

**PENGARUH KELEKATAN AYAH DAN *SELF COMPASSION*
TERHADAP REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI DI UNISKA KOTA
KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)



OLEH

NAFIA MUFARIKAH

NIM. 20104072

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI

2024

**PENGARUH KELEKATAN AYAH DAN *SELF COMPASSION*
TERHADAP REGULASI PADA MAHASISWI DI UNISKA KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program
Sarjana Psikologi

Oleh
NAFIA MUFARIKAH
NIM. 20104072

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH KELEKATAN AYAH DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP
REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI DI UNISKA KOTA KEDIRI**

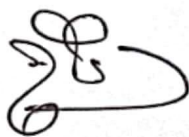
Oleh:

NAFIA MUFARIKAH

20104072

DISETUJUI OLEH

Dosen Pembimbing 1



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog.
NIP. 198102152009122003

Dosen Pembimbing 2



Novi Wahyu Winastuti, M.Psi, Psikolog.
NIP. 19831113 2019032004

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH ANTARA KELEKATAN AYAH DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP REGULASI EMOSI PADA MAHASISWI DI UNISKA KOTA KEDIRI

NAFIA MUFARIKAH

NIM : 20104072

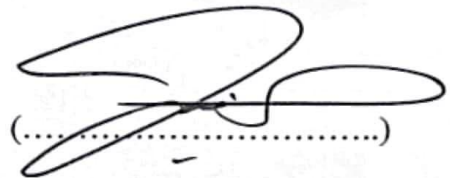
Telah Diujikan Didepan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri Kediri
(IAIN) KEDIRI Pada Tanggal 18 Desember 2024

Tim penguji

1. Penguji Utama

Dr. Moh. Shofiyul Huda MF, M.Ag.

NIP. 197607082003121003

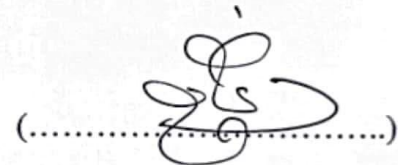


(.....)

2. Penguji 1

Tatik Imadatus Sa'adati. M.Psi, Psikolog.

NIP. 198102152009122003



(.....)

3. Penguji 2

Novi Wahyu Winantuti. M.Psi.

NIP. 19831113 2019032004



(.....)

Kediri, 18 Desember 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Kediri



Dr. H. A. Hafil Thahir, M.HI
NIP. 197111212005011006

NOTA DINAS

Kediri, 28 November 2024

Lampiran : 4 (empat) berkas

Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam
Negeri (IAIN) Kediri Di Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Nafia Mufarikah

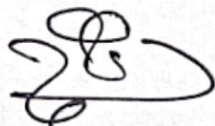
NIM : 20104072

JUDUL : PENGARUH ANTARA KELEKATAN AYAH DAN *SELF
COMPASSION* TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWI DI UNISKA
KOTA KEDIRI

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi
tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu
(S-1). Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan dapat
segera diujikan dalam Sidang Munaqosah. Demikian agar maklum dan atas
kesediaan Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

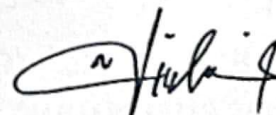
Dosen Pembimbing 1



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog.

NIP. 198102152009122003

Dosen Pembimbing 2



Novi Wahyu Winastuti, M.Psi, Psikolog.

NIP. 19831113 2019032004

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 20 Desember 2024

Lampiran : 4

Hal :Bimbingan Skripsi

Kepada
Yth Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri
(IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri
Assalamualaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan bapak rektor untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

NAMA : Nafia Mufarikah

NIM : 20104072

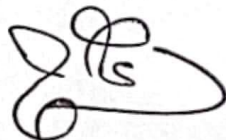
JUDUL : PENGARUH ANTARA KELEKATAN AYAH
DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP REGULASI EMLSI PADA
MAHASIWI DI UNISKA KOTA KEDIRI

Setelah diperbaiki susunan serta materinya, sesuai dengan pedoman serta tuntutan pada sidang munqosah yang dilaksanakan pada tanggal yang sudah ditentukan, kami dapat menerima dan menyetujui hasil perbaikan tersebut.

Demikian Nota Pembimbing ini dibuat, Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Waalaikumsalam Wr. Wb.

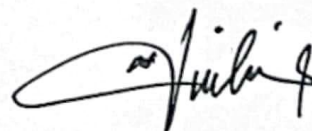
Dosen Pembimbing 1



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog.

NIP. 198102152009122003

Dosen Pembimbing 2



Novi Wahyu Winastuti, M.Psi, Psikolog.

NIP. 19831113 2019032004

MOTTO

Dan bahwa seseorang tidak memperoleh selain apa yang telah diusahakannya."

(QS. An-Najm [53]: 39)

"Setiap keberhasilanku adalah hasil dari tetesan doa yang senantiasa dipanjatkan oleh kedua orang tuaku."

Nafia Mufarikah

"Believe you can and you're halfway there."

Theodore Roosevelt

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nafia Mufarikah
NIM : 20104072
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
E-mail : nafiamufarikah@gmail.com

Menyatakan, bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali disertai dengan daftar rujukan.

Apabila ternyata di dalam skripsi ini dibuktikan terdapat unsur-unsur jiplakan, maka saya bersedia bertanggung-jawab dan menerima resiko yang dibebankan.

Kediri, 23 November 2024

Mahasiswa,



NAFIA MUFARIKAH

20104072

ABSTRACT

NAFIA MUFARIKAH, Dosen pembimbing TATIK IMADATUS SA'ADATI, M.Psi, Psikolog. (2) NOVI WAHYU WINASTUTI, M.Psi, Psikolog. *Pengaruh Antara Kelekatan Ayah dan Self Compassion Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswi di UNISKA Kota Kediri* Progam Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, 2024.

Kata kunci : kelekatan ayah, *self compassion*, regulasi emosi

Fase kehidupan mahasiswi ditandai dengan transisi signifikan menuju kedewasaan, yang sering kali diwarnai dengan berbagai tantangan emosional, akademik, dan sosial. Mahasiswi menghadapi tekanan untuk mencapai prestasi akademik, beradaptasi dengan lingkungan baru, dan membangun identitas diri yang stabil. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi keterampilan penting untuk menjaga keseimbangan emosional. Faktor-faktor seperti kelekatan ayah dan *self-compassion* diketahui berperan dalam mendukung kemampuan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk 1) untuk mengetahui seberapa besar tingkat regulasi emosi pada mahasiswi di UNISKA, 2) untuk mengetahui seberapa besar tingkat kelekatan ayah pada mahasiswi di UNISKA, 3) untuk mengetahui seberapa besar tingkat *self compassion* pada mahasiswi di UNISKA, 4) untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kelekatan ayah dan *self compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswi di UNISKA.

Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel 119 responden mahasiswi UNISKA. Penelitian ini menggunakan norma hipotetik untuk menyeimbangkan data sampel yang berbeda. Instrumen yang digunakan yaitu angket dengan menggunakan Skala Likert yang mengukur tiga variabel utama regulasi emosi, kelekatan ayah, dan *self compassion* untuk mengumpulkan data. Teknik analisis data menggunakan uji deskriptif untuk mengetahui kategorisasi pada mahasiswi kemudian uji hipotesis menggunakan uji regresi linier berganda secara simultan (Uji F) untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara kelekatan ayah dan *self compassion* terhadap regulasi emosi pada mahasiswi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki tingkat regulasi emosi yang cukup baik, dengan kategori sedang (40,33%) dan tinggi (28,57%) sebagai yang terbanyak. Kelekatan ayah sebagian besar berada pada kategori sedang (65,54%), sementara tingkat *self-compassion* mahasiswi sebagian besar berada pada kategori sedang (64,70%). Hasil uji regresi linier menunjukkan bahwa kelekatan ayah dan *self-compassion* secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi ($F_{hitung} = 17.016$, $p < 0,05$). Temuan ini menegaskan pentingnya kelekatan ayah dan kemampuan *self-compassion* dalam mendukung regulasi emosi yang lebih baik di kalangan mahasiswi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan kekuatan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "*Pengaruh Kelekatan Ayah dan Self-Compassion terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswi di UNISKA Kediri.*" Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag selaku Rektor IAIN Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri.
4. Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyelesaian skripsi, dan Ibu Novi Wahyu Winastuti, M.Psi, Psikolog. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.

5. Wakil Rektor 1 UNISKA Kediri Dr. Sri Luayyi, S.E., M.S.A yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan membantu kelancaran dalam penelitian ini.
6. Untuk Bapak Roifudin dan Ibu Mustofinah, terima kasih atas cinta, doa, kesabaran, dan segala pengorbanan yang tak terhingga, yang telah menjadi sumber kekuatan dan keteguhan dalam setiap langkah perjalanan hidup penulis.
7. Untuk teman-teman di grup Bangku Mburi, terima kasih atas kebersamaan, tawa, dan dukungan yang selalu hadir dalam setiap momen. Kalian membuat perjalanan ini lebih ringan dan penuh kenangan indah. Dan untuk teman-teman seangkatan Psikologi IAIN Kediri 2020, terima kasih atas kebersamaan dan dukungan yang tak ternilai.
8. Terakhir untuk diri sendiri terima kasih atas segala perjuangan, kesabaran, dan keberanian yang telah mengantar penulis sampai ke titik ini yang telah melewati setiap rintangan dengan keteguhan hati. Terima kasih telah terus bertahan, berjuang, dan mempercayai bahwa setiap usaha pasti ada hasilnya.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS	v
NOTA PEMBIMBING.....	vi
MOTTO.....	vii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Asumsi Penelitian	12
F. Penelitian terdahulu	12
BAB II LANDASAN TEORI	20
A. Regulasi Emosi.....	20
B. Kelekatan Ayah	24
C. <i>Self Compassion</i>	29

D. Kerangka Teoritis.....	34
E. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi, Sampling, dan Sampel.....	39
C. Teknik Pengumpulan Data	41
D. Instrumen Penelitian	42
E. Teknik Analisis Data	45
F. Analisis Deskriptif	49
G. Pengujian Hipotesis.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	51
B. Validitas Instrumen	52
C. Uji Asumsi Klasik	61
D. Analisis Deskriptif	65
E. Pengujian Hipotesis.....	68
BAB V PEMBAHASAN	
A. Tingkat Regulasi Emosi pada Mahasiswi	71
B. Tingkat Kelekatan ayah pada Mahasiswi	73
C. Tingkat <i>Self Compassion</i> pada Mahasiswi.....	75
D. Pengaruh Antara Kelekatan Ayah Dan <i>Self Compassion</i> Terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswi.....	77
BAB VI PENUTUP	
A. KESIMPULAN	83
B. SARAN	84
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman Skor Dengan Skala Likert	40
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi	41
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kelekatan Ayah	42
Tabel 3.4 <i>Blue Print Self Compassion</i>	43
Tabel 4.1 Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi	53
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas	54
Tabel 4.3 Uji Validitas Variabel Kelekatan Ayah	55
Tabel 4.4 <i>Blue Print</i> Kelekatan Ayah Setelah Uji Validitas	56
Tabel 4.5 Uji Validitas Variabel <i>Self Compassion</i>	53
Tabel 4.6 <i>Blue Print Self Compassion</i> Setelah Uji Validitas	57
Tabel 4.7 Hasil Instrumen Uji Coba Variabel X1 X2 Dan Y	58
Tabel 4.8 Hasil Reliabilitas Regulasi Emosi	60
Tabel 4.9 Hasil Reliabilitas Kelekatan Ayah	60
Tabel 4.10 Hasil Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	60
Tabel 4.11 Uji Normalitas Data	62
Tabel 4.12 Uji Multikolinieritas Data	63
Tabel 4.13 Uji Heterokedastisitas	64
Tabel 4.14 Uji Autokorelasi	62
Tabel 4.15 Rumus Kategori Hipotetik	65
Tabel 4.16 Penentuan Kategori Variabel Regulasi Emosi	66

Tabel 4.17 Penentuan Kategori Variabel Kelekatan Ayah	67
Tabel 4.18 Penentuan Kategori Variabel <i>Self Compassion</i>	68
Tabel 4.19 Uji Hipotesis Secara Simultan (Uji F).....	70

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 3 : Kusioner Regulasi Emosi, Kelekatan Ayah Dan *Self Compassion*
- Lampiran 4 : Tabulasi Data Regulasi Emosi, Kelekatan Ayah Dan *Self Compassion* Sebelum Uji Validitas
- Lampiran 5 : Tabulasi Data Regulasi Emosi, Kelekatan Ayah Dan *Self Compassion* Setelah Uji Validitas
- Lampiran 6 : Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran 7 : Lembar Konsultasi Pembimbing I
- Lampiran 8 : Lembar Konsultasi Pembimbing II
- Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup