

**HUBUNGAN ANTARA *INDONESIAN VALUE* DENGAN REGULASI
EMOSI PADA ANGGOTA *ANXIETYCARE* JATENG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh :

Isabina Niken Pratiwi

(30701601880)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA INDONESIA VALUE DENGAN REGULASI
EMOSI PADA ANGGOTA ANXIETYCARE JATENG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Isabina Niken Pratiwi

NIM.30701601880

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian pernyataan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

10 Agustus 2023

Semarang, 10 Agustus 2023

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**IIUBUNGAN ANTARA INDONESIAIAN VALUE DENGAN REGULASI
EMOSI PADA ANGGOTA ANXIETYCARE JATENG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Isabina Niken Pratiwi

NIM.30701601880

Dosen Penguji

Tanda Tangan

1. **Joko Kuncoro, S.psi, M.si**

2. **Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog**

3. **Agustin Handayani, S.psi, M.si**

Semarang, 18 Agustus 2023

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Isabina Niken Pratiwi dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar isi.
3. Jika terdapat hal – hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

*“Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah Maha Penyayang
Kepadamu“*
(QS. An-Nisa : 29)

“Dan aku menyerahkan urusanku kepada Allah”
(QS. Ghafir : 44)

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah bersama
orang-orang yang sabar”*
(QS. Al Baqarah : 153)

“Don't just dream, but make it happen”
(Haruto Treasure)

“Don't worry about everything in the world and eat it up like a piece of cake”
(ITZY)

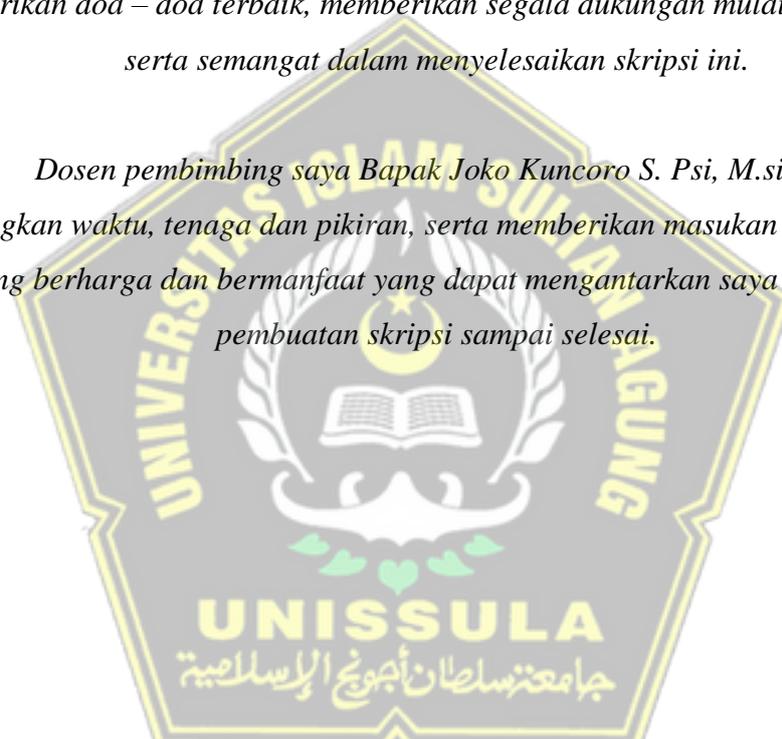
“I don't wanna be an adult that is looked down upon, my heart is still nineteen”
(B.I-nineteen)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih dan penyayang, dan dengan mengucapkan syukur kepada Allah. Skripsi ini saya sembahkan istimewa kepada Almarhum Bapak saya Vincentius Purwoto dan Ibu saya Yunanik Bindar Tatik, kemudian kakak kandung saya Fransiskus Bindarto Kidung Nugroho dan Agewa Hyutri Mulyan yang selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang tulus, memberikan doa – doa terbaik, memberikan segala dukungan mulai dari motivasi serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dosen pembimbing saya Bapak Joko Kuncoro S. Psi, M.si yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran, serta memberikan masukan sehingga ilmu yang berharga dan bermanfaat yang dapat mengantarkan saya dari awal pembuatan skripsi sampai selesai.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat hidayah ridhoNya yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam terucapkan untuk Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapat syafaat dari beliau. Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir untuk syarat mendapatkan gelar sarjana (S1) Psikologi.

Peneliti menyadari banyak kekurangan dalam penelitian ini, kesulitan dan hambatan dalam mengerjakan skripsi merupakan suatu yang tidak dapat dihindari namun, karna Ridho Allah SWT dan bantuan dari berbagai pihak yang terkait, maka penulis mampu melalui dan menyelesaikan skripsi. Penulis dengan rasa hormat dan dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.si yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi, M.si selaku dosen pembimbing skripsi, dengan sepenuh hati membimbing dan mendorong penulis agar semangat melanjutkan pengerjaan skripsi ini hingga selesai.
3. Bapak Zamroni, S.psi, M. Psi, Psikolog, selaku dosen wali yang telah bersedia meluangkan waktu, mengarahkan dan memberi dukungan selama perkuliahan berlangsung.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang memberikan ilmu yang sangat bermanfaat dan pengalaman yang berguna bagi penulis.
5. Bapak dan Ibu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses akademik sehingga skripsi ini selesai.
6. Anggota Anxietycare Jateng yang sudah mau meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

7. Almarhum Bapak Vincentius Purwoto dan Ibu Yunanik Bindar Tatik selaku orang tua, Kakak Fransiskus Bindarto Kidung Nugroho dan kakak Agewa Hyutri Mulyan, yang telah memberikan segenap doa – doa, selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang tulis, memahami segala sifatku, selalu memberikan motivasi serta dukungan baik secara bacara moril maupun materi.
8. Kepada om saya bapak Rawidjo sekeluarga yang membantu saya serta menyemangati saya, saya sangat berterimakasih
9. Kepada Isabina Niken Pratiwi (saya sendiri) terimakasih banya sudah mau berjuang dan bertahan sejauh ini.
10. Sahabat di Semarang Elisa Agustina, Eka Febriana Areza Putri, Elli Nur Faziera, Dyah Ayu Larasati dan Hardika Rindang yang sudah membantu saya selama menyelesaikan skripsi dan semoga Allah membalas kebaikan kalian.
11. Sahabat terdekat saya Novia dan Nisa Asriyanti yang selalu mensupport untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Untuk Ridwan Suryana yang selalu menemani dan membantu saya saat saya mengalami kesusahan terimakasih banyak.
13. Untuk sepupu saya Yesi dan Rino yang sudah memberikan semangat.
14. Teman – teman “Bessyc” kelas B 2016 yang sudah mengisi hari – hari saya selama kuliah.
15. Teman – teman dan pihak lain yang tidak bisa sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa sebagai manusia pasti tidak luput dari kesalahan. Penulis mengharapkan kritik yang dapat membantu dan mendorong peneliti untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini hingga nantinya ilmu ini dapat digunakan dan dikembangkan serta berguna penelitian Psikologi ke depannya.

Wassalamualaikum Wr, Wb

Semarang, 09 Agustus
Penulis,

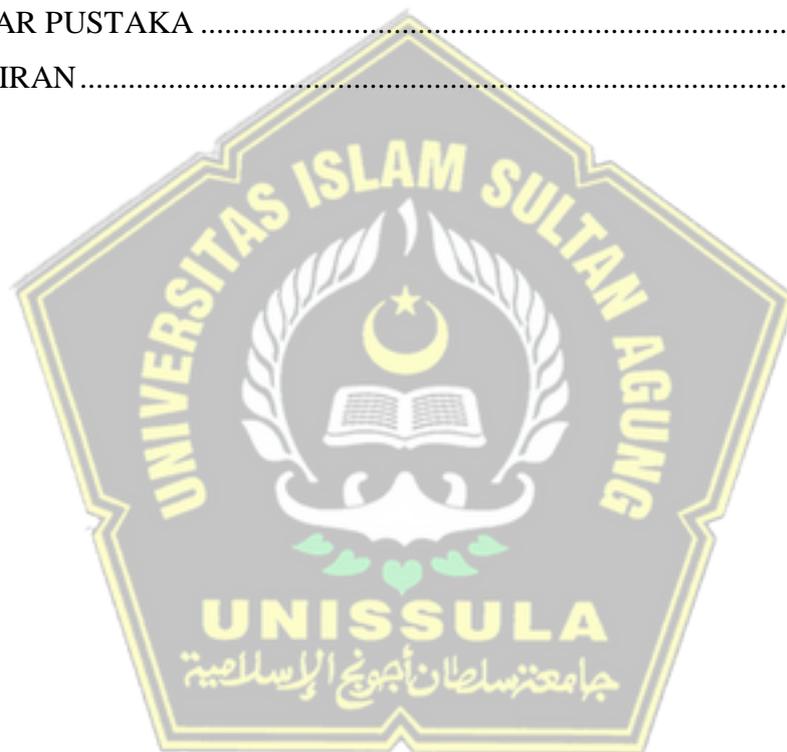
Isabina Niken Pratiwi

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO..... | v |
| PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| ABSTRAK..... | xv |
| <i>ABSTRACT</i> | xvi |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| 1. Manfaat Teoritis..... | 5 |
| 2. Manfaat Praktis | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 6 |
| A. Pengertian Regulasi Emosi | 6 |
| 1. Pengertian Regulasi Emosi | 6 |
| 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi..... | 7 |
| 3. Aspek-aspek Regulasi Emosi..... | 9 |
| B. <i>Indonesian Values</i> (Nilai-nilai Indonesia) | 11 |
| 1. Pengertian <i>Values</i> (Nilai)..... | 11 |
| 2. Pengertian Budaya | 12 |
| 3. Dimensi Budaya..... | 13 |

| | | |
|---|---|----|
| 4. | Pengertian <i>Indonesian Value</i> (Nilai Indonesia) | 13 |
| C. | Hubungan antara <i>Indonesian Values</i> dengan Regulasi Emosi pada Anggota <i>Anxietycare</i> Jateng | 15 |
| D. | Hipotesis | 16 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | | 17 |
| A. | Identifikasi Variabel..... | 17 |
| B. | Definisi Operasional | 17 |
| 1. | Regulasi Emosi | 17 |
| 2. | Nilai-nilai Indonesia (<i>Indonesian Values</i>) | 17 |
| C. | Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel..... | 18 |
| 1. | Populasi..... | 18 |
| 2. | Sampel | 18 |
| 3. | Teknik Pengambilan Sampel | 19 |
| D. | Metode Pengumpulan Data..... | 19 |
| 1. | Skala Regulasi Emosi | 19 |
| 2. | Skala <i>Indonesian Values</i> (Nilai-nilai Indonesia) | 20 |
| E. | Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur | 20 |
| 1. | Validitas | 20 |
| 2. | Uji Daya Beda Aitem..... | 21 |
| 3. | Rehabilitas Alat Ukur | 21 |
| F. | Teknik Analisis Data..... | 22 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | | 23 |
| A. | Orientasi Kacah dan Penelitian..... | 23 |
| 1. | Orientasi Kacah dan Penelitian..... | 23 |
| 2. | Persiapan Penelitian..... | 24 |
| 3. | Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur | 26 |
| 4. | Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur | 26 |
| 5. | Penomoran Ulang Aitem | 27 |
| B. | Pelaksanaan Penelitian..... | 28 |
| C. | Analisis Data dan Hasil Penelitian..... | 29 |
| 1. | Uji Asumsi | 29 |

| | |
|--|----|
| D. Deskripsi Hasil Penelitian..... | 30 |
| 1. Deskripsi Data Regulasi emosi..... | 31 |
| 2. Deskripsi Data <i>Indonesian Values</i> | 32 |
| E. Pembahasan..... | 34 |
| F. Kelemahan Penelitian..... | 36 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 37 |
| A. Kesimpulan Penelitian..... | 37 |
| B. Saran..... | 37 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 38 |
| LAMPIRAN..... | 41 |



DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 1. | <i>Blueprint</i> Regulasi Emosi..... | 20 |
| Tabel 2. | <i>Blueprint Indonesian Value</i> (Nilai Indonesia) | 20 |
| Tabel 3. | Distribusi Aitem Nilai Indonesia..... | 25 |
| Tabel 4. | Distribusi Aitem Regulasi Emosi | 25 |
| Tabel 5. | Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala regulasi emosi..... | 27 |
| Tabel 6. | Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala <i>Indonesian Values</i> | 27 |
| Tabel 7. | Penomoran Ulang Aitem Skala Regulasi Emosi..... | 28 |
| Tabel 8. | Penomoran Ulang Aitem Skala <i>Indonesian Values</i> | 28 |
| Tabel 9. | Hasil Analisis Uji Normalitas | 29 |
| Tabel 10. | Norma Kategori Skor | 31 |
| Tabel 11. | Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi..... | 31 |
| Tabel 12. | Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi | 32 |
| Tabel 13. | Deskripsi Skor Skala <i>Indonesian Values</i> | 33 |
| Tabel 14. | Kategorisasi Skor Skala <i>Indonesian Values</i> | 33 |

UNISSULA
جامعة سلطان أبوبنوع الإسلامية

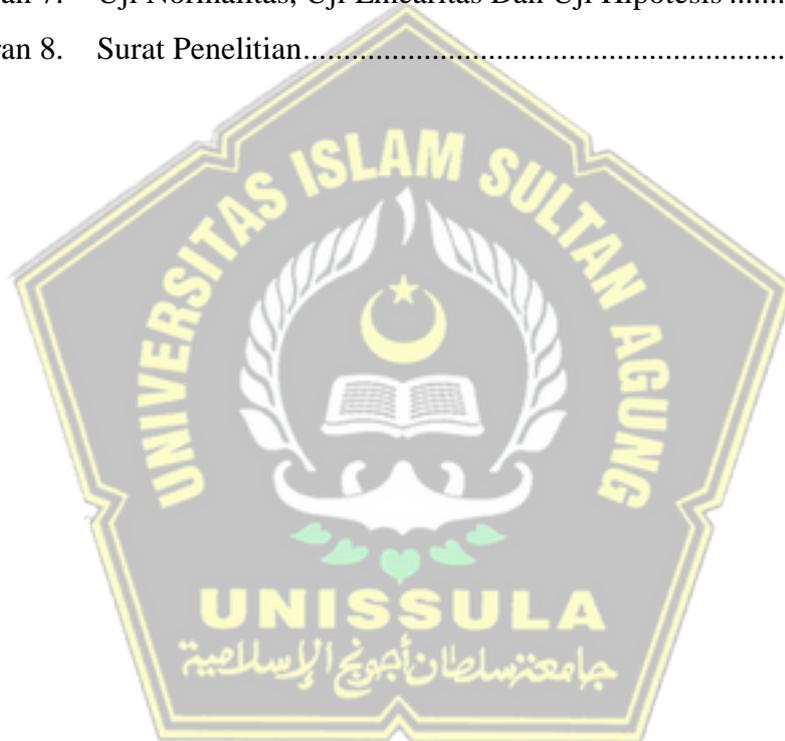
DAFTAR GAMBAR

| | | |
|-----------|---|----|
| Gambar 1. | Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi | 32 |
| Gambar 2. | Norma Kategorisasi Skala <i>Indonesian Values</i> | 33 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|-------------|--|----|
| Lampiran 1. | Skala Uji Coba..... | 42 |
| Lampiran 2. | Tabulasi Skala Uji Coba..... | 56 |
| Lampiran 3. | Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Uji Coba | 60 |
| Lampiran 4. | Skala Penelitian | 66 |
| Lampiran 5. | Tabulasi Skala Penelitian | 79 |
| Lampiran 6. | Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Penelitian..... | 83 |
| Lampiran 7. | Uji Normalitas, Uji Linearitas Dan Uji Hipotesis | 88 |
| Lampiran 8. | Surat Penelitian..... | 92 |



HUBUNGAN ANTARA *INDONESIAN VALUES* DENGAN REGULASI EMOSI PADA ANGGOTA *ANXIETYCARE* JATENG

Oleh :

Isabina Niken Pratiwi¹

¹Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

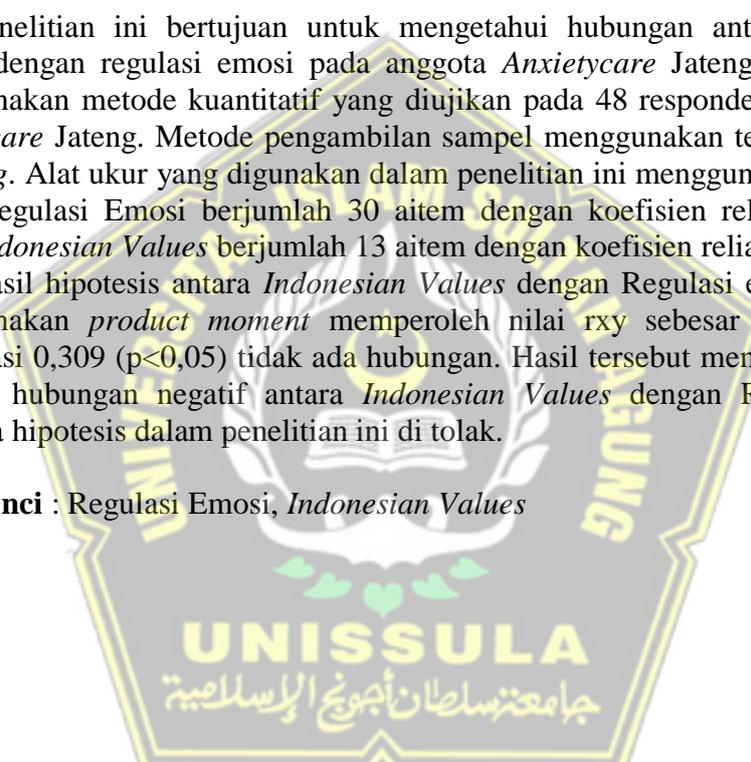
Email : nikenisabina@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang diujikan pada 48 responden di komunitas *Anxietycare* Jateng. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala Regulasi Emosi berjumlah 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,883. Skala *Indonesian Values* berjumlah 13 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,903.

Hasil hipotesis antara *Indonesian Values* dengan Regulasi emosi di hitung menggunakan *product moment* memperoleh nilai *rx*y sebesar -0.074 dengan signifikansi 0,309 ($p < 0,05$) tidak ada hubungan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Indonesian Values* dengan Regulasi Emosi sehingga hipotesis dalam penelitian ini di tolak.

Kata kunci : Regulasi Emosi, *Indonesian Values*



**RELATIONSHIP BETWEEN INDONESIAN VALUES AND EMOTION
REGULATIONS ON ANXIETYCARE JATENG MEMBERS**

By :

Isabina Niken Pratiwi¹

¹Departement of Psychology Student, Sultan Agung Islamic University

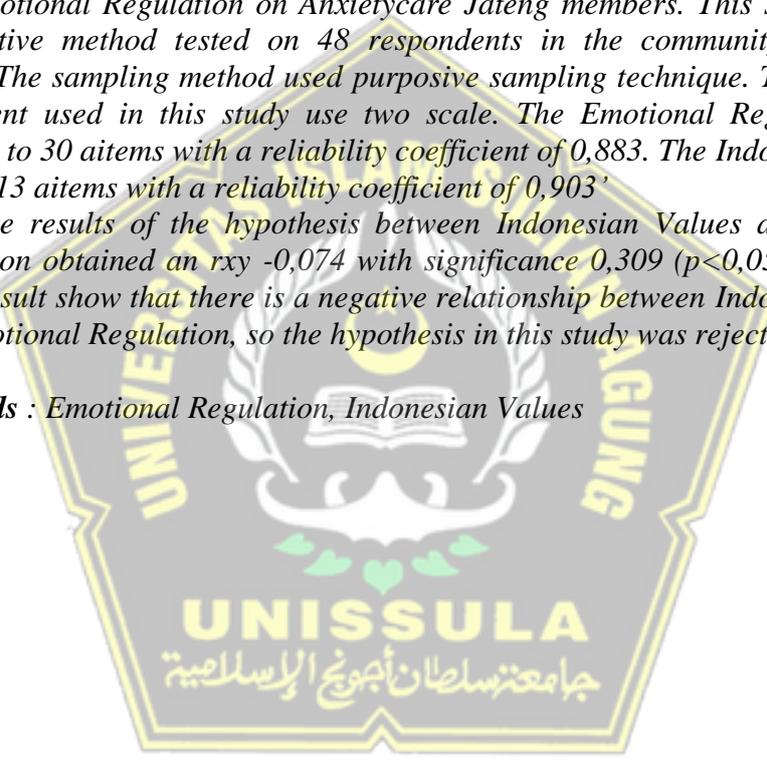
Email : Nikenisabina@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to understand the relationship between Indonesian Values with Emotional Regulation on Anxietycare Jateng members. This study used the quantitative method tested on 48 respondents in the community Anxietycare Jateng. The sampling method used purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study use two scale. The Emotional Regulation scale amountst to 30 aitem with a reliability coefficient of 0,883. The Indonesian Values scale is 13 aitem with a reliability coefficient of 0,903'

The results of the hypothesis between Indonesian Values and Emotional Regulation obtained an rxy -0,074 with signficance 0,309 ($p < 0,05$) no relation. These result show that there is a negative relationship between Indonesian Values and Emotional Regulation, so the hypothesis in this study was rejected.

Keywords : Emotional Regulation, Indonesian Values



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting bagi manusia, banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan mental seseorang seperti faktor lingkungan, keluarga, ekonomi, dan masih banyak lagi. Dampak dari seseorang yang mengabaikan kesehatan mental dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, menjadi tidak produktif, mengganggu interaksi sosial dan juga dapat menimbulkan penyakit yang lainnya. Kesehatan mental itu sendiri merupakan kesejahteraan yang dimiliki individu untuk mampu mengendalikan stres dalam hidup secara normal, kerja secara efisien, serta memiliki peran kehidupan dalam komunitas (Dewi, 2012). Orang dengan kesehatan mental yang terganggu dapat menyebabkan penurunan cara berpikir, gangguan suasana hati, dan perubahan perilaku ke arah yang buruk. Namun sekarang banyak masyarakat yang sudah menyadari pentingnya kesehatan mental dengan didukung banyaknya kampanye atau komunitas yang menyuarakan tentang permasalahan kesehatan mental, salah satunya adalah komunitas *Anxietycare* Jateng yang merupakan wadah bagi orang-orang yang mempunyai gangguan kecemasan untuk saling mendukung satu sama lain ditambah lagi dengan masa pandemi yang terjadi membuat sebagian orang merasa cemas akan perekonomian, tentang penularan penyakit dan banyak lainnya. Kecemasan yang dialami anggota *Anxietycare* diantaranya adalah kecemasan umum, gangguan panik, gangguan kecemasan sosial.

Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) 2017 mengatakan bahwasannya depresi dan kecemasan bagian dari gangguan jiwa umum yang presentasinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia 3,6% dari populasi menderita kecemasan, di Indonesia gangguan kejiwaan yang tertinggi adalah kecemasan (*anxiety disorder*) jumlahnya lebih dari 8,4 juta jiwa.

Dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas kaitannya dengan emosi, Bekerman (2018) mengatakan bahwa emosi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal seperti emosi yang berasal dari diri sendiri, sedangkan faktor

external merupakan emosi dari luar diri, dalam arti situasi yang sedang dihadapi seseorang. Kedua faktor ini dapat bersifat menjadi positif maupun negatif. Jika faktor internal merespon pada situasi faktor external secara negatif, maka akan menjadi emosi yang negatif, begitu pula sebaliknya. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan gejala psikologis yang ditampilkan melalui perilaku oleh individu dan mempengaruhi keadaan subjektif, fisiologis, dan tingkah laku individu terhadap sesuatu sehingga dapat memunculkan proses kognitif yang dinamakan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan usaha untuk merubah emosi serta mengungkapkan emosi yang dirasakan, proses tersebut melibatkan proses menurunkan dan meningkatkan emosi, Gross (1999). Ketika seseorang mengalami kesulitan atau dihadapkan oleh permasalahan individu akan merasa tertekan hal ini dapat menimbulkan stress serta berpengaruh buruk pada kondisi individu. regulasi emosi juga dimaknai sebagai cara untuk menanggapi emosi termasuk menerima respon dan mengendalikan perilaku, Gartz dan Roemer (2003). Orang yang memiliki gangguan kecemasan yang berlebihan membutuhkan dukungan dan perhatian agar tidak mengganggu aktifitas serta dapat hidup dengan baik, kemampuan mengelola emosi dapat membantu mengatasi kecemasan pada seseorang.

Meregulasi emosi dapat membantu untuk mengontrol emosi seseorang serta mengurangi emosi negatif yang berlebihan agar tidak mempengaruhi aktivitas seseorang, individu yang dapat mengelola emosi dengan baik dapat memusatkan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi rasa cemas proses regulasi emosi berperan penting untuk menyesuaikan emosi dan perilaku seseorang (Thompson, 1994). Dalam regulasi emosi terdapat dua strategi yang membantu individu dalam meregulasi emosi. Menurut John & Gross (2003) terdapat 2 strategi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *supression*. Strategi *reappraisal* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara mengubah cara berpikir mengenai hal yang berpotensi memunculkan emosi untuk memodifikasi dampaknya, sedangkan strategi *supression* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara menghambat perilaku ekspresi emosi yang sedang terjadi.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa anggota komunitas *Anxiety Care* Jateng tiap orang memiliki cara untuk mengontrol emosi, salah satu anggota yang berinisial TS umur 22 tahun mengungkapkan bahwa :

” aku biasanya cemas karena suka overthinking yang belum terjadi tak piker negatifnya kayak kalau perut lagi kram nanti pikirannya aneh-aneh aku sakit apa ya jangan-jangan nanti aku gini atau sakit ini gitu terus, tapi kalo lagi kayak gitu aku lawan kayak ngubah pola pikir, terus nenangin diri tarik napas , berdoa terus , kadang juga aku curhat di grub whatsapp cerita yang aku rasain, pokonya kalo udah ngerasain sensasinya aku lawan aja ”

Pada hasil wawancara diatas menunjukkan bentuk dari strategi regulasi emosi yaitu *Cognitif reappraisal* bentuk strategi dalam regulasi emosi yaitu perubahan kognitif yang dialami individu agar merubah pola pikir saat dihadapkan suatu situasi yang menimbulkan emosi negatif dan mengubahnya menjadi emosi positif, Gross dan Thompson (2007) individu yang melakukan regulasi emosi dengan strategi ini tidak menimbulkan suatu tindakan yang merugi bagi dirinya dan hubungan sosialnya.

Subjek II Inisial F Usia 22 tahun mengungkapkan bahwa :

” awal kena saya pertama ga bisa tidur terus panik karena takut sakit karena waktu itu jaman covid lagi awal-awalnya, terus tiba-tiba ga bisa nelan dan badan rasa meriang terus muntah, pagi sama sore ngerasa panik, terus, 3 kali masuk rumah sakit saya mikir saya sakit apa kayak gini takut sekali, bahkan saya langsung ke psikiater di RSJ, sejak saat itu sampai sekarang kalo susah tidur pasti panik, tapi sekarang kalo mau tidur ngerileksin badan terus dengerin musik ”

Subjek III Inisial D Usia 25 tahun mengungkapkan bahwa :

” kalau lagi kena anxiety biasanya saya berzikir, nenangin pikiran ngobrol sama teman atau tetangga, kalo nggak ngelakuian yang bias bikin kita seneng dan rileks gitu aja, sebenarnya cara mengatasinya harus belajar ikhlas, brlajar menerima kalo anxie itu udah ada dalam bagian hidup kita, jalanin aja kayak biasa sebelum kena anxie, kuncinya ya mengerti diri sendiri ”

Berdasarkan hasil wawancara pada anggota *Anxietycare* Jateng seseorang yang meregulasi emosi dengan baik dapat mengubah atau mengurangi emosi negatif yang dirasakan, ketika individu dihadapkan suatu permasalahan yang dapat meningkatkan perasaan negatif seperti marah, sedih, kecewa, takut dapat

berpengaruh buruk pada individu karena kondisi fisik dan emosi saling berhubungan satu sama lain. Individu yang regulasi emosi yang baik dapat berpengaruh dalam kehidupan dan kesehatan fisik individu (Gottman, 1997). Ketika individu berada pada situasi yang membuatnya tertekan individu tersebut mampu mengubah pola berpikir yang positif agar tidak menimbulkan emosi yang negatif, dari wawancara subjek diatas dapat dilihat bahwa subjek berusaha untuk mengubah pola pikir untuk lebih positif agar mengurangi emosi negatif yang dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) tentang “Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota Demak” menunjukkan bahwa regulasi emosi sangat penting untuk pertandingan emosi yang dirasakan atlet biasanya adalah kecemasan hal ini dapat menurunkan performa atlet saat sedang bertanding.

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Gottman (1999) menunjukkan bahwa meregulasi emosi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari akan berpengaruh pada kondisi kesehatan, pendidikan, hubungan yang terjalin dengan baik antar sesama individu dan dapat meningkatkan resiliensi.

Regulasi merupakan suatu kontrol terhadap emosi pada individu hal ini berpengaruh terhadap perilaku dan keahlian individu yang dapat diubah sesuai dengan kemauan individu. Regulasi emosi bersumber sosial yang terdiri dari minat dan aturan-aturan dari hubungan sosial (Fridja, 1986). Regulasi emosi dipengaruhi beberapa faktor seperti usia, pendidikan, pengalaman, ekonomi, hubungan sosial dan budaya, nilai juga dapat mempengaruhi cara berperilaku individu serta pemahaman nilai yang baik dapat membantu untuk meregulasi emosi.

Sikap individu terhadap perilaku ditentukan oleh individu sesuai dengan keinginan individu terhadap suatu objek atau peristiwa (Ajzen, 2011). Regulasi emosi juga tergantung pada kondisi masyarakat dan budaya tempat individu tinggal seperti anggota *Anxietycare* Jateng yang tinggal di Indonesia yang memiliki nilai-nilai Indonesia atau *Indonesian Values* yang didalamnya terdapat norma, sikap, serta dapat mempengaruhi keyakinan individu dalam melakukan

suatu tindakan. Banyak budaya yang ada di Indonesia ini menjadikan nilai-nilai Indonesia dapat diterima oleh masyarakat hampir semua orang Indonesia menerapkan nilai-nilai tersebut seperti gotong royong, agama, toleransi, dan kerukunan (Wirawan & Irawan, 2007). Jika nilai-nilai tersebut diterapkan dengan baik dapat berpengaruh positif terhadap individu untuk berperilaku di masyarakat serta membantu untuk regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng agar dapat memberikan dampak yang positif di kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti ingin mengkaji lebih lanjut mengenai “Hubungan antara *Indonesian Values* dengan Regulasi Emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas didapatkan kesimpulan rumusan permasalahan penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara *Indonesian Values* dengan Regulasi Emosi pada Anggota *Anxietycare* Jateng?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Indonesian Values* dengan Regulasi Emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng’

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk pengembangan kajian *Indonesian Values* dan Regulasi Emosi pada anggota *Anxiety*, terutama untuk memperbanyak penelitian dibidang psikologi sosial dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

Dalam manfaat praktis, hasil penelitian ini berguna untuk memberuikan informasi dan pengetahuan dalam mengembangkan *Indonesian Values* dan Regulasi Emosi khususnya pada anggota *Anxiety*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Reivich dan Shatte (2002) regulasi emosi merupakan usaha yang dilakukan individu untuk tetap menenangkan emosi serta pikiran saat dihadapkan pada situasi yang menekan, individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik dapat mengendalikan diri apabila merasa kesal dan cemas. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk merubah perilaku yang menimbulkan emosi negatif yang dirasakan Gottman dan Katz (2014). Menurut Gross (2007) regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dilakukan secara sadar atau tanpa sadar untuk merubah perilaku agar dapat mengurangi emosi negatif individu. Regulasi emosi merupakan bagian dari usaha individu untuk memperoleh emosi yang dirasakan serta kesanggupan untuk mengontrol perilaku yang impulsif serta dapat menggunakan regulasi emosi pada saat yang tepat (Gratz dan Roemer, 2004).

Shaffer (2014) regulasi emosi sebuah kemahiran untuk mengatur serta menyeimbangkan emosi pada saat yang tepat meliputi kemampuan dalam mengekspresikan emosi. Menurut Walden dkk (2014) mendefinisikan bawasanya regulasi emosi adalah proses penerimaan, pertahanan dan pengendalian suatu situasi yang menimbulkan emosi serta berapa lamanya emosi berlangsung. Regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) merupakan proses dalam mengatur emosi dan mengevaluasi emosi serta mengubah perilaku tertentu sesuai dengan situasi.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas diperoleh bahwa regulasi emosi suatu usaha yang dimiliki individu dalam mengatur, mengubah, menyesuaikan serta mengendalikan emosi negatif yang timbul secara berlebihan dan dapat mengekspresikan emosi sesuai dengan keadaan yang dialami individu.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Emosi setiap individu dipengaruhi beberapa faktor dalam mengatur emosi (Widiyastuti, 2014). Faktor tersebut antara lain :

a. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan tempat dimana orang tinggal yang termasuk orangtua, saudara, teman, dan masyarakat yang dapat mengubah emosi individu.

b. Faktor pengalaman

Pengalaman individu yang didapatkan dihidupannya dapat berpengaruh dalam perkembangan emosi individu, pengalaman ini seperti saat berkomunikasi dengan orang lain serta wilayah sekitar menjadi sumber acuan individu dalam menipikan emosinya

c. Pola asu orang tua

Pola asuh yang didapatkan individu dapat berpengaruh pada pola emosi yang berkembang pada individu. Bentuk pola asuh seperti otoriter, memanjakan, atau penuh dengan kasih sayang

d. Pengalama trauma

Individu yang memiliki masa lalu yang traumatik dapat berpengaruh pada perkembangan emosi seseorang. Karena perasaan takut dan cemas yang ditimbulkan oleh masa lalu yang berlebihan dapat berdampak pada kondisi emosinya

e. Jenis kelamin

Hormonal dan kondisi fisik pada laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan karakteristik perilaku. Perempuan cenderung harus mengontrol perilaku agresif dan tegas. Hal ini menyebabkan kecemasan pada dirinya yang membuat emosi pada pria dan wanita berbeda

f. Usia

Usia dapat mempengaruhi kematangan emosi individu, semakin bertambahnya usia individu kadar hormonal individu tersebut akan menurun dan berpengaruh pada emosional individu

g. Jasmani

Perkembangan jasmani dapat merubah hormon yang fungsinya sesuai dengan jenis kelamin masing-masing individu. Perubahan hormon ini dapat berpengaruh dalam emosional seseorang

h. Pandangan luar

Perubahan dalam pandangan luar individu dapat mengakibatkan permasalahan dalam emosi individu

i. Religiusitas

Agama membimbing individu untuk bisa mengatur emosi. Individu yang memiliki religiusitas yang tinggi dapat mengatur emosi supaya tidak berlebihan dan bersikap positif daripada individu yang religiusitasnya rendah

Hendrikson (2003) menjelaskan bahwa ada berbagai macam faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, antara lain :

a. Faktor lingkungan

Tempat dimana individu tinggal seperti keluarga, pertemanan, lingkungan kerja, keharmonisan masyarakat yang baik sangat mempengaruhi regulasi emosi

b. Faktor pengalaman

Individu memiliki pengalaman selama hidupnya yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi. Pengalaman dalam berkomunikasi dengan individu lain serta lingkungan dapat menjadi acuan dalam mengekspresikan emosinya

c. Pola asuh

Pola asuh yang digunakan individu dapat berpengaruh dalam kehidupannya, seperti pola asuh yang baik dan mendapatkan perhatian penuh dari orang tua mempengaruhi pola emosi individu

d. Pengalan traumatik

Peristiwa masa lampau yang dialami individu dapat berpengaruh dalam perkembangan emosi karena akibat rasa takut yang berlebihan mempengaruhi emosinya

e. Jenis kelamin

Kondisi fisik serta hormonal wanita dan pria menyebabkan perbedaan karakteristik emosi. Wanita cenderung memiliki emosi yang lebih tinggi dari pada pria

f. Usia

Semakin bertambahnya usia semakin menurun juga kadar hormonal yang mengakibatkan penurunan emosional seseorang.

3. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Goleman (2004) terdapat empat aspek dalam kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :

a. *Strategies to emotion regulation (strategies)*

Suatu kepercayaan individu untuk menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi dengan menciptakan suatu cara untuk dapat menghilangkan emosi negatif yang berlebihan.

b. *Engaging in goal directed (goals)*

Kemahiran yang dimiliki individu agar terhindar oleh emosi negatif yang dirasakan dan dapat berasumsi serta melakukan tindakan dengan baik

c. *Control emotional responses (impluse)*

Individu memiliki upaya untuk mengatur emosi yang dirasakan dan mengekspresikan emosi yang dirasakan seperti menangis, tertawa dan marah, menjadikan individu mengurangi emosi terlalu berlebihan tersebut dengan menunjukkan sikap yang tepat

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Kemampuan individu dalam menerima situasi yang mengakibatkan emosi negatif yang dirasakan.

Revichi dan Shatte (2002) mengemukakan beberapa aspek regulasi emosi yaitu :

a. Penilaian emosi

Kemampuan yang dimiliki individu untuk menyadari emosi negatif yang dirasakan sehingga individu dapat melakukan tindakan yang tepat. Hal ini membantu individu mengetahui emosi negatif atau positif yang dirasakan dan membantu individu untuk menyikapi emosi tersebut.

b. Mengatur emosi

Individu dapat merubah perilaku atas emosi negatif yang dirasakan. Hal ini individu dapat mengontrol emosi negatif yang muncul dan merubah emosi negatif menjadi lebih positif.

c. Mengungkapkan emosi

Individu dapat mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan. Proses ini membantu individu untuk meluapkan emosi negatif yang dirasakan seperti menangis, berteriak, tertawa, atau marah.

Aspek-aspek dalam regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2006) terdiri dari :

a. Memonitor emosi

Kemampuan individu untuk menyadari dan memahami emosi, pikiran dan perilaku yang sedang dirasakan. Proses ini membantu individu untuk merasakan emosi negatif yang dirasakan

b. Mengevaluasi emosi

Upaya individu dalam menyeimbangkan emosi yang dirasakan. membantu individu agar mengelola emosi negatif dan menyeimbangkan emosi negatif dan emosi positif.

c. Modifikasi emosi

Individu mampu merubah emosi negatif menjadi emosi positif seperti perasaan kecewa, putus aasa menjadi sebuah optimis.

Berdasarkan dari penjelasan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek regulasi emosi memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi (Gross dan Thompson, 2006).

B. Indonesian Values (Nilai-nilai Indonesia)

1. Pengertian Values (Nilai)

Schwartz (1994) nilai merupakan suatu keyakinan dalam bertindak laku untuk mencapai sebuah tujuan dan digunakan sebagai pedoman dalam hidup individu. Nilai mempunyai karakteristik yang dapat berubah karena nilai didapatkan dengan cara yang berbeda yang dihasilkan karena pengalaman, budaya, masyarakat dan pribadi dalam bentuk psikologi seseorang, nilai berperan penting dalam menentukan perilaku dalam kehidupan individu. Schwartz (2005) nilai sebagai keinginan yang abstrak.

Rokeach (1968) menjelaskan nilai merupakan sebuah kepercayaan dan dasar individu dalam menentukan keputusan dalam menghadapi situasi tertentu. Nilai bukan sebuah acuan mutlak bagi individu tetapi merupakan kebutuhan atau penilaian cara berpikir dengan melihat situasi Kluchkon (1962). Nilai merupakan bagian kepribadian, sesuatu yang dianggap baik, berguna dan penting bagi individu (Munn, 1962).

Grube (1994) belief system theory merupakan sebuah teori yang menjelaskan tentang keyakinan dan perilaku saling berhubungan dan keyakinan tersebut dapat diubah sesuai dengan situasi yang ada. Setiap individu memiliki sikap eskplisit terhadap nilai dan perilaku yang merupakan gambaran dari penyesuaian pada nilai tersebut, Fishbein (1975), nilai mempunyai beberapa fungsi yang penting dalam kehidupan individu (Rokeach, 1973) :

a. Nilai sebagai fungsi strandar

Tolak ukur yang menunjukkan perilaku individu dalam mengambil langkah dalam kehidupan sosial seperti mempengaruhi individu lain dalam memilih ideologi dalam berpolitik atau agama.

b. Nilai sebagai fungsi rencana umum

Merupakan pemecahan masalah dan pengambilan sebuah keputusan, individu memiliki usaha dalam menyelesaikan suatu masalah untuk menyelesaikan konflik

c. Nilai sebagai fungsi motivasional

Nilai yang mendorong individu dalam melakukan suatu tindakan dalam kehidupan sehari-hari seperti keinginan dalam bekerja untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan sosial

d. Nilai sebagai fungsi penyesuaian

Nilai yang ada pada individu untuk membantu dalam menyesuaikan diri dengan nilai yang berbeda.

Nilai erat hubungannya dengan budaya karena nilai merupakan bagian dari kebudayaan yang terbentuk dalam waktu lama dan dari pengalaman individu.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa nilai adalah acuan dalam pengambilan keputusan yang mempengaruhi perilaku dan tindakan individu.

2. Pengertian Budaya

Koentjaraningrat (1980) menjelaskan budaya merupakan suatu pemahaman, tingkah laku dan pengalaman yang didapat individu dalam kehidupan bermasyarakat. Budaya merupakan suatu perilaku manusia Sastrosupono (1982), budaya juga sebagai gagasan, pandangan dan perilaku manusia (1994), definisi lain budaya adalah sebagai nilai-nilai dipercayai oleh masyarakat yang berbicara bahasa yang sama dan tempat tinggal yang sama (Brislin, 2000).

3. Dimensi Budaya

Hofstede (2001) menjabarkan beberapa budaya dari beberapa negara dan membagi kedalam beberapa dimensi, yakni :

a. Power distance

Power distance atau jarak kekuasaan yaitu seberapa kuat pengaruh individu yang memiliki kekuasaan dalam suatu kelompok. Seperti sebagai orang yang dianggap unggul dalam hal sosial, pendidikan dan jabatan.

b. Group attachment

Merupakan seberapa besar individu menyatu dalam suatu kelompok. Individu yang mencari dan saling menjaga kepentingan bersama kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

c. Gender association

Terdiri dari dua bagian yakni masculinity dan feminity yang ditentukan oleh pekerjaan, pendidikan dan tingkat sosial.

d. Uncertainty avoidance

Sejauhmana individu menghadapi ancaman terhadap keridakpastian dan menciptakan dorongan untuk menghindari situasi tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan dimensi budaya menurut Hofstede (2001) terdiri dari *power distance*, *group attachment*, *gender association*, *uncertainty avoidance*.

4. Pengertian Indonesian Value (Nilai Indonesia)

Sarwono (1998) menyatakan Indonesia memiliki beragam budaya namun terdapat nilai-nilai yang utama (*core value*) yang besar, nilai-nilai ini terdiri dari harmonis, toleransi, gotong royong dan religiusitas. Nilai-nilai Indonesia memiliki pengaruh dalam perilaku bermasyarakat di Indonesia. Nilai budaya Indonesia adalah faktor utama yang menggambarkan budaya Indonesia, Sihombing (2014). Nilai Indonesia yang meliputi agama,

harmoni, dan demokrasi merupakan nilai tradisional Indonesia dan nilai demokrasi dianggap nilai yang populer saat ini.

Mengerti arti nilai adalah hal yang penting untuk menentukan perilaku (Sihombing, 2014). Dalam penelitian terbaru terdapat bentuk pendek pada *Indonesian Value* yakni :

a. Agama

Agama memandu perilaku manusia

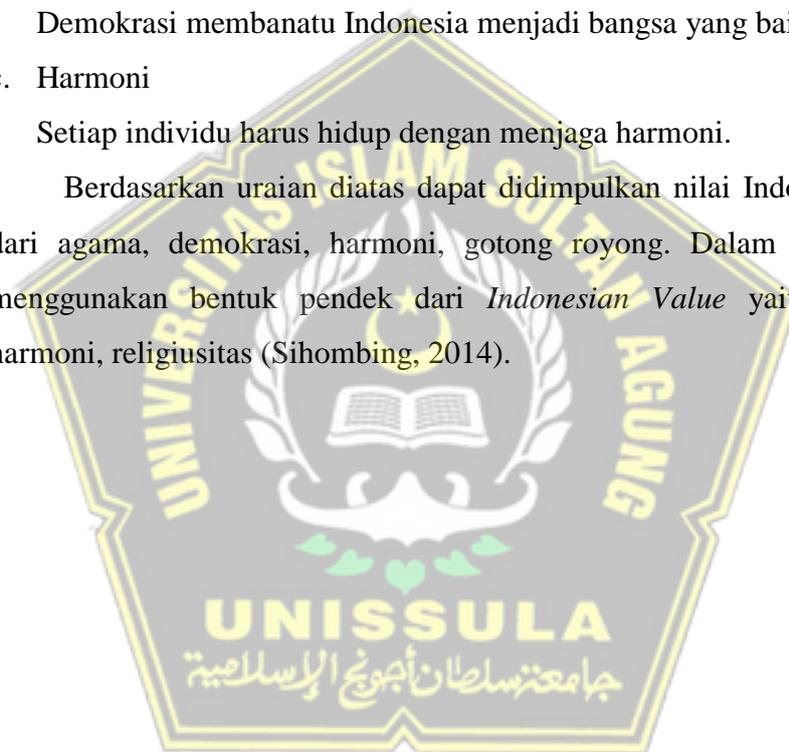
b. Demokrasi

Demokrasi membanatu Indonesia menjadi bangsa yang baik

c. Harmoni

Setiap individu harus hidup dengan menjaga harmoni.

Berdasarkan uraian diatas dapat didimpulkan nilai Indonesia terdiri dari agama, demokrasi, harmoni, gotong royong. Dalam penelitian ini menggunakan bentuk pendek dari *Indonesian Value* yaitu demokrasi, harmoni, religiusitas (Sihombing, 2014).



C. Hubungan antara *Indonesian Values* dengan Regulasi Emosi pada Anggota *Anxietycare* Jateng

Regulasi emosi usaha untuk merubah emosi yang dirasakan, lamannya emosi tersebut serta apa yang membuat emosi tersebut muncul (Gross, 1998). Meregulasi emosi membantu individu mengenali emosi dan daya pikir individu yang berakibat dalam menyesuaikan diri pada lingkungan sekitar, hubungan sosial yang harmonis agar menghindari permasalahan. Lingkungan tempat tinggal serta budaya yang memiliki nilai atau norma aturan dalam berperilaku berpengaruh pada individu saat meregulasi emosi. Nilai merupakan faktor yang mencakup berbagai perilaku masyarakat untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan (Schwartz, 1999).

Peneliti mempunyai pemikiran bahwasannya nilai budaya menjadi variabel yang berpengaruh atau penghambat regulasi emosi. Indonesia memiliki nilai Indonesia (*Indonesian Value*) terdiri dari agama, demokrasi, dan harmoni (Sihombing, 2013). Individu yang memiliki nilai agama yang baik dapat memahami dan menggunakan nilai-nilai agama pada kehidupan sehari-hari seperti contoh seseorang yang sedang mengalami kegagalan merasa putus asa, takut tidak bisa mencapai tujuan yang diinginkan dengan nilai agama yang dipegang seseorang tersebut mencoba untuk sabar dan optimis untuk memperbaiki kesalahan dengan ikhlas. Nilai demokrasi dan nilai harmonisasi juga membantu individu untuk mengharagai dan bertoleransi pada individu yang memiliki perbedaan keyakinan atau berbeda pendapat tanpa tidak adanya rasa emosi.

Nilai Indonesia yang diterapkan dengan baik dapat membantu seseorang berperilaku positif dalam bermasyarakat dan diharapkan membantu individu untuk merubah perasaan negatif untuk menjadi positif. Berdasarkan penjelasan diatas didapatkan kesimpulan *Indonesian Values* memiliki hubungan dengan regulasi emosi.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi, artinya semakin tinggi *Indonesian Values* semakin tinggi juga regulasi emosi pada Anggota *Anxietycare* Jateng. Begitupun sebaliknya semakin rendah *Indonesian Values* semakin rendah juga Regulasi emosi pada Anggota *Anxietycare* Jateng.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu karakteristik atribut dari suatu kegiatan yang mempunyai keberagaman yang ditetapkan oleh peneliti guna menarik kesimpulan (Sugiyono, 2014). Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Variabel bebas ialah variabel yang memberikan pengaruh dan menjadi sebab perubahan atau menimbulkan tergantung. Variabel tergantung ialah variabel yang mendapatkan pengaruh dari variabel bebas (Sugiyono, 2014).

1. Variabel Tergantung(Y) : Regulasi Emosi
2. Variabel Bebas (X): *Indonesian Values* (Nilai-nilai Indonesia)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional ialah suatu definisi perumusan variabel berdasarkan ciri karakteristik yang diamati oleh peneliti dalam penelitian (Azwar, 2016).

Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk tetap tenang dalam suatu situasi. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi berdasarkan aspek-aspek menurut Gross dan Thompson (2006) yang meliputi memonitor emosi, mengevaluasi emosi, memodifikasi emosi. Tingginya angka yang didapatkan individu akan meningkatkan regulasi emosi pada individu. sebaliknya jika angka yang diperoleh rendah maka semakin rendah pula regulasi emosi pada individu.

2. Nilai-nilai Indonesia (*Indonesian Values*)

Nilai-nilai Indonesia merupakan keyakinan yang dapat mempengaruhi perilaku orang Indonesia dalam bermasyarakat. Sihombing (2018) menyatakan bahwa nilai-nilai Indonesia meliputi Agama, Demokrasi dan

harmoni. Tinggi rendahnya nilai Indonesia setiap individu dilihat dari skor yang diperoleh, semakin tinggi nilai yang diperoleh semakin tinggi pula nilai Indonesia pada individu. sebaliknya semakin rendah nilai yang diperoleh semakin rendah pula nilai Indonesia pada individu.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan wilayah yang meliputi tempat subjek dengan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan mengambil kesimpulan dalam penelitian (Sugiyono, 2014). Berdasarkan latar belakang diatas populasi dalam penelitian ini adalah Anggota *Anxietycare* Jateng. Jumlah keseluruhan dalam penelitian ini adalah

Tabel 1. Rincian data jumlah anggota Anxietycare Jateng

| Usia | Perempuan | Laki-laki | Jumlah |
|--------------|-----------|-----------|-----------|
| 20 tahun | 1 | 0 | 1 |
| 22 tahun | 2 | 0 | 2 |
| 23 tahun | 2 | 1 | 3 |
| 24 tahun | 0 | 3 | 3 |
| 25 tahun | 8 | 2 | 10 |
| 26 tahun | 4 | 1 | 5 |
| 27 tahun | 0 | 5 | 5 |
| 28 tahun | 3 | 0 | 3 |
| 29 tahun | 4 | 3 | 7 |
| 30 tahun | 8 | 1 | 9 |
| Total | | | 48 |

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan jumlah tertentu yang telah ditentukan serta memenuhi syarat peneliti (Sugiyono, 2014). Sampel dalam penelitian ini memiliki karakteristik yang akan digunakan untuk subjek :

1. Anggota *Anxietycare* Jateng
2. Berusia 19-30 tahun
3. Aktif dalam komunitas

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk mengambil sampel pada penelitian. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik atau ciri-ciri tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk mencapai tujuan tertentu (Sugiyono, 2014).

D. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data pada penelitian ini metode yang digunakan menggunakan skala. Skala ialah pemberian sebuah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang sering digunakan untuk memperoleh suatu informasi dari responden (Azwar, 2010).

Skor skala yang digunakan ada dua yaitu *favorable* untuk aitem yang sesuai dengan responden dan *unfavorable* untuk pernyataan yang tidak sesuai pada responden. Skala yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut :

1. Skala Regulasi Emosi

Skala penelitian ini ditujukan untuk mengukur regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng. Skala regulasi emosi ini dibuat berdasarkan aspek-aspek dari Gross dan Thompson (2006) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

Model skala regulasi emosi memberikan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian pada aitem memperoleh dimulai dari skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk Sesuai (S), 2 untuk Tidak Sesuai dan 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) pada *favorable* aitem untuk *unfavorable* 1 untuk (SS) hingga 4 untuk (STS).

Tabel 1. Blueprint Regulasi Emosi

| No | Aspek | Jumlah Aitem | | Jumlah |
|--------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Memonitor emosi | 6 | 6 | 12 |
| 2. | Mengevaluasi emosi | 6 | 6 | 12 |
| 3. | Memodifikasi emosi | 6 | 6 | 12 |
| Total | | 18 | 18 | 36 |

2. Skala *Indonesian Values* (Nilai-nilai Indonesia)

Penyusunan skala *Indonesian Value* ini menggunakan aspek pada penelitian dari (Sihombing, 2014) yang terdiri dari *Religion, Democracy, and Harmony*. Skala ini diadaptasi kemudian diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia.

Peneliti juga memberikan empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian pada aitem memperoleh dimulai dari skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk Sesuai (S), 2 untuk Tidak Sesuai dan 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) pada *favorable* serta untuk *unfavorable* 1 untuk (SS) hingga 4 untuk (STS).

Pada aspek-aspek tersebut disusun blueprint *Indonesian Value* sebagai berikut :

Tabel 2. Blueprint *Indonesian Values*(Nilai-nilai Indonesia)

| No | Aspek | Jumlah Aitem | | Jumlah |
|--------------|-----------|------------------|--|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | | |
| 1. | Religius | 5 | | 5 |
| 2. | Demokrasi | 2 | | 2 |
| 3. | Harmoni | 6 | | 6 |
| Total | | 13 | | 13 |

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas yaitu sejauhmana skala atau tes akurat untuk melakukan fungsi pengukurannya (Azwar, 2012). Pengukuran dengan validitas tinggi jika hasil data akurat dan memberi suatu gambaran dari variabel yang sesuai pada tujuan penelitian. Penelitian ini memakai validitas isi yaitu menilai seberapa layak aitem dalam alat ukur yang mampu mewakili seluruh

komponen perilaku yang diukur, validasi isi dapat dievaluasi secara rasional oleh *professional judgement*. *professional judgement* penelitian merupakan dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem mencari sejauhmana aitem bisa memisahkan antara individu atau kelompok yang memiliki variabel maupun yang tidak mempunyai variabel yang hendak diukur (Azwar, 2012). Untuk menentukan daya beda yang tinggi dan rendah dalam penelitian ini memakai $r_{ix} \geq 0,30$ yang berarti apabila semua daya beda aitem mampu mencapai koefisien korelasi 0,30 dirasa cukup, sedangkan aitem yang mempunyai $r_{ix} \leq 0,30$ dianggap aitem yang memiliki daya beda rendah (Azwar, 2012). Penggunaan batas kriteria 0,25 dapat dilaksanakan jika jumlah aitem yang lucut tidak mencapai jumlah yang diharapkan.

Uji daya beda dalam penelitian ini memakai teknik *ProductMoment* yang menghitung korelasi skor aitem dengan skor aitem total yang dihitung dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20.

3. Rehabilitas Alat Ukur

Suatu alat ukur dinyatakan reliabel atau dapat diyakini jika memperoleh hasil yang hampir sama pada beberapa kali percobaan pelaksanaan penskalaan terhadap kelompok yang sama (Azwar, 2015). Reliabilitas memiliki kisaran angka antara 0 hingga 1,00. Angka koefisien yang hampir mencapai nilai 1,00 maka hasil tersebut semakin tinggi reliabilitasnya, tetapi jika angka koefisien hampir mencapai nilai 0 maka semakin rendah reliabilitasnya.

Penelitian ini mempergunakan teknik analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dengan penggunaan program SPSS versi 20 sebagai penghitung statistiknya. Nilai r_{tabel} digunakan sebagai pembanding penentuan kriteria reliabilitas suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila $r_{alpha} > r_{tabel}$ (Arikunto, 2010).

F. Teknik Analisis Data

Sugiono (2014) menyatakan bahwa proses mencari dan merancang sebuah data yang diperoleh secara terstruktur sehingga memberikan kesimpulan yang mudah dipahami orang lain disebut analisis data. Perhitungan teknik analisis data juga dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 20. Penelitian ini mempergunakan teknik analisis korelasi *productmoment*, guna menghitung adanya hubungan antara variabel *dependent* dengan variabel *independent*.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kanchah dan Penelitian

1. Orientasi Kanchah dan Penelitian

Orientasi kanchah dilakukan sebelum melakukan sebuah penelitian untuk menyiapkan hal-hal yang terkait dengan proses penelitian agar dapat berlangsung dengan optimal. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian ini dilakukan secara *Online* melalui media *Whatsapp* pada grub *Anxietycare* Jateng dikarenakan anggota tersebar di beberapa daerah di Jawa Tengah dan aktivitas dilakukan secara *Online*.

Anxietycare Jateng merupakan bagian dari Yayasan *Anxiety care* Indonesia ini dibentuk pada tanggal 20 february 2020 yang bertujuan untuk membantu penderita gangguan kecemasan (yang disertai gangguan lambung atau depresi) untuk memberikan pengetahuan bagaimana cara agar penderita maupun masyarakat dapat membantu kesembuhan para penderita. Komunitas *Anxiety care* Indonesia ini tersebar diberbagai daerah di Indonesia salah satunya di Jawa Tengah, anggotanya terdiri dari laki-laki dan perempuan serta yang aktif dalam kegiatan kurang lebih 90 orang dengan umur berkisar 18-60 tahun.

Kegiatan yang biasa adalah melakukan oleh komunitas setiap awal bulan diadakan webinar via zoom mengenai gangguan kecemasan dan kegiatan amal seperti membuka donasi untuk korban bencana alam serta kopdar yang dilakukan sesuai dengan wilayah anggota.

Peneliti memilih Komunitas *Anxietycare* Jateng sebagai lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan berikut :

- a. Penelitian mengenai hubungan antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi pada anggota *Anxiety care* Jateng karena belum pernah dilakukan di tempat tersebut

- b. Jumlah subjek dan karakteristik untuk penelitian sesuai dengan syarat pada penelitian ini
- c. Terdapat izin dari pihak komunitas *Anxietycare* Jateng dan *Anxiety care* Indonesia

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan sebelum melakukan penelitian untuk meminimalisir kesalahan yang menghambat penelitian. Persiapan penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahap yaitu :

a. Persiapan Perizinan

Perizinan merupakan langkah awal yang harus dilakukan oleh peneliti apabila ingin melakukan penelitian di suatu tempat yang dituju. Tahap pertama yang dilakukan adalah menghubungi pihak dari komunitas *Anxietycare* Jateng untuk meminta izin, Tahap kedua adalah mengurus surat izin melalui staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang ditujukan kepada Admin *Anxietycare* Jateng kemudian peneliti membuat surat permohonan penelitian di *Anxietycare* Jateng dengan nomor surat sebagai berikut : 388/C.1/Psi-SA/III/2023.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur merupakan suatu tahap yang digunakan dalam pengumpulan data disusun dari indikator-indikator yang merupakan hasil penjabaranb dari aspek-aspek pada variabel. Penelitian ini menggunakan skala Nilai Indonesia dan skala regulasi emosi.

Skala pada penelitian ini memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap aspek mempunyai aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* yaitu aitem yang mendukung atau sesuai dengan atribut yang diukur berdasarkan perilaku yang sudah ditentukan. Sedangkan aitem *unfavorable* merupakan aitem yang tidak mendukung atau kurang sesuai atribut yang diukur.

Pemberian skor aitem *favorable* yaitu (STS) mendapatkan skor 1, (TS) mendapatkan skor 2, (S) mendapatkan skor 3, dan (SS) mendapatkan skor 4 dan untuk *unfavorable* (STS) mendapatkan skor 4, (TS) mendapatkan skor 3, (S) mendapatkan skor 2, dan (SS) mendapatkan skor 1.

1) Skala Nilai Indonesia (*Indonesian Values*)

Skala ini disusun mengukur Nilai Indonesia pada anggota *Anxietycare* Jateng. Skala Nilai Indonesia dibuat berdasarkan skala dari (Sihombing, 2014) yang terdiri dari religius, demokrasi dan harmoni, pada skala ini terdapat 13 aitem yang keseluruhan merupakan aitem *favoriabel*.

Tabel 3. Distribusi Aitem Nilai Indonesia

| No. | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|--------------|-----------|------------------|--|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | | |
| 1. | Religius | 1,2,3,4,5 | | 5 |
| 2. | Demokrasi | 6,7 | | 2 |
| 3. | Harmoni | 8,9,10,11,12,13 | | 6 |
| Total | | 13 | | 13 |

2) Skala Regulasi Emosi

Skala ini menggunakan aspek dari (Gross dan Thompson, 2006) yang terdiri dari memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi, pada penelitian ini peneliti menyusun 36 butir aitem yang berisi 18 aitem *favoriabel* dan 18 aitem *unfavoriabel* setiap aspek memiliki 12 aitem yang terdiri dari 6 aitem *favoriabel* dan 6 aitem *unfavoriabel*.

Tabel 4. Distribusi Aitem Regulasi Emosi

| No. | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|--------------|--------------------|------------------|--------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Memonitor emosi | 2,1,6,25,22,30 | 13,7,11,29,19,27 | 12 |
| 2. | Mengevaluasi emosi | 4,5,26,3,14,35 | 10,18,28,15,17,32 | 12 |
| 3. | Memodifikasi emosi | 24,12,33,8,9,31 | 23,20,34,21,16,36 | 12 |
| Total | | 18 | 18 | 36 |

3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji apakah sudah layak diberikan kepada subjek dan untuk mengetahui keakuratan alat ukur untuk penelitian. Uji coba *try out* dilakukan pada tanggal 27-29 maret 2023 dengan responden sebanyak 40 orang, Laki-laki 15 orang dan perempuan berjumlah 25 orang.

Peneliti meminta ijin kepada ketua dan admin *Anxietycare* Jateng untuk membagikan link *google form* (<https://forms.gle/egUWQOEvk9wKy6zW9>) kepada responden melalui aplikasi *whatsapp* dengan chat personal dan membagikan link pada grup *whatsapp Anxietycare* Jateng. Peneliti tidak memantau secara langsung karena melalui *google form* yang berbasis *online*.

4. Uji Daya Beda Aitem Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan selanjutnya adalah melakukan skoring yaitu melakukan pengujian daya beda aitem dan tingkat estimasi koefisiensi reliabilitas yang terdapat pada skala regulasi emosi dan *Indonesian Values*. Uji daya beda aitem ini bertujuan untuk mengetahui apakah aitem yang diuji dapat membedakan antar kelompok individu yang memiliki ketentuan dan yang tidak memiliki ketentuan yang diukur. Daya beda pada aitem dapat dikatakan baik apabila mempunyai koefisien korelasi aitem total $\geq 0,3$. Hasil perhitungan pada uji beda aitem yaitu :

a. Skala regulasi emosi

Penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi dengan menggunakan aspek-aspek Gross dan Thompson (2006). Berdasarkan uji daya beda aitem pada 36 skala regulasi emosi yang diperoleh 30 aitem daya tinggi dengan korelasi antara 0,252 sampai 0,716 sedangkan 6 aitem berdaya rendah dengan korelasi 0,39 sampai 0,135. Koefisiensi reliabilitas skala regulasi emosi yang diperoleh dengan menggunakan *AlphaCronbach* sebesar 0,873. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala regulasi emosi

| No. | Aspek | Nomor Aitem | | Daya Beda Tinggi | Daya Beda Rendah |
|---------------|--------------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| 1. | Memonitor emosi | 2*,1,6,25,22,30 | 13,7,11,29,19,27 | 11 | 1 |
| 2. | Mengevaluasi emosi | 4,5*,26,3*,14*,35 | 10,18,28,15,17*,32 | 8 | 4 |
| 3. | Memodifikasi emosi | 24,12,33,8*,9,31 | 23,20,34,21,16,36 | 11 | 1 |
| Jumlah | | 18 | 18 | 30 | 6 |

Keterangan: (*) : Daya Beda Rendah

b. Skala *Indonesian Values* (Nilai-nilai Indonesia)

Penelitian ini menggunakan skala *Indonesian Values* dengan menggunakan aspek dari Sihombing (2014). Berdasarkan uji daya beda aitem pada 13 skala *Indonesian Values* diperoleh 13 aitem skor daya beda tinggi antara 0,533 sampai 0,818. Koefisiensi reliabilitas skala *Indonesian Values* yang diperoleh dengan menggunakan *AlphaCronbach* sebesar 0,921. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut :

Tabel 6. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala *Indonesian Values*

| No. | Aspek | Nomor Aitem | | Daya Beda Tinggi | Daya Beda Rendah |
|---------------|-----------|------------------|--------------------|------------------|------------------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | | |
| 1. | Religius | 1,2,3,4,5 | | 5 | 0 |
| 2. | Demokrasi | 6,7 | | 2 | 0 |
| 3. | Harmoni | 8,9,20,11,12,13 | | 6 | 0 |
| Jumlah | | 13 | | 13 | 0 |

Keterangan: (*) : Daya Beda Rendah

5. Penomoran Ulang Aitem

Berdasarkan pada uji coba yang sudah peneliti lakukan didapatkan hasil aitem yang mempunyai daya beda rendah dan daya beda tinggi. Aitem yang mempunyai daya beda rendah tidak digunakan dalam penelitian. Aitem yang memiliki daya beda tinggi, kemudian diatur ulang kembali

penomorannya. Rancangan penomoran ulang aitem pada skala *Indonesian Values* serta Regulasi emosi, adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Penomoran Ulang Aitem Skala Regulasi Emosi

| No | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah |
|--------------|--------------------|--------------------------------------|---|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | |
| 1. | Memonitor emosi | 1,6,25,22(2),30(3) | 13(20),7(21),1 1(17),29(15),1 9(30),27(26) | 11 |
| 2. | Mengevaluasi emosi | 4,26(5),35(16) | 10(8),18(12),2 8(24),15(7),32(10) | 8 |
| 3. | Memodifikasi emosi | 24(9),12(27),33(2 8),9(29),31(18) | 23(11),20(13), 34(14),21(19), 16(22),36(23) | 11 |
| Total | | 13 | 17 | 30 |

Tabel 8. Penomoran Ulang Aitem Skala *Indonesian Values*

| No | Aspek | Nomor Aitem | Jumlah |
|--------------|-----------|------------------|-----------|
| | | <i>Favorable</i> | |
| 1. | Religius | 1,2,3,4,5 | 5 |
| 2. | Demokrasi | 6,7 | 2 |
| 3. | Harmoni | 8,9,10,11,12,13 | 6 |
| Total | | 13 | 13 |

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 2 Juni 2023. Skala penelitian yang digunakan yaitu *google form* dimana peneliti meminta izin kepada admin grub untuk menyebarkan link *google form* melalui grup *Whatsapp* dan menghubungi secara personal masing-masing anggota. Responden mengisi skala penelitian dengan cara *online* sesuai dengan panduan pengisian yang sudah tersedia. Hasil responden terkumpul sebanyak 48 responden selama 8 hari, pada tanggal 9 juni 2023 peneliti melakukan skoring dan analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Analisis yang dilakukan adalah melakukan uji asumsi. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Analisa data ini menggunakan SPSS versi 20.0

a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian memiliki persebaran yang normal atau tidak normal. Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan teknik *One sample Kolmogorov Smirnov Test*. Hasil dari uji normalitas penelitian sebagai berikut :

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Normalitas

| Variabel | Mean | Std. Deviasi | K-SZ | Sig | Ket |
|--------------------------|-------|--------------|-------|-------|--------------|
| Regulasi Emosi | 77.58 | 6.140 | 0,921 | 0,365 | Normal |
| <i>Indonesian Values</i> | 42.04 | 4.146 | 1,553 | 0,016 | Tidak Normal |

Berdasarkan uji normalitas mendapatkan hasil bahwa skala regulasi emosi memiliki nilai signifikan KS-Z memperoleh nilai 0,921 dengan taraf signifikan 0,365 ($p > 0,05$). Berdasarkan nilai diatas menunjukkan bahwa penyebaran data regulasi emosi terdistribusi normal. Hasil dari perhitungan uji normalitas pada *Indonesian Values* memiliki nilai KZ-S mendapat nilai 1,553 dengan taraf signifikansi 0,016 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa penyebaran data *Indonesian Values* termasuk tidak normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas memiliki tujuan untuk mencari hubungan antar variabel dan apakah variabel tersebut memiliki hubungan yang linier atau tidak signifikan. Variabel dapat disimpulkan memiliki kaitan atau tidak jika nilai *F linearty* kurang dari $\leq 0,05$ (Priyanto, 2016) Uji linier menggunakan SPSS versi. 20.0.

Berdasarkan nilai F diperoleh nilai F hitung adalah 0,251 dengan taraf signifikansi (sig) 0,619 ($p < 0,05$). Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan antara variabel regulasi emosi dengan variabel *Indonesian Values* memiliki hubungan yang tidak linier.

c. Uji Hipotesis

Tahap setelah melakukan uji linieritas adalah uji hipotesis. Uji hipotesis memiliki tujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan *Indonesian Values*. Peneliti melakukan uji hipotesis dengan teknik korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang didapatkan nilai r^{xy} sebesar -0,074 dengan signifikansi sebesar 0,309 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat nilai negatif antara regulasi emosi dengan *Indonesian Values* terhadap anggota *Anxietycare* Jateng. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak.

Hasil uji lanjutan dari penelitian *Indonesian Values* yang terdiri dari tiga bagian yaitu religiusitas, demokrasi, harmoni dengan regulasi emosi untuk mengetahui nilai yang tertinggi. Berdasarkan hasil uji analisis regresi yang di dapatkan dari religiusitas nilai r_{xy} sebesar -0,122 dengan taraf signifikansi 0,204 ($p > 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa nilai religiusitas tidak berkorelasi dengan regulasi emosi, untuk demokrasi diperoleh nilai r_{xy} sebesar -0,134 dengan taraf signifikansi 0,182 ($p > 0,05$) menunjukkan tidak adanya korelasi antara demokrasi dengan regulasi emosi, dan harmoni dengan nilai r^{xy} sebesar 0,019 dengan taraf signifikansi 0,449 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada korelasi antara nilai harmoni dan regulasi emosi.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu hasil atau perolehan penelitian berguna untuk mengetahui gambaran nilai terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penejelasan mengenai keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Tingkat standar suatu deviasi akan dihitung dengan mencari rentang skor dari subjek dengan cara hasil maksimal dikurangi dengan hasil minimal yang diperoleh subjek dan skor

tersebut dibagi menjadi enam (Azwar, 2012). Berikut merupakan tabel norma kategorisasi yang dipakai dalam penelitian:

Tabel 10. Norma Kategori Skor

| Rentang Skor | Kategori |
|--|---------------|
| $\mu + 1,5 \sigma < X$ | Sangat Tinggi |
| $\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$ | Tinggi |
| $\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$ | Sedang |
| $\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$ | Rendah |
| $X \leq \mu - 1,5 \sigma$ | Sangat Rendah |

Keterangan : μ = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

X = Perolehan Skor

1. Deskripsi Data Regulasi emosi

Skala regulasi emosi terdiri dari 30 aitem yang setiap aitem diberikan skor 1 sampai 4. Skor yang terkecil yang mungkin didapatkan oleh subjek 30 (1x30) dan skor yang diperoleh pada skala tertinggi yang mungkin didapatkan adalah 120 (4x30). Rentang skor yang diperoleh pada skala regulasi emosi adalah 90 (120-30) dengan standar deviasi hipotetik mendapat 15 (90:6) dan mean hipotetik 75 ((120+30):2)

Berdasarkan hasil hitungan empirik dalam tabel regulasi emosi diatas, maka dapat diperoleh skor 59 untuk skor minimum, skor 93 untuk skor maksimum, mean empirik sebesar 77,58 dan 6,140 untuk standar deviasi. Deskripsi skor skala regulasi emosi sebagai berikut :

Tabel 11. Deskripsi Skor Skala Regulasi Emosi

| | Empirik | Hipotetik |
|-----------------------|---------|-----------|
| Skor Minimum | 59 | 30 |
| Skor Maksimum | 93 | 120 |
| Mean (M) | 77,58 | 75 |
| Standard Deviasi (SD) | 6,140 | 15 |

Norma kategori skor regulasi emosi yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

Tabel 12. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Persentase |
|----------------------|---------------|------------|-------------|
| $97,5 < 120$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| $82,5 < X \leq 97,5$ | Tinggi | 2,1 | 2,1% |
| $67,5 < X \leq 82,5$ | Sedang | 95,8 | 95,8% |
| $52,5 < X \leq 67,5$ | Rendah | 2,1 | 2,1% |
| $30 \leq 52,5$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Total | | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel 12 di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek yang regulasi emosi dengan kategori tinggi berjumlah 1 dengan presentase 2,1%, kemudian subjek yang regulasi emosi pada kategori sedang berjumlah 46 subjek dengan presentase 95,8% sedangkan subjek yang regulasi emosi pada kategori rendah berjumlah 1 dengan presentase 2,1%.

Nilai *mean* empirik skala regulasi emosi dalam penelitian ini sebesar 77,58. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa rerata skor regulasi emosi berada pada kategori sedang. Gambaran rentang skor tiap kategori pada skala regulasi emosi dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

2. Deskripsi Data *Indonesian Values*

Skala *Indonesian Values* terdiri dari 13 aitem yang setiap aitem diberi rentang skor 1 sampai 4. Skor yang kecil mungkin didapatkan oleh subjek 13 (1x13) dan skor yang diperoleh pada skala tertinggi yang mungkin didapatkan adalah 52 (4x13). Rentang skor yang diperoleh pada skala *Indonesian Value* adalah 39 (52-13) dengan standar deviasi hipotetik mendapar 6,5 (36:6) dan mean hipotetik 32,5 ((13+52):2)

Berdasarkan hasil hitungan empirik dalam tabel *Indonesian Values* di atas, maka dapat diperoleh skor 37 untuk skor minimum, skor 52 untuk

skor maksimum, mean empirik sebesar 42,04 dan 4,146 untuk standar deviasi. deskripsi skor skala *Indonesian Value* sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala *Indonesian Values*

| | Empirik | Hipotetik |
|-----------------------|----------------|------------------|
| Skor Minimum | 37 | 13 |
| Skor Maksimum | 52 | 52 |
| Mean (M) | 42,04 | 32,5 |
| Standard Deviasi (SD) | 4,146 | 6,5 |

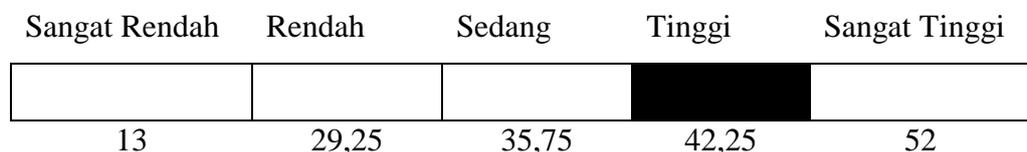
Norma kategori skor regulasi emosi yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala *Indonesian Values*

| Norma | Kategorisasi | Jumlah | Persentase |
|------------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| $42,25 < 52$ | Sangat Tinggi | 0 | 0% |
| $35,75 < X \leq 42,25$ | Tinggi | 44 | 91,7% |
| $29,25 < X \leq 35,75$ | Sedang | 4 | 8,3% |
| $22,75 < X \leq 29,25$ | Rendah | 0 | 0% |
| $13 \leq 22,75$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |
| Total | | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel 14 di atas, dapat disimpulkan bahwa subjek yang mempunyai *Indonesian Values* dengan kategori tinggi berjumlah 44 subjek dengan presentase 91,7 % sedangkan subjek dengan *Indonesian Values* pada kategori sedang berjumlah 4 dengan presentase 8,3%

Nilai mean empirik skala *Indonesian Value* dalam penelitian ini sebesar 42,04. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa rerata skor *Indonesian Values* berada pada kategori tinggi. Gambar tiap rentang skor dapat dilihat dibawah ini:



Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala *Indonesian Values*

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi pada anggota *anxietycare* Jateng. Berdasarkan data dalam penelitian diperoleh hasil uji korelasi antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi didapatkan nilai r_{xy} -0,074 dengan signifikansi sebesar 0,309 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat nilai negatif antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng. Semakin rendah *Indonesian Values* semakin rendah juga regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng maka hipotesis ditolak.

Pada uji linieritas diperoleh F hitung sebesar 0,251 dengan taraf signifikansi (sig) 0,619 ($p < 0,05$). Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan antara variabel regulasi emosi dengan variabel *Indonesian Values* memiliki hubungan yang tidak linier. Berdasarkan hasil r^2 pengaruh variabel *Indonesian Values* terhadap variabel regulasi emosi sebesar 0,5% sehingga terdapat hubungan antara variabel *Indonesian Values* dan variabel regulasi emosi.

Hasil penelitian tersebut berlawanan dengan asumsi peneliti yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Indonesian values* dengan regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng. Hasil penelitian ini juga tidak sesuai dengan pendapat dari Ochsner dan Gross (2005), yang mengatakan bahwa individu yang menggunakan *reappraisal* cenderung memiliki pengalaman emosi negatif yang lebih sedikit dan lebih banyak pengalaman serta ekspresi emosi positif dibandingkan dengan individu yang menggunakan *suppression*.

Pada penelitian yang dilakukan Swastika dan Prastuti (2021), hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan ditinjau berdasarkan jenis kelamin pada remaja dengan orangtua bercerai di Kota Malang. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu faktor regulasi emosi pada siswa yaitu pola asuh dimana regulasi individu bisa berpengaruh pada peran orangtua dalam kehidupan anak.

Menurut Zonya dan Sano (2019), Regulasi emosi dipengaruhi oleh faktor dari luar atau dari dalam individu. Faktor tersebut diantaranya, yang pertama ialah

hubungan interpersonal, yang kedua hubungan anak dengan orangtua dan yang ketiga umur dan jenis kelamin. Perempuan dikatakan dapat lebih emosional dibanding laki laki yang dibuktikan dalam penelitian bahwa perempuan lebih responsive dibandingkan laki-laki. Menurut Maider (Maharani Swastika & Prastuti, 2021), Faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat regulasi emosi pada individu yaitu usia dibuktikan dalam penelitian mengenai regulasi emosi bahwa usia individu yang bertambah berkorelasi dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Semakin tinggi usia individu, maka semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki individu tersebut (Coon, 2015).

Religiusitas dapat mempengaruhi pengalaman emosional seseorang, religiusitas dapat meningkatkan kemampuan mengontrol emosi. Menurut Gross dan John (2003) unsur *cognitive reappraisal* (penafsiran ulang) pada faktor religiusitas memiliki sifat positif, religiusitas juga dapat mempengaruhi dalam mengungkapkan emosi, sehingga dapat membantu proses regulasi emosi.

Menurut Ajzen (2005) dalam teori *planned behaviour*, norma subjektif diartikan sebagai persepsi seseorang mengenai keyakinan dari lingkungan sekitar seperti baik dan tidaknya perilaku lingkungan tersebut. Ajzen (2005) menyimpulkan bahwa sikap terhadap perilaku adalah wujud dari memprediksi suatu harapan, meskipun begitu perlu dipertimbangkan sikap seseorang dalam mengetahui norma subjektif individu dan mengukur kontrol perilaku orang tersebut. Individu merasa tidak adanya hambatan dan muncul dukungan dari orang sekitar dengan sikap positif, maka niat individu berperilaku akan semakin tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sabrina O Sihombing (2013) menunjukkan bahwa *Indonesian Values* dianggap sebagai faktor utama untuk mengubah perilaku konsumen. Mengubah nilai dianggap sebagai salah satu faktor utama untuk mengubah perilaku konsumen.

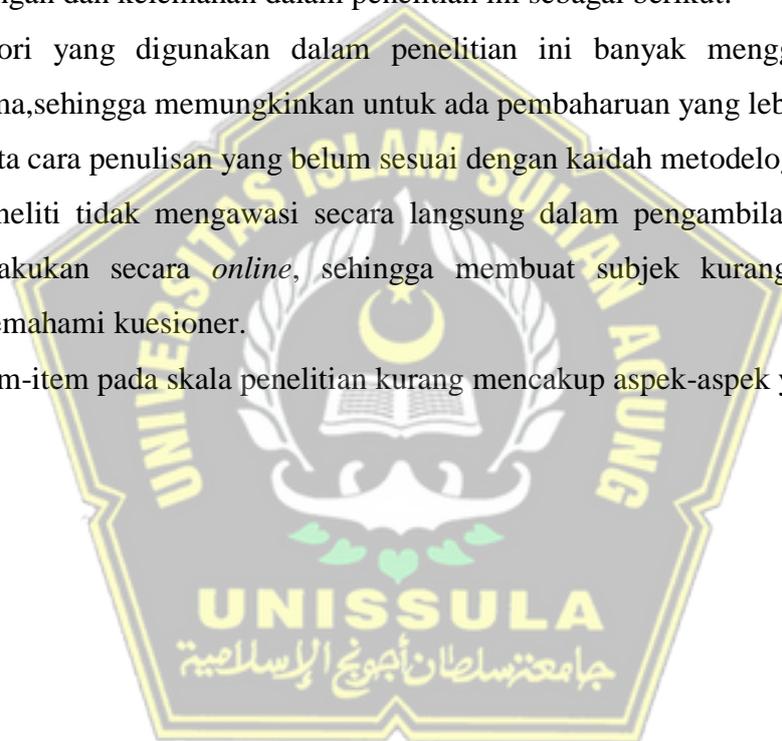
Menurut Suharsimi Arikunto persyaratan keberhasilan penelitian dapat dikatakan berhasil apabila penelitian tersebut sistematis, berencana, dan mengikuti konsep ilmiah. Dalam penelitian ini peneliti kurang mengidentifikasi objek secara benar serta tujuan dan rumusan masalah yang kurang sesuai.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan yang positif antara *Indonesian Values* dan regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng ditolak karena terdapat hubungan negatif antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi pada anggota *Anxietycare* Jateng.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam sebuah penelitian adalah hal yang tidak dapat dihindari. Peneliti menyadari terdapat banyak kelemahan dari penelitian Adapun beberapa kekurangan dan kelemahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Teori yang digunakan dalam penelitian ini banyak menggunakan teori lama, sehingga memungkinkan untuk ada pembaharuan yang lebih luas
2. Tata cara penulisan yang belum sesuai dengan kaidah metodologi yang ada
3. Peneliti tidak mengawasi secara langsung dalam pengambilan data karena dilakukan secara *online*, sehingga membuat subjek kurang jelas dalam memahami kuesioner.
4. Item-item pada skala penelitian kurang mencakup aspek-aspek yang ada.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak yaitu terdapat hubungan negatif antara *Indonesian Values* dengan regulasi emosi pada anggota Anxietycare Jateng. Semakin rendah *Indonesian Values* semakin rendah pula regulasi emosi pada anggota, sebaliknya semakin tinggi *Indonesian Values* semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki anggota Anxietycare Jateng.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Anggota

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diharapkan para anggota *anxiety* meningkatkan *Indonesian Values* dengan cara meningkatkan religiusitas untuk dapat mengontrol emosi. Serta dapat mengungkapkan perasaan negatif agar terjalin harmoni untuk menghindari permasalahan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema atau judul yang serupa dirapkan untuk menganalisis lagi variabel yang ada serta memperbanyak lagi sampel agar mendapatkan penelitian yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2011). The theory of planned behaviour: reactions and reflections. *Psychology and Health*, 1113-1127.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (2005). Theory-based behavior change interventions: comments on hobbis and sutton. *Journal of Health Psychology*, 27-31.
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10.
- Azwar. (2018). *Penyusunan skala psikologi: edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hofstede, G. (1984). *Culture's consequences international differences in work-related values*. California: Sage Publications.
- Jurnal Ekonomi dan Bisnis Indonesia Vol 8 Tahun 1993 *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Indonesia Vol 8 Tahun 1993*. (1993). 8(3).
- Kluckhohn, C. (1962). *Values and value-orientations in the theory of action: an exploration in definition and classification*. New York: Harpe&Row Publishers.
- KUMBARA, H., METRA, Y., & ILHAM, Z. (2018). Analisis tingkat kecemasan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kurniasih, W., & Pratisti, W. D. (2013). Regulasi emosi remaja yang diasuh secara otoriter oleh orangtuanya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Maharani Swastika, G., & Prastuti, E. (2021). Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Rentang Usia pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 19–34
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12.
- Powers, L., Farinde, A., & Smith-East, M. (2020). Anxiety disorders. *Handbook of Geropsychiatry for the Advanced Practice Nurse: Mental Health Care for the Older Adult*, 63–80.
- Pratisti, W. D. (2012). Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya Dan Karakteristik Remaja Pada Regulasi Emosi Remaja. *Prisiding Seminar*

Nasional Psikologi Islam, 116–130.

- Pre, P., & Mayor, O. (2018). *Jurnal Ilmiah Psikohumanika Yeni Gunawan*, 2018. 1, 42–61.
- Puspitasari, I., & Wati, D. E. (2018). Strategi Parent-School Partnership : Upaya Preventif Separation Anxiety Disorder Pada Anak Usia Dini. *Yaa Bunayya*, 2(1), 49–60.
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160.
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020a). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 52.
- Sarwono, S. S., Atma, U., & Yogyakarta, J. (1998). *Kebudayaan merupakan salah satu pokok bahasan yang menarik dalam bidang pemasaran . Telah banyak dinyatakan bahwa kebudayaan mempunyai pengaruh yang berpengaruh pada perilaku seseorang . Kebudayaan juga mempengaruhi produk yang dikonsumsi seseorang . Arti*. 13(3).
- Schwartz, S. H. (1999). A theory of cultural values and some implications. *Applied Psychology: An International Review*, 23-47.
- Sihombing, S. O. (2018). *The Indonesian Values Scale : An Empirical Assessment of the Short-Form Scale The Indonesian Values Scale : An Empirical Assessment of the Short-Form Scale Skala Nilai-Nilai Orang Indonesia : Penilaian Empiris terhadap Skala Bentuk Pendek*. December 2014.
- Sihombing, S. O. (2014). The *Indonesian Values* scale: an empirical assesment of the short-form scale. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 97-108
- Sihombing, S. O., & Pongtuluran, F. D. (2013). Pengidentifikasi dimensi-dimensi budaya indonesia: pengembangan skala dan validasi. *Sustainable Competitive Advantage* , 1-16.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Taryoto, A. H. (2010). Telaahan Ulang Ciri-Ciri Manusia Indonesia. *Jurnal*

Penyuluhan Perikanan Dan Kelautan, 4(2), 68–84.

Vildayanti, H., Puspitasari, I. M., & Sinuraya, R. K. (2018). Review: Farmakoterapi Gangguan Anxietas. *Farmaka*, 16(1), 196–213.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 147.

