

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA
MAHASISWA JURUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM
ANGKATAN TAHUN 2021**

SKRIPSI



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

NUR AZIZAH ISTIQOMAH

NIM. 2108306130

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER

SYEKH NURJATI CIREBON

2025/1446 H

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI
MAHASISWA JURUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM
ANGKATAN TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI)

UINSSC

NUR AZIZAH ISTIQOMAH

NIM. 2108306130

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER

SYEKH NURJATI CIREBON

2025/1446 H

ABSTRAK

HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA JURUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM ANGKATAN TAHUN 2021. NUR AZIZAH ISTIQOMAH. NIM 2108306130.

Proses perkembangan masa dewasa awal adalah bentuk penyesuaian diri dan membentuk karakteristik diri, individu akan dihadapkan pada berbagai persoalan hidup sehingga memerlukan regulasi emosi yang stabil. Dalam mengambil keputusan, cara menyelesaikan masalah dan bentuk penerimaan emosi dirinya. Penerimaan diri menjadi faktor penting dalam mencapai regulasi emosi. Dengan menerima kekurangan diri dan menghargai diri, individu tidak akan menaruh harga dirinya hanya dari penilaian orang lain. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung menunjukkan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif, termasuk kemampuan yang lebih baik dalam mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan pengembangan masyarakat islam UINS Syekh Nurjati Cirebon yang berjumlah 41 orang. Alat pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner dengan menggunakan skala penerimaan diri dan skala regulasi emosi mahasiswa.. Hasil hipotesis (H_0) yakni penerimaan diri tidak memiliki hubungan terhadap regulasi emosi mahasiswa ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) yakni penerimaan diri memiliki hubungan terhadap regulasi emosi mahasiswa diterima

Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa penerimaan diri pada mahasiswa berada pada kategori sedang sebesar 70,5%. Begitupun dengan tingkat regulasi emosi mahasiswa berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 74%. Berdasarkan hasil perhitungan dalam pengujian hipotesis didapatkan nilai korelasi sebesar 0,674 dan koefisien determinasi sebesar 0,455 yang berarti bahwa penerimaan diri memberi kontribusi sebesar 45,5% terhadap penyesuaian diri mahasiswa dan 54,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Kata Kunci: Penerimaan diri, Regulasi emosi, Mahasiswa.

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND EMOTIONAL REGULATION IN STUDENTS MAJORING IN ISLAMIC COMMUNITY DEVELOPMENT CLASS OF 2021. NUR AZIZAH ISTIQOMAH. NIM 2108306130.

The development process of early adulthood is a form of self-adjustment and forms self-characterization individuals will be faced with various life problems that require stable emotional regulation. In making decisions, how to solve problems and forms of emotional acceptance. Self-acceptance is an important factor in achieving emotional regulation. By accepting self-flaws and self-esteem, individuals will not put their self-esteem only from the judgment of others. Individuals with high levels of self-acceptance tend to exhibit more adaptive emotion regulation strategies, including better ability to recognize, express and manage their emotions.

This study uses a quantitative approach with a correlation method. The sample in this study were all students of the 2021 batch of the Islamic community development department of UINS Syekh Nurjati Cirebon, totaling 41 people. The data collection tool uses a questionnaire or questionnaire using a self-acceptance scale and a student emotion regulation scale. The results of the hypothesis (H_0) that self-acceptance has no relationship to student emotional regulation are rejected and the alternative hypothesis (H_a) that self-acceptance has a relationship to student emotional regulation is accepted.

The results of data analysis conducted show that self-acceptance in students is in the moderate category at 73.2%. Likewise, the level of emotional regulation of students is in the moderate category with a percentage of 74.8%. Based on the results of calculations in hypothesis testing, the correlation value is 0.674 and the coefficient of determination is 0.455, which means that self-acceptance contributes 45.5% to student self-adjustment and 54.5% is influenced by other factors not examined by researchers.

Keywords: *self acceptance, emotional regulation, college students.*

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim,

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA JURUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM ANGKATAN TAHUN 2021”** ini beserta seluruh isinya merupakan karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi atau apapun yang dijatuhkan kepada saya dengan peraturan yang berlaku. Apabila di kemudian hari adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan, atau ada klaim terhadap keaslian karya yang telah saya buat ini.

Cirebon, Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Nur Azizah Istiqomah

NIM. 2108306130

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA
MAHASISWA JUTUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM
ANGKATAN TAHUN 2021

Disusun oleh:

Nur Azizah istiqomah

NIM. 2108306130

Menyetujui

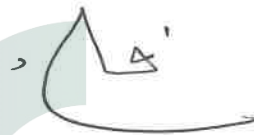
Pembimbing I

Pembimbing II



Bambang Setiawan. M.Pd

NIP. 19890706 201801 1 002



Dr. Anisul Fuad M.si

NIP. 197105062006004 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan BKI



Bambang Setiawan. M.Pd

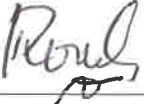
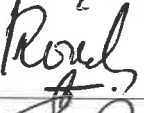
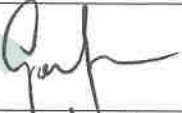
NIP. 19890706 201801 1 002

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PENGESAHAN

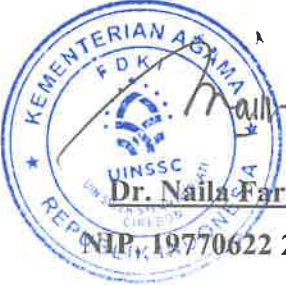
Skripsi yang berjudul **“HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA JURUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT ISLAM ANGKATAN TAHUN 2021”**. oleh Nur Azizah Istiqomah, NIM: **2108306130**, telah dimunaqosyahkan pada tanggal 26 Mei 2025, di hadapan dewan penguji dan dinyatakan lulus.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan. M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	03-06-2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia. M.Pd NIP. 1990051 7201903 2 011	05-06-2025	
Penguji I Rina Kurnia. M.Pd NIP. 1990051 7201903 2 011	05-06-2025	
Penguji II Dr. Ade Hidayat, S.Fil, M.Pd NIP. 19820226 202012 1 001	03-06-2025	
Pembimbing I Bambang Setiawan. M.Pd NIP. 19890706 201801 1 002	03-06-2025	
Pembimbing II Dr. Anisul Fuad. M.Pd NIP. 197105062006041001	03-06-2025	

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam


Dr. Naila Farah, M. Ag.
NIP. 19770622 201101 2 003

NOTA DINAS

Kepada

Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

di Cirebon

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi, berikut ini:

Nama : Nur Azizah Istiqomah

NIM : 2108306130

Judul : HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN REGULASI EMOSI
MAHASISWA JURUSAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
ISLAM ANGKATAN TAHUN 2021

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut diatas sudah dapat diajukan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Cirebon, Mei 2025

Pembimbing I

Pembimbing II


Bambang Setiawan. M.Pd
NIP. 19890706 201801 1 002


Dr. Anisul Fuad M. Si
NIP. 197105062006004 1 001

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Yang Maha Kuasa karena telah memberikan rahmat, hidayah serta karunia-Nya berupa kesehatan, kesempatan, dan kesadaran kepada hamba sehingga bisa terus berusaha untuk menjadi diri yang lebih baik. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW karena berkat beliau sehingga saya bisa merasakan keindahan dalam mencari ilmu. Peneliti mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Peneliti, Nur Azizah Istiqomah. Terima kasih karena terus ada, sabar, belajar, bangkit, tak lupa senyum dan meromantisasikan hidup di tengah porak-poranda duniawi.
2. Ayah Peneliti, Ahmad Saikhu yang telah menjadi Ayah peneliti. Terima kasih karena sudah mendoakan kesuksesan anaknya.
3. Ibu Peneliti, Kokom Komariah yang telah melahirkan dan tak henti merawat peneliti dengan penuh kasih sayang. Terima kasih untuk Ibu karena sudah memberi apapun yang dapat di usahakan dan terus mendoakan peneliti agar menjadi orang yang berguna, sukses dan segala hal baik lainnya.
4. Sahabat peneliti, Adelita, Rofi Humairah, Natasya dan Aliza yang memotivasi peneliti untuk terus menjadi lebih baik. Berkat beliau, peneliti sangat termotivasi untuk menyelesaikan skripsi agar tidak dibandingkan oleh keluarga.
5. Dosen pembimbing skripsi Bapak Bambang Setiawan dan Bapak Anisul Fuad, Ketua Jurusan Bapak Jaja Suteja, Staf Jurusan BKI Ibu Tiwi, Ibu Bapak Dosen BKI dan Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang selalu memberikan perhatian, bimbingan, ilmu dan kasih sayang selama peneliti menimba ilmu di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

RIWAYAT HIDUP



Nama : Nur Azizah Istiqomah
TTL : Jakarta, 03 September 2003
Gender : Perempuan
Alamat : Jl. Bulak timur RT01/09 Kota Depok
Agama : Islam

Pendidikan Formal:

1. Mardiyatul ziyadah (2007-2008)
2. MI Nurul Jannah Kota Depok (2008 – 2014)
3. Pondok Pesantren Qotrun Nada Kota Depok (2014 – 2017)
4. Pondok Pesantren Qotrun Nada Kota (2017 – 2021)
5. UIN Siber Syekh Nurjati Kota Cirebon (2021 – 2025)

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

MOTTO HIDUP

“Berjuanglah, kita hanya perlu bangkit ketika jatuh. Nikmatilah, semua itu ada karena kita hidup. Bersyukurlah, sebab keindahan dalam kehidupan hanya dapat terlihat setelah kematian”.

-Nur Azizah Istiqomah -



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir semester akademik (skripsi) dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabatnya serta orang-orang yang selalu mengikuti sunahnya. Peneliti menyadari terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari peran dan bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti patut menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag, Rektor Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Siti Fatimah, M. Hum, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon
3. Dr. Jaja Suteja, M.Pd.I, Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
4. Bambang Setiawan, M.Pd, Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
5. Dr. Anisul Fuad, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk terus membimbing dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir penulisan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.
7. Bapak dan Ibu Staf Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
8. Kepada responden dalam penelitian ini, mahasiswa angkatan tahun 2020 Jurusan Tadris Bahasa Inggris Institut Agama Islam Negeri Syekh Nurjati Cirebon.

Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan. Maka, saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak sangat diperlukan. Apabila dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan, peneliti mohon maaf yang sebesar-besarnya.

Cirebon, Mei 2025

Peneliti

Nur Azizah Istiqomah



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN OTENSITAS SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
NOTA DINAS	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
MOTTO HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Sistematika Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Regulasi Emosi	9
1. Definisi Regulasi Emosi	9
2. Karakteristik Regulasi Emosi	10
3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi	11
4. Faktor-Fakor Yang Memengaruhi Regulasi Emosi	13
B. Penerimaan Diri	15
1. Definisi Penerimaan Diri	15
2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri.....	17
3. Faktor-Faktor Penerimaan Diri	18
C. Mahasiswa	20

1. Tahapan Perkembangan.....	21
2. Tugas Perkembangan Dewasa Awal	22
D. Penelitian Terdahulu	23
E. Kerangka Berpikir	27
F. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Metode dan Pendekatan Penelitian	30
1. Pendekatan Penelitian.....	30
2. Metode Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel	32
D. Definisi Operasional Variabel	32
1. Variabel bebas (X).....	33
2. Variabel terikat (Y).....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	36
1. Kuesioner	36
2. Observasi	37
3. Studi Pustaka.....	37
4. Dokumentasi	37
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Kisi-Kisi Instrumen.....	38
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
1. Validitas Instrumen	42
2. Reliabilitas Instrumen.....	44
I. Teknik Analisis Data	46
1. Analisis Data Deskriptif	46
2. Uji Normalitas.....	46
3. Uji Linearitas.....	46
4. Uji Korelasi	47

J. Kategorisasi Data	47
K. Hipotesis Statistik.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian	51
1. Profil Penerimaan diri Mahasiswa Angkatan Tahun 2021 Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UINS Syekh Nurjati Cirebon	51
a. Profil Umum Penerimaan Diri.....	51
b. Profil Aspek Penerimaan Diri	53
2. Profil Regulasi Emosi Mahasiswa Angkatan Tahun 2021 Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam UINS Syekh Nurjati Cirebon	55
a. Profil Umum Regulasi Emosi	55
b. Profil Aspek Regulasi Emosi	56
3. Hubungan Penerimaan Diri dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Jurusan Pengembangan Masyarakat Islam Angkatan Tahun 2021 UINS Syekh Nurjati Cirebon	60
a. Uji Normalitas	60
b. Uji Linearitas	61
c. Uji Korelasi	62
B. Pembahasan Penelitian	63
1. Penerimaan Diri.....	63
2. Regulasi Emosi	65
3. Hubungan Penerimaan Diri Dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Jurusan Angkatan Tahun 2021.....	68
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	26
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	32
Tabel 3.2 Skala Likert	38
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri (Sebelum Uji Validitas)	39
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Penerimaan Diri (Sesudah Uji Validitas)	39
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi Mahasiswa (Sebelum Uji Validitas)	40
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi Mahasiswa (Sesudah Uji Validitas)	41
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Penerimaan Diri.....	43
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi Mahasiswa	43
Tabel 3.9 Interpretasi Reliabilitas	44
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Penerimaan Diri	45
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Emosi Mahasiswa	45
Tabel 3.12 Pedoman Pengkategorian Variabel	47
Tabel 3.13 Interpretasi Kategorisasi Penerimaan Diri.....	48
Tabel 3.14 Interpretasi Kategorisasi Regulasi Emosi Mahasiswa.....	49
Tabel 4.1 Deskripsi Data Penerimaan Diri.....	51
Tabel 4.2 Kategorisasi Data Penerimaan Diri	52
Tabel 4.3 Tingkat Penerimaan Diri Berdasarkan Aspek	54
Tabel 4.4 Deskripsi Data Regulasi Emosi Mahasiswa	55
Tabel 4.5 Kategorisasi Data Regulasi Emosi Mahasiswa.....	56
Tabel 4.6 Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek.....	58
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	61
Tabel 4.9 Korelasi Antara Penerimaan Diri Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa	62
Tabel 4.10 Kontribusi Penerimaan Diri Dengan Regulasi Emosi Mahasiswa.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Tingkat AspekPenerimaan Diri	53
Gambar 4.2 Tingkat Aspek Regulasi Emosi Mahasiswa.....	57



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	28
-----------------------------------	----



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian.....	
Lampiran 2 Professional Judgement.....	
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas.....	
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas	
Lampiran 5 Tabulasi Skor Angket.....	
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas	
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas	
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi	
Lampiran 9 Dokumentasi.....	

