
E.	Pembahasan.....	81
BAB V. PENUTUP		
A.	Kesimpulan.....	85
B.	Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....		87
LAMPIRAN.....		91

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Blueprint Skala Ketidakpuasan bentuk tubuh.....	53
2. Sebaran Aitem Alat Tes CERQ.....	55
3. Skala ketidakpuasan bentuk tubuh sebelum tryout atau uji coba.....	65
4. Susunan aitem ketidakpuasan bentuk tubuh yang valid dan yang gugur setelah uji coba.....	69
5. Susunan aitem ketidakpuasan bentuk tubuh yang valid dan yang gugur setelah uji coba kedua.....	71
6. Susunan aitem CERQ.....	72
7. Susunan aitem ketidakpuasan bentuk tubuh untuk penelitian.....	73
8. Susunan aitem ketidakpuasan bentuk tubuh untuk penelitian setelah menyesuaikan nomor urut baru.....	74
9. Kategorisasi Ketidakpuasaan bentuk tubuh.....	79
10. Kategorisasi Regulasi Emosi.....	80
11. Prosentase Regulasi Emosi per aspek.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Proses Regulasi Emosi.....	18
2. Proses regulasi emosi hingga ketidakpuasan bentuk tubuh.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Skala <i>Tryout</i>	91
B. Skala Penelitian.....	100
C. Hasil analisis validitas dan reliabilitas skala ketidak[uasan bentuk tubuh...	107
D. Normalitas.....	120
E. Linieritas.....	128
F. Hasil analisis <i>Product Moment</i>	131
G. Kategorisasi Skala.....	137
H. Bukti penelitian.....	142
I. Surat keterangan analisis data.....	146
J. Surat keterangan bukti fisik penelitian.....	148
K. Pengesahan translate bahasa.....	150

ABSTRAKSI

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH

Masa remaja banyak permasalahan yang harus dihadapi, salah satunya adalah permasalahan fisik, dari perubahan fisik yang dialami ada yang menganggap itu biasa dan ada yang menganggap itu merupakan suatu permasalahan. Remaja yang menganggap itu suatu permasalahan menyebabkan ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini dikarenakan adanya kesenjangan keadaan fisik yang tidak sesuai dengan keadaan ideal yang diinginkan. Ketidakpuasan bentuk tubuh salah satu penyebab adalah kurang mampu dalam meregulasi emosi. Oleh karena itu permasalahan yang diajukan adalah “Apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh?”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja putri. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X, XI, XII SMK N 2 Boyolangu Tulungagung. Sampel yang digunakan sebanyak 260 siswi, 200 siswi digunakan untuk *tryout* dan 60 untuk penelitian. Penelitian ini menggunakan *incidental sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,203 dengan $p=0,119$ ($p>0,05$). Yang berarti tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kategori regulasi emosi tergolong sedang dengan rerata empirik sebesar 107,18 dan rerata hipotetik sebesar 108 jenis regulasi yang banyak digunakan adalah pemusataan ulang pada perencanaan dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada kategori sedang dengan rerata empirik sebesar 69,75 dan rerata hipotetik sebesar 77,5.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara regulasi emosi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh ditolak.

Kata kunci : *regulasi emosi dan ketidakpuasan bentuk tubuh*