

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP  
KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA  
REMAJA DI YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**MAYANG TRIAMIRTA HAPSARI**

**212303072**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

**2025**

# HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### **PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KECENDERUNGAN PERILAKU *SELF HARM* PADA REMAJA DI YOGYAKARTA**

Diajukan Oleh :

**MAYANG TRIAMIRTA HAPSARI**

**212303072**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah  
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi  
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 6 Agustus 2025

Mengesahkan,

Pembimbing,

Ketua Penguji,

Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0518039201

Putri Pusvitasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN: 0504079102

Anggota Penguji,

Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0518039201

Pjs. Ketua Program Studi Psikologi,

Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NPP: 2018.13.0132

## HALAMAN PERNYATAAN

### HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Mayang Triamirta Hapsari  
NPM : 212303072  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Harm* Pada Remaja Di Yogyakarta

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik dikemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Agustus 2025



Mayang Triamirta Hapsari

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyusun proposal skripsi ini dengan tujuan untuk memenuhi tugas seminar proposal.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa begitu banyak pihak yang telah banyak membantu dalam penulisan proposal skripsi ini, baik bantuan moril maupun materil. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tiada hingganya kepada :

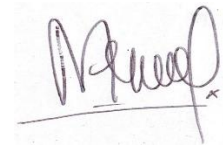
1. Allah SWT, atas segala karunia, kekuatan, dan ketabahan serta kelancaran yang diberikan selama proses penyusunan skripsi.
2. Prof. Dr.rer.nat.apt. Triana Hertiani, S.Si., M.Si, selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Bapak Edhy Tri Cahyono, S.Si., M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
4. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pjs. Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
5. Ibu Hesty Yuliasari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah dengan sabar membantu dan membimbing saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
6. Alm. Bapak Harnadi dan Ibu Jamilah selaku orangtua penulis. Terimakasih banyak atas setiap kasih, cinta, perhatian, didikan, do'a, dukungan terbaik serta pengorbanan yang kalian lakukan hingga penulis bisa sampai di titik sekarang dan bisa menyelesaikan tahap akhir perkuliahan ini.
7. Gatri Yuliestia Hardiatna dan Jamilyan Kharmata Bragama selaku saudara penulis yang selalu memberikan dukungan dalam segi apapun baik itu do'a maupun materi. Terimakasih sekali lagi karena selalu berada disisi penulis menemani dikala saya sakit maupun susah.
8. Sahabat penulis Annisa, Dimas, Wulandari, Indra, dan teman-teman yang tidak bisa penulis tuliskan satu persatu, karena sudah menemani penulis

menyelesaikan tahapan akhir perkuliahan ini maka penulis ucapkan terimakasih banyak karena selalu ada disisi penulis dan sudah sama-sama bertahan hidup sampai detik ini.

9. Orang spesial yang berinisial 'B' karena selalu memberikan dukungan kepada penulis untuk selalu berproses dan bertahan dalam menyelesaikan tahapan akhir perkuliahan ini.
10. Terakhir kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar namun sulit dimengerti isi kepalanya yaitu penulis diriku sendiri, Mayang. Terimakasih sudah bertahan dan berusaha menyelesaikan apa yang sudah dimulai dengan harapan mendapat hasil yang terbaik.

Penulis telah berupaya dengan semaksimal mungkin dalam penyelesaian proposal skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih jauh dari sempurna. Akhirnya hanya kepada Allah SWT kita kembalikan semua urusan dan semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta semua pihak, khususnya bagi penulis dan para pembaca pada umumnya, semoga Allah SWT meridhoi dan dicatat sebagai ibadah di sisi-Nya.

Yogyakarta, 28 April 2025



Mayang Triamirta Hapsari

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>INTISARI.....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	10
C. Manfaat Penelitian .....	10
D. Keaslian Penelitian.....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>19</b>
A. Landasan Teori.....	19
B. Dinamika Psikologi.....	30
C. Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
B. Definisi Operasional.....	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Metode Pengumpulan Data .....	40
E. Metode Analisis Data .....	44
F. Kredibilitas .....	46
G. Rancangan Penelitian .....	47
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
A. Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian.....	50
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	57
C. Hasil Penelitian .....	58

D. Pembahasan.....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kesimpulan .....	80
B. Saran.....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Skala <i>Likert</i> .....	40
<b>Tabel 3.2</b> <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Harm</i> .....	41
<b>Tabel 3.3</b> <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri.....	43
<b>Tabel 4.1</b> <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Harm</i> (Sesudah <i>try out</i> ) .....	55
<b>Tabel 4.2</b> <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri (sesudah <i>try out</i> ) .....	56
<b>Tabel 4.3</b> Deskripsi Berdasarkan Gejala .....	59
<b>Tabel 4.4</b> Deskripsi berdasarkan periode mengalami <i>self harm</i> .....	59
<b>Tabel 4.5</b> Deskripsi Data Penelitian .....	60
<b>Tabel 4.6</b> Rumus Norma Kategorisasi.....	61
<b>Tabel 4.7</b> Persentil Untuk Kategori Tiap Variabel.....	61
<b>Tabel 4.8</b> Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel .....	61
<b>Tabel 4.9</b> Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i> .....	63
<b>Tabel 4.10</b> Hasil Uji Linearitas .....	64
<b>Tabel 4.11</b> Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	64
<b>Tabel 4.12</b> Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana .....	65
<b>Tabel 4.13</b> Analisis Koefisien Determinasi.....	66
<b>Tabel 4.14</b> Hasil <i>Independent Sample T Test</i> Tekanan Emosional .....	66
<b>Tabel 4.15</b> Hasil <i>Independent Sample T Test</i> Keinginan <i>Self Harm</i> .....	67
<b>Tabel 4.16</b> Hasil <i>Independent Sample T Test</i> Pernah <i>Self Harm</i> .....	68
<b>Tabel 4.17</b> Hasil <i>Independent Sample T Test</i> Sulit Terbuka .....	68
<b>Tabel 4.18</b> Hasil <i>Independent Sample T Test</i> Menyimpan Masalah Sendiri.....	69
<b>Tabel 4.19</b> Hasil Uji <i>One Way Anova</i> Berdasarkan Periode <i>Self Harm</i> .....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1</b> Bagan Dinamika .....	36
---	----

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Harm</i> .....	92
LAMPIRAN 2 Skala <i>Self Harm</i> Setelah Modifikasi .....	94
LAMPIRAN 3 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri .....	98
LAMPIRAN 4 Skala Kontrol Diri Setelah Modifikasi.....	100
LAMPIRAN 5 Lembar Permohonan <i>Expert Judgement</i> .....	104
LAMPIRAN 6 Lembar Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	106
LAMPIRAN 7 Hasil Perhitungan Validitas Isi Aitem Skala <i>self Harm</i> .....	108
LAMPIRAN 8 Hasil Perhitungan Validitas Isi Aitem Skala Kontrol Diri.....	112
LAMPIRAN 9 Skala <i>Self Harm</i> Setelah Uji Validitas Isi .....	115
LAMPIRAN 10 Skala Kontrol Diri Setelah Uji Validitas Isi.....	118
LAMPIRAN 11 Tabulasi Data <i>Try Out</i> .....	121
LAMPIRAN 12 Uji Reliabilitas Skala <i>Self Harm</i> .....	134
LAMPIRAN 13 Uji Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	139
LAMPIRAN 14 <i>Blueprint</i> Skala <i>self Harm</i> sesudah Uji Reliabilitas.....	144
LAMPIRAN 15 Skala <i>Self Harm</i> Sesudah Uji Reliabilitas.....	146
LAMPIRAN 16 <i>Blueprint</i> Skala Kontrol Diri sesudah Uji Reliabilitas.....	149
LAMPIRAN 17 Skala Kontrol Diri Sesudah Uji Reliabilitas .....	151
LAMPIRAN 18 Tabulasi Data Penelitian .....	154
LAMPIRAN 19 Rumus Hipotetik Empirik .....	189
LAMPIRAN 20 Hasil Uji Normalitas .....	191
LAMPIRAN 21 Hasil Uji Linearitas .....	193
LAMPIRAN 22 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	195
LAMPIRAN 23 Hasil Uji Hipotesis .....	197
LAMPIRAN 24 Hasil Uji Daya Determinasi .....	199
LAMPIRAN 25 Analisis Tambahan <i>One Way Anova</i> .....	201
LAMPIRAN 26 Kartu Bimbingan Skripsi.....	210
LAMPIRAN 27 Bukti Plagiarisme .....	213