

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI  
DENGAN TINGKAT *TOXIC RELATIONSHIP* PADA  
REMAJA AKHIR YANG BERPACARAN**

**SKRIPSI**

Oleh :  
**Rizka Fauzia Herdiani**  
**202010515082**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

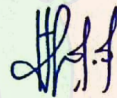
Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan  
Tingkat *Toxic Relationship* Pada Remaja Akhir  
Yang Berpacaran  
Nama Mahasiswa : Rizka Fauzia Herdiani  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515082  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024

Jakarta, 30 Januari 2024

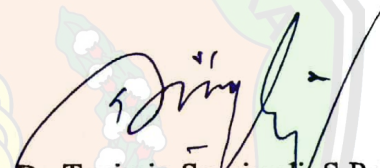
MENYETUJUI,

Pembimbing I

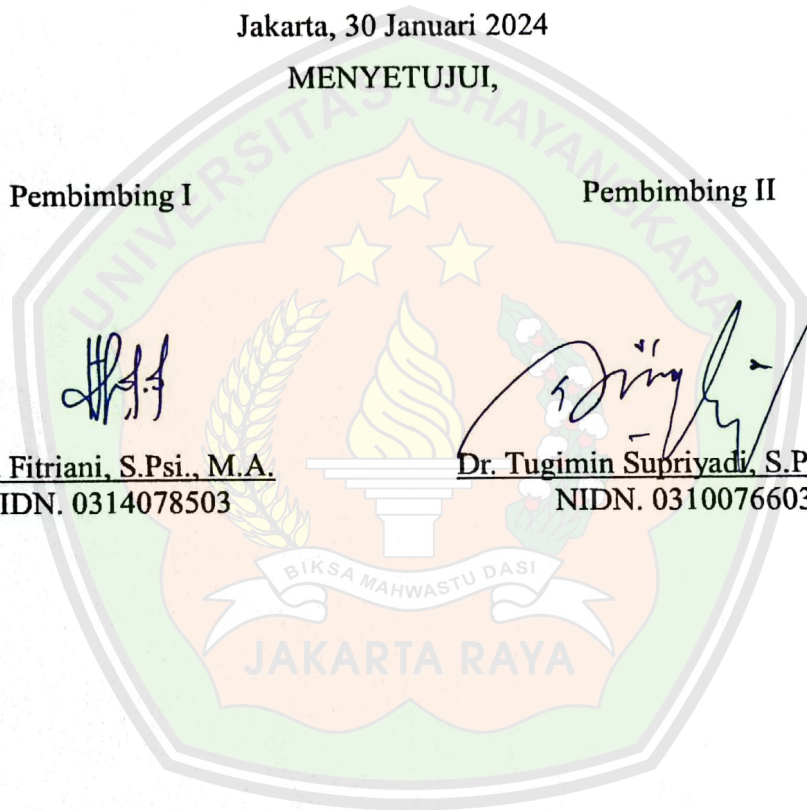
Pembimbing II



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0314078503



Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM  
NIDN. 0310076603



## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat *Toxic Relationship* Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran  
Nama Mahasiswa : Rizka Fauzia Herdiani  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515082  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 25 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Dr. Sulistiasih, M.Si  
NIDN. 0330086105  
Penguji I : Yulia Fitriani, S.Psi., M.A  
NIDN. 0314078503  
Penguji II : Dr. Tugimin Supriyadi, S.Psi., MM  
NIDN. 0310076603

  
.....  
  
.....  
  
.....

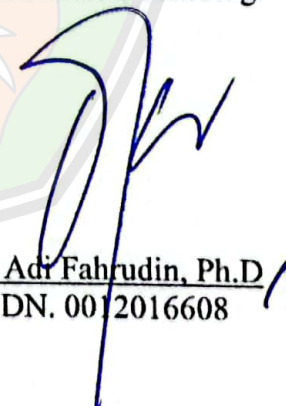
MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A  
NIDN. 0314078503

  
Prof. Adi Fahrudin, Ph.D  
NIDN. 0012016608

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat *Toxic Relationship* Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasinya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Jakarta, 28 Januari 2024  
Yang Membuat Pernyataan



Rizka Fauzia Herdiani

202010515082

## ABSTRAK

**Rizka Fauzia Herdiani. 202010515082.** Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat *Toxic Relationship* Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran.

Dalam berpacaran individu akan dihadapkan dengan masalah dalam hubungan yang mana tidak sedikit individu menyelesaikannya dengan tindakan kekerasan. Kekerasan dalam berpacaran merupakan indikasi yang merujuk pada *toxic relationship*. Tujuan : untuk menguji apakah regulasi emosi berhubungan dengan tingkat *toxic relationship* dalam hubungan pacaran pada remaja akhir yang berpacaran. Metode : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah skala regulasi emosi dan skala *toxic relationship*. Data dianalisis dengan teknik uji non-parametrik dengan menggunakan uji korelasi non-parametrik *spearman*. Hasil dan Pembahasan : Didapat hasil sebesar  $-0,483^{**}$  dan hasil signifikansi sebesar  $<0,001$  ( $p<0,01$ ). Kesimpulan : Penelitian ini memperlihatkan korelasi kedua variabel signifikan serta menghasilkan arah korelasi negatif. Semakin tinggi regulasi emosi seseorang maka akan semakin rendah tingkat *toxic relationship*, dan sebaliknya.

**Kata Kunci** : Regulasi Emosi; Toxic Relationship; Remaja Akhir; Pacaran

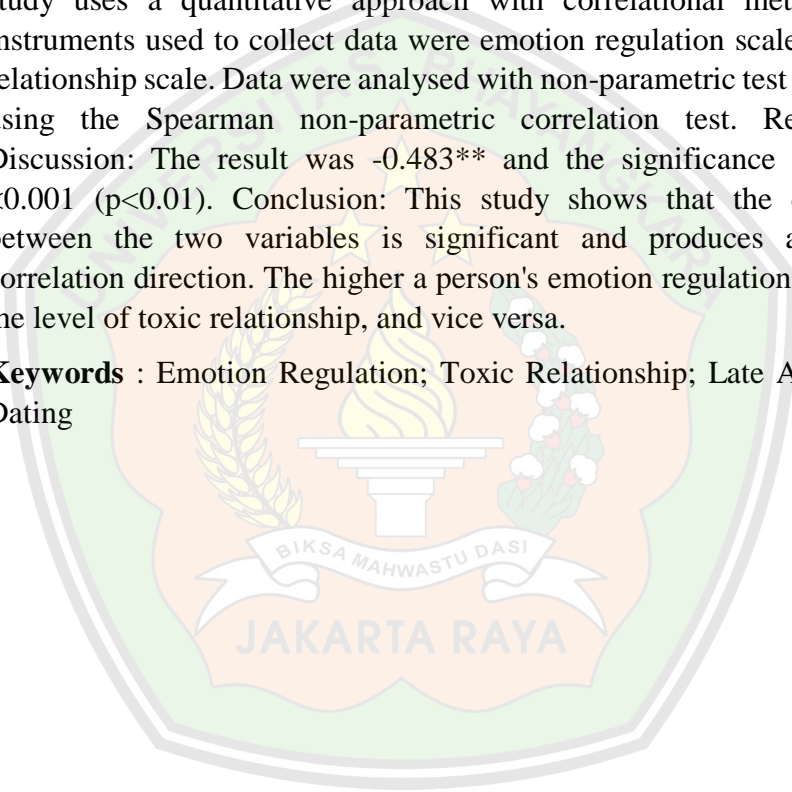


## ABSTRACT

**Rizka Fauzia Herdiani. 202010515082.** The relationship between emotion regulation and the level of toxic relationship in late adolescents who are dating.

In dating individuals will be faced with problems in relationships which not a few individuals solve with acts of violence. Violence in dating is an indication that refers to a toxic relationship. Objective: to examine whether emotion regulation is related to the level of toxic relationships in dating relationships in late adolescents who are dating. Methods: This study uses a quantitative approach with correlational methods. The instruments used to collect data were emotion regulation scale and toxic relationship scale. Data were analysed with non-parametric test techniques using the Spearman non-parametric correlation test. Results and Discussion: The result was  $-0.483^{**}$  and the significance result was  $<0.001$  ( $p<0.01$ ). Conclusion: This study shows that the correlation between the two variables is significant and produces a negative correlation direction. The higher a person's emotion regulation, the lower the level of toxic relationship, and vice versa.

**Keywords** : Emotion Regulation; Toxic Relationship; Late Adolescent; Dating



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin. Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Tingkat *Toxic Relationship* Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran" dengan cukup baik, walaupun pada saat proses pelaksanaannya banyak terdapat kendala, namun semua itu tidak ada artinya jika dibandingkan dengan pelajaran yang didapat selama proses penyusunan skripsi.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan materi ini tidak lain berkat bantuan, dorongan dan bimbingan beberapa pihak, sehingga kendala-kendala yang penulis hadapi dapat teratasi. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membantu dan membimbing penyusunan skripsi.
3. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Dosen Pembimbing Lapangan MBKM Penelitian yang telah membantu dan membimbing penelitian ini.
4. Ibu Timorora Sandha Perdhana, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Kedua orang tua penulis, Bapak Rohandi dan Ibu Lani serta Ridwan Herlandi dan Rio Sandi Hidayat selaku kakak yang selalu memberikan dukungan, doa, serta dorongan moril maupun materil yang tak terhingga.
6. Teman-teman terdekat saya, Ririn Astriani, Nana Nurfina, Agita Haekalrini Saputri yang selalu memberikan motivasi dan dukungan, menjadi teman diskusi, dan tempat berbagi cerita, serta teman-teman seperjuangan penulis yang lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, maka dari itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya dengan lebih baik.

Jakarta, 28 Januari 2024



Rizka Fauzia Herdiani

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	9
1.4.2 Manfaat Praktis .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 <i>Toxic Relationship</i> .....	10
2.1.1 Definisi <i>Toxic Relationship</i> .....	10
2.1.2 Bentuk-bentuk <i>Toxic Relationship</i> .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Toxic Relationship</i> .....	12
2.1.4 Dampak <i>Toxic Relationship</i> .....	13

2.1.5	Alat Ukur Yang Digunakan .....	14
2.2	Regulasi Emosi.....	15
2.2.1	Definisi Regulasi Emosi.....	15
2.2.2	Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	16
2.2.3	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	17
2.2.4	Ciri – Ciri Individu Yang Memiliki Regulasi Emosi.....	18
2.2.5	Proses Regulasi Emosi .....	19
2.2.6	Alat Ukur Yang Digunakan .....	20
2.3	Hubungan Antar Regulasi Emosi Dengan <i>Toxic Relationship</i> Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran.....	21
2.4	Hipotesis Penelitian.....	22
2.5	Kerangka Berpikir Penelitian .....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>24</b>
3.1	Tipe Penelitian.....	24
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
3.3	Definisi Operasional.....	26
3.3.1	Tingkat <i>Toxic Relationship</i> .....	26
3.3.2	Regulasi Emosi.....	26
3.4	Populasi dan Sampel.....	27
3.4.1	Populasi.....	27
3.4.2	Sampel dan Teknik <i>Sampling</i> .....	27
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	29
3.5.2	Validitas dan Reliabilitas .....	33

3.6	Analisis Data .....	34
3.7	Prosedur Penelitian.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>36</b>
4.1	Profil Responden Penelitian .....	36
4.2	Pelaksanaan Penelitian .....	37
4.2.1	Persiapan Penelitian .....	37
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian.....	37
4.2.3	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	38
4.3	Hasil Penelitian.....	42
4.3.1	Profil Demografis.....	42
4.3.2	Uji Asumsi Penelitian .....	42
4.3.3	Kategorisasi Penelitian.....	43
4.3.4	Uji Hipotesis.....	46
4.4	Diskusi Dan Pembahasan .....	47
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>52</b>
5.1	Kesimpulan.....	52
5.2	Saran.....	52
5.2.1	Saran Praktis.....	52
5.2.2	Saran Teoritis .....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Klasifikasi Skor Aitem Toxic Relationship .....	30
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Toxic Relationship .....	30
Tabel 3. 3 Klasifikasi Skor Aitem Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Regulasi Emosi .....	32
Tabel 4. 1 Profil Responden.....	36
Tabel 4. 2 Klasifikasi Daya Beda Aitem.....	39
Tabel 4. 3 Validitas Skala Toxic Relationship.....	39
Tabel 4. 4 Validitas Skala Regulasi Emosi .....	40
Tabel 4. 5 Reliabilitas .....	42
Tabel 4. 6 Data Demografis .....	42
Tabel 4. 7 Hasil Uji Asumsi .....	42
Tabel 4. 8 Deskriptif Statistik Variabel Regulasi Emosi .....	44
Tabel 4. 9 Kategorisasi Responden Pada Variabel Regulasi Emosi .....	44
Tabel 4. 10 Deskriptif Statistik Variabel Toxic Relationship.....	45
Tabel 4. 11 Kategorisasi Responden Pada Variabel Toxic Relationship.....	46
Tabel 4. 12 Interpretasi Kekuatan Hubungan Sugiyono (2015) .....	47
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi Spearman.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir Penelitian .....23

