

**PENGARUH DISREGULASI EMOSI TERHADAP KECENDERUNGAN
PERILAKU *NON-SUICIDAL SELF-INJURY* (NSSI) PADA MAHASISWA
DI JEMBER**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Madanta Maulidan Shabrin

NIM : 2210811074

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas
Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

10 Agustus 2026

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember


Dr. Nurfaela Widyarani, S.Psi., Msi.
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

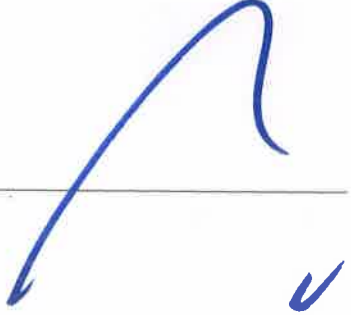
Tandatangan

Istiqomah, S. Psi., M.Si., Psikolog
NPK: 1975053111312445

Ria Wiyatfi Linsiya M.Psi., M.Si., Psikolog
NPK: 1992011812003915

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197303032005012001





HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Madanta Maulidan Shabrin

NIM : 2210811074

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 10 Agustus 2026

Yang menyatakan



Madanta Maulidan Shabrin

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan cinta yang tak terbatas, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

Allah SWT

Terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan pertolongan dan kemudahan sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan tepat waktu.

Keluarga

Terimakasih kepada keluarga yang senantiasa mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

MOTTO

“Don’t treat people as bad as they are, treat them as good as you are”

Kevin Kelly



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam. Rasa syukur yang teramat dalam penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memampukan serta mengizinkan penulis menyelesaikan segala sesuatu yang terasa sulit seketika dipermudah. Sholawat serta salam akan selalu tercurah limpahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW. Terelesaiannya karya ini merupakan sebuah perjalanan panjang yang tidak hanya membawa penulis pada proses pembelajaran akademis, namun penulis rasakan sebagai pembelajaran komprehensif bagi terbentuknya sebuah kematangan pribadi dalam tingkatan yang lebih tinggi. karya kecil ini tercipta dengan serba keterbatasan, dengan bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak karya ini bisa terwujud. penulis menghaturkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan dukungan dan fasilitas selama penulis menempuh pendidikan serta menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II dan dosen wali, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan,

arahan, koreksi, dan masukan yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Seluruh Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang telah memberikan bantuan, pelayanan, dan dukungan selama penulis menjalani proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh responden penelitian, yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi dalam proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan diselesaikan dengan baik.
7. Alm Ibu yang selama ini telah memberikan kasih sayang dan perhatian hingga penulis bisa berada pada titik ini.
8. Keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan dan kepercayaan hingga penulis bisa melewati fase tugas akhir yang berat ini.
9. Teman-teman psikologi angkatan 22 yang senantiasa menemani dan membantu selama pengerjaan tugas akhir ini sehingga penulis tidak merasa sendirian.
10. Teman-teman dekat (bibiks, keluarga tetap, wepol, jovanka) yang tidak pernah berhenti mendukung dan menghibur penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini.

11. Pasangan yang senantiasa menemani, mendukung, memotivasi, dan mengusahakan segalanya hingga penulis berhasil menyelesaikan masa studi dengan tugas akhir ini sebagai penutup.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
INTISARI.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	18
C. Tujuan	19
D. Manfaat Penelitian	19
3. Keaslian Penelitian.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	25
A. Konsep Teori yang Mendasari	Error! Bookmark not defined.
B. Pengaruh Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku NSSI pada Mahasiswa.....	56
C. Hipotesis	59

BAB III METODE PENELITIAN.....	60
A. Jenis Penelitian.....	60
B. Identifikasi Variabel.....	60
C. Definisi Operasional	60
D. Subjek Penelitian	64
E. Metode Pengumpulan Data.....	67
F. Metode Analisa Data.....	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	74
A. Orientasi Kancan dan Persiapan Penelitian.....	74
1. Orientasi Kancan.....	74
2. Persiapan pelaksanaan penelitian.....	76
B. Pelaksanaan Penelitian.....	78
C. Hasil Analisis Data	79
1. Hasil Uji Coba Penelitian.....	79
c. Hasil Penelitian	82
D. Pembahasan.....	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	104
A. Kesimpulan	104
B. Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint skala NSSI.....	69
Tabel 2. Blueprint Skala Disregulasi Emosi	70
Tabel 3. Hasil Uji Coba Validitas Skala NSSI.....	80
Tabel 4. Hasil Uji Coba Validitas Skala Disregulasi Emosi.....	81
Tabel 5. Hasil Reliabilitas Uji Coba	81
Tabel 6. Hasil Validitas Uji Sebenarnya Skala NSSI	82
Tabel 7. Hasil Validitas Uji Sebenarnya Skala Disregulasi Emosi.....	83
Tabel 8. Hasil Reliabilitas Uji Sebenarnya	84
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	84
Tabel 10. Hasil Uji Linearitas	85
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis	86
Tabel 12. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	87
Tabel 13. Hasil Uji Deskriptif NSSI	87
Tabel 14. Hasil Uji Deskriptif Aspek NSSI.....	88
Tabel 15. Hasil Uji Deskriptif Disregulasi Emosi	90
Tabel 16. Hasil Uji Deskriptif Aspek Disregulasi Emosi	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Pembentukan Perilaku NSSI (Nock, 2010)..... **Error!**

Bookmark not defined.

Gambar 2. Pengaruh Disregulasi Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku NSSI
pada Mahasiswa 59



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kaji Etik Penelitian.....	112
Lampiran 2. Kuesioner NSSI	113
Lampiran 3. Kuesioner Disregulasi Emosi	114
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas NSSI.....	115
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Disregulasi Emosi.....	117
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas NSSI & Disregulasi Emosi	118
Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas.....	118
Lampiran 8. Hasil Uji Linearitas.....	118
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	118
Lampiran 10. Hasil Uji Regresi Linear.....	118
Lampiran 11. Hasil Uji Deskriptif NSSI.....	119
Lampiran 12. Hasil Uji Deskriptif aspek NSSI.....	120
Lampiran 13. Hasil Uji Deskriptif Disregulasi Emosi.....	121
Lampiran 14. Hasil Uji Deskriptif aspek Disregulasi Emosi.....	121