

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
AGGRESSIVE VERBAL PADA SISWA REMAJA
SMPN 12 JEMBER**

SKRIPSI

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



**Oleh :
Sekarsari Gita Safitri
NIM : 2110811035**

**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 Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal, 15 Agustus 2026

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember Dekan


Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

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

Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si
NPK : 19940718123031036

Anggraeni Swastika Sari, S.Psi, M.Psi, Psikolog
NPK : 1988100812003914

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Sekarsari Gita Safitri

NIM : 2110811035

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya 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, 14 Agustus 2026

Yang Menyatakan



SEKARSARI GITA SAFITRI

NIM : 2110811035

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa Syukur dan kerendahan hati, skripsi ini
kupersembahkan kepada :

Allah SWT

Tempat Penulis mengeluhkan segala hal, yang memberikan Penulis Kesehatan, Kekuatan dan banyak kesempatan sehingga Penulis dapat bertahan dan mampu menyelesaikan segala proses kehidupan

MAMA

yang selalu menjadi rumah untuk pulang, tempat berbagi segala keluh kesah, dan sumber kekuatan dalam setiap langkah. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, serta pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu saya balas sepenuhnya. Terima kasih karena selalu percaya bahwa saya mampu melewati setiap proses, bahkan ketika saya sendiri sempat meragukannya. Skripsi ini adalah salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih saya atas segala yang telah Mama berikan.

AYAH

Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang selalu diberikan. Terima kasih telah menjadi salah satu sumber kekuatan bagi saya untuk terus berjuang hingga sampai di titik ini. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasih dan cinta saya kepada Ayah. Semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan untuk Ayah

HALAMAN MOTTO

“Robbisrohli sodri wayassirli amri wahlul 'uqdatam mil-lisani yafqahu qauli”

Ya Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku.

(Q.S Taha: 25-28)

“Ketika kamu ikhlas menerima semua kekecewaan hidup, maka Allah akan membayar tuntas kekecewaan dengan beribu-ribu kebaikan”

(Ali Bin Abi Thalib)

“berbahagialah wahai para tersepelekan, dengan begitu kau dan aku punya kesempatan besar untuk mengejutkan”

(Farid Stevy)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri teladan dan membawa umat manusia menuju kehidupan yang penuh ilmu dan cahaya. Karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Aggressive Verbal* Pada Siswa Remaja SMPN 12 Jember” ini dapat terselesaikan berkat dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Terima Kasih untuk segala dukungan dan segala fasilitas yang telah diberikan.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., MA, Psikolog selaku Dosen Penguji, Terima kasih atas waktu, masukan dan arahan yang sangat amat membantu dalam penyusunan penelitian ini.
3. Ibu Anggraeni Swastika Sari, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing pertama, Terima Kasih atas bimbingan yang sabar, teliti, dan penuh perhatian.
4. Bapak Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing kedua, Terima Kasih atas semangat, motivasi dan masukan yang disampaikan dengan gaya Santai namun tetap membangun motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

5. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember,
Terima Kasih atas Ilmu, Inspirasi dan dukungan selama Saya berkuliah.
6. Segenap Staff administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah
Jember, Terima Kasih atas bantuannya dalam kelancaran proses akademik
dan administrasi
7. Kepada pihak SMPN 12 Jember, terima kasih telah memberikan izin,
kesempatan, dan dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian
di sekolah ini. Terima kasih atas bantuan dan kerja sama yang telah
diberikan selama proses penelitian berlangsung.
8. Untuk Mama Tersayang, terima kasih atas cinta yang tidak pernah habis,
doa yang tidak pernah putus, dan pelukan yang selalu menjadi tempat
ternyaman ketika semuanya terasa berat. Terima kasih karena selalu
percaya kepada penulis, bahkan ketika penulis sendiri sempat meragukan
diri sendiri. Setiap perhatian kecil, setiap nasihat, dan setiap doa Mama
selalu menjadi kekuatan yang membawa sampai di titik ini. Skripsi ini
mungkin tidak akan pernah cukup untuk membalas semua yang telah
Mama berikan, tetapi semoga pencapaian ini bisa menjadi salah satu hal
yang membuat Mama bangga.
9. Untuk Ayah Tersayang, Terima kasih karena selalu menjadi sosok yang
kuat di balik setiap Langkah penulis. Terima kasih atas segala kerja keras,
pengorbanan, nasihat, dan dukungan yang mungkin tidak selalu bisa
penulis ungkapkan dengan kata-kata. Mungkin penulis tidak selalu
mengatakan betapa artinya Ayah, tetapi setiap perjuangan Ayah selalu

menjadi alasan untuk terus berusaha dan tidak mudah menyerah. Sampai di titik ini, ada doa dan perjuangan Ayah yang ikut mengantarkan penulis. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan terbesar bagi penulis untuk terus melangkah.

10. Untuk Uti Rastiarti dan Alm. Kong Gunawan, Terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, dan perhatian yang selalu diberikan. Doa dari Nenek dan Kakong menjadi salah satu kekuatan bagi penulis dalam menjalani setiap proses dan menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan selalu memberikan cinta yang begitu tulus.
11. Untuk Mbah Srimik dan Alm. Kong Matari, Terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, dan perhatian yang selalu diberikan. Doa dari Nenek dan Kakong menjadi salah satu kekuatan bagi penulis dalam menjalani setiap proses dan menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan selalu memberikan cinta yang begitu tulus.
12. Untuk Om Joe, Tante Asi, Bude Nada, Kakak Lintang, Naysa, Kinan, Benaya. Terima kasih untuk keluarga tercinta, yang selalu memberikan perhatian, dukungan, dan semangat selama perjalanan pendidikan penulis. Setiap kebaikan, nasihat, dan perhatian yang diberikan menjadi bagian berharga yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Terima kasih karena selalu hadir dan menjadi bagian dari perjalanan penulis hingga sampai pada tahap ini.

13. Untuk teman dekat penulis yang terasa seperti adek sendiri Clarissa Alaya N.M. Terima Kasih selalu ada, selalu menerima, dan selalu mau menjadi pendengar penulis selama proses penelitian maupun dalam proses kehidupan penulis. Semoga pertemanan ini akan berlanjut hingga nanti.
14. Untuk teman dekat penulis, Alfina dan Nanda, Terima kasih sudah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih untuk setiap cerita, tawa, ajakan main, jalan-jalan, dan waktu yang kita habiskan bersama. Di tengah lelahnya perjalanan menyelesaikan skripsi, kehadiran kalian selalu menjadi penyegar dan membuat semuanya terasa lebih ringan. Semoga kebersamaan dan cerita kita tetap ada, meskipun nantinya kita punya kesibukan dan jalan masing-masing.
15. Untuk teman-teman psikologi, khususnya Angkatan 2021 "copylova" Terima Kasih atas kebersamaan, tawa, pelukan hangat di masa sulit, dukungan serta bantuan yang hingga saat ini kalian berikan. Terima Kasih sudah mau kebersamai dan memberi momen kecil saat penulis bertumbuh.
16. *Last but not least*. Terima kasih kepada diri penulis karena telah memilih untuk melawan ketakutan yang selama ini ada dalam diri. Berani berhadapan dengan banyak orang meskipun ada rasa takut, cemas, dan keinginan untuk menghindar. Terima kasih karena tetap memilih untuk hadir, mencoba, dan menghadapi, bukan terus berlari. Terima kasih karena sudah berjuang untuk tidak lari dari tanggung jawab, meskipun terkadang terasa berat. Terima kasih karena tetap berusaha melawan rasa malas ketika

diri sendiri ingin menyerah dan menunda semuanya. Dan yang paling penting, terima kasih karena telah berusaha berdamai dengan ramainya pikiran di kepala—dengan segala kekhawatiran, keraguan, dan ketakutan yang sering kali hanya terjadi di dalam pikiran sendiri.

Akhir kata, semoga karya ini dapat memberikan manfaat serta menjadi langkah awal untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih luas. Peneliti menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan.

Jember, 12 Agustus 2026

Peneliti

Sekarsari Gita Safitri

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II.....	16
TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. <i>Aggressive Verbal</i>	16
B. Regulasi Emosi.....	25
C. Dinamika Regulasi Emosi Dengan <i>Aggressive Verbal</i>	31
D. Hipotesis	34

BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel	36
C. Definisi Operasional	36
D. Populasi dan Sampel	38
E. Metode Pengumpulan Data	40
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV	49
HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Orientasi Kacah Dan Persiapan Penelitian	49
1. Orientasi Kacah	49
2. Pelaksanaan Penelitian	51
3. Pelaksanaan Pengambilan Data	53
3. Uji Asumsi	65
4. Uji Hipotesis	66
5. Hasil Uji Deskriptif	68
C. Pembahasan	73
BAB V	79
KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Siswa Kelas 7 & 8.....	39
Tabel 2 Blueprint Skala Aggressive Verbal	40
Tabel 3 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	41
Tabel 4 Hasil Uji Validitas Skala Agresivitas Verbal	54
Tabel 5 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi.....	56
Tabel 6 Hasil Validitas Pengambilan data Regulasi Emosi	56
Tabel 7 Skala Reabilitas	57
Tabel 8 Hasil Asumsi Normalitas Kolmogorov-Smirnov	59
Tabel 9 Hasil Uji Linearitas Hubungan.....	60
Tabel 10 Hasil Uji Hipotesis	61
Tabel 11 Kategori Variabel Agresive Verbal dan Regulasi Emosi Keseluruhan	62
Tabel 12 Deskripsi per Aspek Agresive Verbal.....	63
Tabel 13 Deskripsi per Aspek Regulasi Emosi.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Blueprint Skala Aggressive Verbal.....	88
Lampiran 2. Blueprint Skala Regulasi emosi.....	90
Lampiran 3. Data Sebenarnya Aggressive Verbal	91
Lampiran 4. Data Sebenarnya Regulasi Emosi.....	103
Lampiran 5. Data Uji Validitas Aggressive Verbal	110
Lampiran 6. Data Uji Validitas Regulasi Emosi	122
Lampiran 7. Uji Reliabilitas Skala Aggressive Verbal	133
Lampiran 8. Uji Reliabilitas Regulasi Emosi.....	133
Lampiran 9. Uji Hipotesis	133
Lampiran 10. Uji Deskripsi Keseluruhan.....	134
Lampiran 11. Uji Deskripsi Aggressive Verbal	134
Lampiran 12. Uji Deskripsi Regulasi Emosi.....	134
Lampiran 13. Uji Normalitas.....	134
Lampiran 14. Uji Linearitas	135
Lampiran 15. Surat Ijin Penelitian.....	136
Lampiran 16. Surat Selesai Penelitian.....	137
Lampiran 17. Kaji Etik.....	138