



**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI SMP 4 SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

Sesilia Apriliani
NIM : 30902100215

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025



**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA SEKOLAH
MENENGAH PERTAMA DI SMP 4 SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Oleh:

Sesilia Apriliani

NIM : 30902100215

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP 4 Sultan Agung”**, merupakan karya asli yang Saya susun berdasarkan kaidah penulisan ilmiah dan bebas dari tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Apabila dikemudian hari terbukti dan ditemukan pelanggaran terhadap keaslian skripsi ini, Saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab.

Semarang, 17 Januari 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan I

Peneliti,


(Dr. Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat)
NIDN. 0609067504


(Sesilia Apriliani)
NIM. 30902100215

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi:

**GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA DI SMP 4 SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sesilia Apriliani
NIM : 30902100215

Telah disahkan dan disetujui Pembimbing pada:

Pembimbing

Tanggal: 24 Februari 2025


Ns. Indra Tri Astuti, M. Kep., Sp. Kep. An
NIDN 0618097805

UNISSULA

جامعة سلطان أبيهري الإسلامية

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

GAMBARAN REGULASI EMOSI REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI SMP 4 SULTAN AGUNG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Sesilia Apriliani
NIM : 30902100215

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 25 Februari 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns. Kurnia Wijavanti., S.Kep., M.Kep
NIDN. 0628028603

Penguji II,

Ns. Indra Tri Astuti., M.Kep., Sp.Kep.An
NIDN. 0618097805

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan



Dr. Iwan Ardian, SKM, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0622087403

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, Maret 2025**

ABSTRAK

Sesilia Apriliani

Gambaran Regulasi Emosi Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4

51 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 12 lampiran + xv

Latar Belakang: Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi yang sangat penting bagi remaja, terutama dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kasus stress dan masalah emosional di kalangan siswa, yang dapat berdampak pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Kuesioner disebarikan kepada 173 siswa dari kelas 7, 8, dan 9 di SMP 4 Sultan Agung. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi gambaran regulasi emosi siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis, dari 173 responden menunjukkan bahwa 81 responden (46,8%) memiliki regulasi emosi yang baik, sementara 92 responden (53,2%) memiliki regulasi emosi yang cukup. Terdapat perbedaan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi berdasarkan tingkat kelas, di mana siswa kelas yang lebih tinggi memiliki pengendalian emosional yang lebih baik. Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi regulasi emosi siswa.

Simpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi siswa di SMP 4 Sultan Agung bervariasi, dan penting bagi pihak sekolah serta orang tua untuk berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi siswa.

Kata Kunci : Regulasi emosi, Siswa SMP, Remaja

Daftar Pustaka : 27 (2014-2024)

BACHELOR OF SCIENCE NURSING
FACULTY OF NURSING SCIENCE
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, Maret 2025

ABSTRACT

Sesilia Apriliani

Description of Emotional Regulation in Junior High School at Sultan Agung Islamic 4 Semarang

51 pages + 8 tables + 2 pictures + 12 appendices + xv

Background: Emotional regulation is the ability of individuals to recognize, manage, and control their emotions, which is crucial for adolescents, especially when facing various situations in the school environment. This study motivated by the high incidence of stress and emotional problems among students, which can impact their academic performance and social relationships.

Method: This research employs a quantitative approach using a survey method. Questionnaires were distributed to 173 students from grades 7, 8, and 9 at SMP 4 Sultan Agung. The obtain data were analyzed to identify the depiction of students emotional regulation and the factors influencing it.

Result: Based on the analysis results, from 193 respondents, it showed that 81 respondents (46.8%) had good emotional regulation, while 92 respondents (53.2%) had sufficient emotional regulation. There was a significant difference in emotional regulation ability based on grade level, where students in higher grades had better emotional control. Internal and external factors can affect students' emotional regulation.

Conclusion: This study concludes that the emotional regulation of students at SMP 4 Sultan Agung varies, and it is essential for schools and parents to collaborate in creating an environment that supports the development of students' emotional regulation skills.

Keywords : Emotional Regulation, Junior High School Students, Teenager

Bibliographies : 27 (2014-2024)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb.

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Gambaran Regulasi Emosi Sekolah Menengah Pertama” shalawat serta salam senantiasa kami panjatkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua tergolong umat yang akan mendapat syafaatnya dihari akhir nanti. Penyusunan skripsi ini juga tidak lepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka dari itu dalam kesempatan kali ini peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak – banyaknya kepada pihak – pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini, khususnya kepada :

1. Prof.Dr.H. Gunarto, SH., M.H selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM, S.Kep., M.Kep selaku dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno S, M.Kep, Sp.Kep.MB selaku Kaprodi S1 Keperawatan fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep,Sp.Kep.An selaku pembimbing yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam membimbing dan memberikan ilmu serta nasihat yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Kurnia Wijayanti., S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dalam skripsi ini.

6. Kepada Kepala Sekolah SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian serta responden yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian.
7. Kepada cinta pertama saya, Bapak Yahman dan Alm. Kasriyono Seorang ayah yang menjadi alasan penulis masih bertahan sampai saat ini. Alhamdulillah sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis yang sederhana. Terima kasih engkau selalu memberikan kasih sayang yang sangat luar biasa besar, nasihat, motivasi semangat dan doa yang terbaik untuk putri kecil mu ini.
8. Kepada Ibu Sulastris dan Mami Sutimah tercinta, Perempuan hebat yang sudah membesarkan dan mendidik anak-anaknya hingga mendapat gelar sarjana serta selalu menjadi penyemangati bagi penulis. Terimakasih untuk doa ibu dan mami yang sangat luar biasa, kasih sayang, nasihat, motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis yang sederhana ini, semoga ibu dan mami sehat selalu dan Panjang umur. Karena ibu dan mami harus ada disetiap perjalanan hidup penulis. Terima kasih banyak.
9. Kepada kakak saya, Dani nur wijayanto S.T., Yuvita sari, Mayang sagita A.md, Kep, Andif afrizal malna yang senantiasa memberikan saya semangat, membantu dan menghibur penulis Ketika pulang kerumah.
10. Kepada partner saya Hiba Maulad Thofani S.H, terimakasih selalu ada, menemani dan menghibur dalam kesedihan, yang senantiasa memberikan perhatian dan doa, memberikan dukungan, mengantar kesana kemari dalam hal apapun dan selalu memberikan semangat untuk saya agar dapat meraih apa yang saya impikan.

11. Teman-teman departemen anak yang selalu memberikan dukungan untuk berjuang Bersama
12. Untuk sahabat saya Anacholi fatun nikmah, Wafiq nurul azizzah yang selalu memberikan semangat dan untuk tempat saya berkeluh kesah.
13. Untuk teman dekat saya Shinta ainur rohmah, Perwita rameka dewi, Sindi afrinza dewi, Rizki Amanullah yang selalu memberikan semangat dan untuk tempat saya berkeluh kesah.
14. Teman-teman S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan 2021 yang saling mendoakan, membantu, mendukung, menyemangati serta tidak lelah untuk berjuang Bersama.
15. Terakhir, teruntuk diri saya sendiri. Terimakasih untuk diriku sendiri Sesilia Apriliani yang selalu kuat melewati segala lika-liku yang terjadi, karena sudah mampu berusa keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran untuk mencapai hasil yang lebih baik. Semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan dapat menambah wawasan pembaca pada umumnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, Februari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Definisi Regulasi Emosi	7
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi	8
3. Strategi Regulasi Emosi	9
4. Proses Regulasi Emosi	9
5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	12
6. Alat Ukur Regulasi Emosi	14

7. Indikator Regulasi Emosi	15
B. Kerangka Teori	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Kerangka Konsep.....	18
B. Variabel Penelitian.....	18
C. Desain Penelitian.....	19
D. Populasi dan sampel penelitian.....	19
1. Populasi	19
2. Sampel	20
3. Teknik Pengambilan Sampel	21
E. Tempat dan waktu penelitian.....	21
1. Tempat	21
2. Waktu	21
F. Definisi Operasional dan Definisi Istilah	22
G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data	22
1. Kuesioner	22
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	23
H. Metode Pengumpulan Data	24
I. Analisis Data.....	26
1. Pengolahan data	26
2. Analisa Data.....	28
J. Etika Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
A. Pengantar Bab	31
B. Karakteristik Sampel	31
1. Karakteristik Responden.....	31

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Responden	31
b. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
c. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Agama	32
d. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Kelas	33
2. Variabel Penelitian	33
BAB V PEMBAHASAN	34
A. Pengantar Bab	34
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	34
1. Umur	34
2. Jenis kelamin.....	35
3. Agama.....	37
4. Kelas	38
5. Regulasi Emosi	40
C. Keterbatasan Penelitian	44
D. Implikasi untuk Keperawatan	44
BAB VI PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	22
Tabel 3.2	<i>Blue Print</i> Kuesioner Regulasi Emosi	23
Tabel 4.1	Distribusi Normalitas Umur Responden (n=173)	31
Tabel 4.2.	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Responden (n=173)	32
Tabel 4.3.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden (n=173).....	32
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama Responden (n=173).....	32
Tabel 4.5.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Responden (n=173).....	33
Tabel 4.6.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi (n=173).....	33



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	17
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	18



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Jawaban Izin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Regulasi Emosi
- Lampiran 8. Tabulasi data penelitian
- Lampiran 9. Hasil Uji Univariat
- Lampiran 10. Dokumentasi penelitian
- Lampiran 11. Jadwal Penelitian
- Lampiran 12. Biodata Peneliti



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja awal merupakan awal merupakan suatu masa dimana emosinya mengalami *fluktuasi* (naik turun) dan berlangsung sering. Remaja sangat mudah merajuk, akan tetapi mereka mengalami kesulitan bagaimana caranya untuk bisa mengekspresikan secara cukup (Baiti, 2022). Masalah yang dialami pada masa remaja ini berkaitan erat dengan masalah emosional mereka. Mengendalikan emosi yang tidak sesuai pada para remaja akan memberikan efek mereka akan melampiaskan emosi mereka secara negatif dengan salah satunya ialah marah. Emosi yang tidak terkendali pada remaja terwujud dalam marah kepada orang di sekitarnya, bertengkar, penganiayaan, sampai ke arah membunuh orang lain (Damayanti, 2019).

Delapan puluh persen dari remaja berusia 11-15 tahun di Jawa Tengah tahun 2020 dikatakan pernah menunjukkan perilaku berisiko tinggi minimal satu kali dalam periode tersebut, seperti berkelakuan buruk di sekolah, penyalahgunaan obat terlarang, serta perilaku antisosial. Dalam suatu survei di Indonesia pada tahun 2019 menunjukan bahwa 50% remaja pernah menggunakan marijuana, 65% remaja merokok dan 82% pernah mencoba menggunakan alkohol (Satgas Remaja IDAI, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menyebutkan bahwa adanya peningkatan tawuran anak sekolah menengah pertama yang pada tahun 2020 hanya 12,9

persen dan naik menjadi 14% pada tahun 2021. Meskipun berdasarkan data KPAI yang menyebutkan kasus anak akan tetapi bersebrangan dengan UU RI No. 23 Th. 2002 mengenai perlindungan anak pasal 1 angka 1 yang menjelaskan bahwa, “Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan” yang menjadi kategori usia pada remaja penjelasan dari Santrock anak berusia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun (Octasya, 2023).

Fakta-fakta yang dipaparkan di paragraf sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi emosi yang ada pada diri remaja termasuk kurang baik. Remaja dengan regulasi emosi yang baik, ditunjukkan dengan kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi ketika mereka mendapatkan situasi yang kurang sesuai dengan keinginan mereka. Hurlock (2020) mengatakan, meskipun kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja meningkat, serta dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stress dan fluktuasi emosi secara lebih efektif. Banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya dengan baik. Hal tersebut memiliki akibat pada remaja seperti mereka mudah sekali untuk mengalami stres atau depresi, mudah tersulut emosinya, kurang dapat melakukan regulasi emosi yang berakibat pada munculnya masalah-masalah pada bidang akademis (Pratama, 2021).

Hasil observasi lapangan peneliti di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang menemukan perilaku agresif berupa perkelahian antar siswa. Perkelahian tersebut bermula dari seorang siswa mengejek siswa lain dengan kata-kata botak karena siswa tersebut memotong rambut sangat pendek.

Kemudian kedua siswa tersebut berkelahi karena alasan tidak terima dikatakan bodoh. Kemudian, hasil wawancara dengan guru BK mengatakan fenomena tersebut sering ditemukan selama di sekolah. Banyak siswa yang menceritakan kepada guru jika perkelahian antar siswa terjadi akibat saling mengejek yang menimbulkan perasaan sakit hati dan kemarahan. Dampak siswa berpengaruh dalam prestasi belajar, lingkungan dan strategi dalam mengatur regulasi emosinya tidak stabil (Yudiyaputra, 2019).

Regulasi emosi merupakan proses yang memungkinkan individu untuk mengidentifikasi, memodulasi, dan mengekspresikan emosi mereka saat berinteraksi dengan individu atau situasi lain. Tujuannya adalah untuk mencapai tujuan dan sasaran, beradaptasi dengan konteks, atau mencapai kesejahteraan pribadi dan sosial (Castillo, 2019). Pengelolaan atau pengendalian emosi sendiri merupakan hal mendasar bagi kesejahteraan emosional dan fungsi manusia yang sehat. Khususnya selama masa kanak-kanak dan remaja, pengendalian emosi yang tepat yang memungkinkan impuls yang tidak tepat untuk dihambat, mengarahkan kembali perilaku dengan cara yang konstruktif. Selain itu, remaja dapat beradaptasi dengan situasi merupakan kunci keberhasilan dalam hubungan interpersonal, mengatasi situasi yang kompleks dan pencapaian tujuan kesejahteraan psikologis dan emosional (Arifah, 2019).

Hasil penelitian Amanda (2022) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang, yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal melibatkan ekspresi emosi remaja

terhadap harapan budaya, hubungan dengan saudara kandung dan rekan sebaya, serta lingkungan keluarga seperti gaya pengasuhan, sosialisasi respons emosional sejak usia dini, dan ikatan orang tua-anak. Sementara itu, faktor internal terkait dengan sifat bawaan individu, perkembangan sistem saraf, dan perkembangan sistem fisik.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Afrizal (2019) tentang perbedaan regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan, hanya untuk mengetahui perbedaannya. Dalam penelitian ini, memperoleh Gambaran tingkat regulasi emosi secara menyeluruh pada siswa SMP yang membedakan dengan penelitian sebelumnya. Fenomena yang ditunjukkan siswa dengan bolos sekolah, berkata kasar, berkelahi, melanggar tata tertib dan sebagainya merupakan indikasi bahwa kemampuan siswa dalam mengelola regulasi emosi belum optimal. Dampak regulasi emosi siswa tidak stabil menyebabkan kesulitan dalam hubungan interpersonal. Reaksi emosional yang berlebihan dapat membuat hubungan menjadi tegang, menimbulkan konflik, dan menyebabkan isolasi sosial.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, siswa siswi sekolah menengah pertama masih banyak yang tidak bisa mengendalikan regulasi emosinya mereka. Hal ini yang mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Gambaran Regulasi Emosi Sekolah Menengah Pertama”.

B. Perumusan Masalah

Fakta-fakta yang dipaparkan pada latar belakang menunjukkan bahwa regulasi emosi yang ada pada diri remaja termasuk kurang baik. Remaja dengan regulasi emosi yang baik, ditunjukkan dengan kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi ketika mereka mendapatkan situasi yang kurang sesuai dengan keinginan mereka. Hurlock (2020) mengatakan, meskipun kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja meningkat, serta dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stress dan fluktuasi emosi secara lebih efektif. Banyak dari remaja tidak dapat mengelolah emosinya dengan baik.

Hal tersebut memiliki akibat pada remaja seperti mereka mudah sekali untuk mengalami stres atau depresi, mudah tersulut emosinya, kurang dapat melakukan regulasi emosi yang berakibat pada munculnya masalah-masalah pada bidang akademis, penyalahgunaan narkoba, kenakalan pada remaja, bahkan ke arah gangguan makan (Pratama, 2021). Berdasarkan yang telah dipaparkan diatas, rumusan masalah pada penelitian ini ialah bagaimanakah gambaran regulasi emosi sekolah menengah pertama di SMP 4 Sultan Agung?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi sekolah menengah pertama di SMP Sutan Agung 4 Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden pada usia sekolah menengah pertama.
- b. Mengidentifikasi gambaran regulasi emosi pada siswa sekolah menengah pertama.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Profesi

Memberikan informasi kepada perawat, guru, dan tenaga kesehatan tentang pentingnya pemahaman tentang regulasi emosi pada anak usia sekolah menengah pertama.

2. Manfaat Institusi

Memberikan informasi bagaimana gambaran Regulasi Emosi Sekolah Menengah Pertama sehingga dapat dikembangkan bagaimana cara pengendalian yang bisa dilakukan secara efektif pada sekolah menengah pertama.

3. Manfaat Bagi Masyarakat

Orang tua maupun masyarakat mampu memahami regulasi emosi pada anak usia sekolah menengah pertama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Definisi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2019), regulasi emosi adalah proses di mana seseorang menciptakan emosinya dan menemukan cara untuk mengungkapkan ekspresi emosi tersebut. Regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan dan pengaturan emosi positif maupun negatif, baik secara otomatis maupun dikontrol, yang tampak maupun yang tersembunyi, yang disadari maupun tidak disadari. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya, lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis.

Regulasi emosi dapat mempengaruhi memperkuat emosi, tergantung pada tujuan individu. Menurut Davis (2022) regulasi emosi merupakan suatu kemampuan individu dalam mempengaruhi kondisi emosinya yang melibatkan pengurangan emosi negatif dan peningkatan emosi positif. Regulasi emosi akan mempengaruhi pikiran dan perilaku individu yang melakukannya.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosinya. Pelaksanaanya memungkinkan untuk melibatkan perilaku seperti individu akan melakukan recall situasi yang

menantang dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan dan kemarahan yang dialami, menutupi tanda-tanda kesedihan dan ketakutan, dan atau untuk lebih berfokus pada kebahagiaan dan ketenangan (Amanda, 2022).

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2019) ada tiga aspek regulasi emosi diantaranya adalah sebagai berikut:

a. *Strategis to emotion regulation (strategies)*

Artinya, keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

b. *Engaging in goal directed behavior (goals)*

Artinya, kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negative yang di rasakannya sehingga dapat berfikir dan melakukan sesuatu yang baik.

c. *Control emotional respons (impulse)*

Artinya, kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang di rasakannya dan respon emosi yang di tampilkan (respon fisiologis, tingkah laku, dan cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukan respon emosi yang tepat.

d. *Acceptance of emotional response (acceptance)*

Artinya, kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

3. Strategi Regulasi Emosi

Menurut Gross (2019) terdapat dua strategi regulasi emosi yang dapat dilakukan individu saat mengalami kondisi buruk yaitu sebagai berikut:

a. *Antecedent-focused Strategy*

Antecedent-focused strategy adalah strategi yang berfokus pada perilaku individu yang muncul sebelum respon dan fisiologis yang berperan dalam mengelola emosi mengambil alih dalam perubahan perilaku. Strategi ini juga disebut dengan *cognitive reappraisal*, strategi ini digunakan individu dalam menghadapi kondisi sulit dengan cara meninjau ulang kondisi tersebut.

b. *Response-focused Strategy Response*

Focused Strategy adalah strategi yang berfokus pada tingkah laku individu saat emosi sedang terjadi. Strategi ini juga disebut dengan *expressive suppression*, yaitu suatu strategi berupa respon yang melibatkan ekspresi emosi yang sedang terjadi.

4. Proses Regulasi Emosi

Menurut Gross (2019) terdapat lima proses regulasi emosi antara lain sebagai berikut:

a. Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Pemilihan situasi adalah proses regulasi emosi yang mengacu pada penghindaran atau pendekatan terhadap orang, suatu tempat, atau objek tertentu lainnya, dengan tujuan mengatur emosi yang dimilikinya. Pada proses ini dibutuhkan pengetahuan diri bagi individu, yang akan digunakan untuk membuat keputusan yang tepat mengenai pemilihan situasi apa saja yang harus dihindari dan yang harus didekati berdasarkan pada situasi yang diinginkan dan untuk mempertimbangkan mengenai manfaat dan biaya yang dibutuhkan selama pemilihan situasi tersebut.

b. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Modifikasi situasi merupakan aspek penting dalam modifikasi perilaku. Modifikasi situasi adalah upaya aktif yang digunakan secara langsung untuk mengubah suatu situasi yang dapat mengubah dampak emosional individu. Lazarus & Folkman dalam (Gross, 2019) menyatakan bahwa upaya ini juga telah disebut dalam pembahasan mengenai stress dan coping sebagai coping yang berfokus pada masalah.

Kaltner (2019) mengemukakan modifikasi situasi merupakan kontrol utama dalam regulasi emosi. Batasan pada pemilihan situasi yang akan dimodifikasi tidak selalu jelas, karena ketika upaya yang dilakukan cukup kuat dalam memodifikasi situasi akan secara efektif dapat memunculkan situasi baru. Mengenai batasan menarik lainnya

dari modifikasi situasi ini adalah mengenai cara membedakan konsekuensi langsung suatu ekspresi emosi dari proses regulasi emosi. Ekspresi emosional individu memiliki konsekuensi sosial yang penting yang secara tidak langsung dapat mengubah interaksi yang sedang berlangsung.

c. Penyebaran Perhatian (*Attention Deployment*)

Attention deployment merupakan proses regulasi emosi pertama. Strategi ini digunakan untuk mengubah fokus perhatian individu yang dapat dikelompokkan berdasarkan gangguan, konsentrasi, dan perenungan.

d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Setiap emosi pada diri individu membutuhkan persepsi yang memiliki makna dan setiap individu dapat mengevaluasi kapasitas emosinya dengan tujuan mengelola situasi. Menurut Fridja (2021) sebuah perubahan kognitif adalah perubahan yang terdiri dari modifikasi proses kognitif atau evaluasi. Mengenai bentuk perubahan kognitif adalah berupa perbandingan sosial dengan kelas sosial bawah, yaitu yang melibatkan sikap membandingkan situasi individu satu dengan individu yang berada di kelas bawah atau kurang beruntung. Hal tersebut dapat membantu individu dalam mengubah pandangan dan persepsinya sehingga mampu menurunkan emosi negatif pada diri individu. Bentuk lain perubahan kognitif adalah penahanan kognitif dan penilaian ulang.

e. **Modulasi Respon (*Response Modulation*)**

Modulasi respon merupakan proses regulasi emosi yang mempengaruhi fisiologis, pengalaman, dan perilaku merespon secara langsung. Dalam upaya mempengaruhi fisiologis dan pengalaman dapat menggunakan obat-obatan untuk mencapai target respon fisiologis seperti ketegangan otot (*anti-ansiolitik*), atau hiperaktivitas simpatis (*beta blocker*) dan lain-lain. Modulasi respon juga dapat digunakan untuk mengurangi dampak fisiologis dan pengalaman dari emosi negatif. Seperti kecemasan; modulasi respon dapat juga digunakan untuk memodifikasi pengalaman emosi.

5. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Gross (2019) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang, di antaranya adalah:

a. **Usia**

Dalam hasil penelitiannya, Maider menyatakan bahwa semakin matang usia seseorang maka regulasi emosinya akan semakin baik, sehingga menyebabkan ekspresi emosi seseorang semakin terkontrol.

b. **Jenis Kelamin**

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Menurut Fischer, perempuan yang identik lebih feminim menghindari

mengekspresikan emosi marah dan bangga karena itu menunjukkan kemaskulinan (regulasi pada perasaan marah dan bangga). Sedangkan laki-laki mengekspresikan emosi marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi (regulasi terhadap emosi takut, sedih dan cemas

c. Religiusitas

Menurut Krause, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka ia akan berusaha untuk tidak menampilkan emosi yang berlebihan. Begitu juga sebaliknya, apabila tingkat religiusitas seseorang rendah maka ia akan susah dalam mengontrol emosinya

d. Kepribadian

Cohen dan Armeli, orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki koping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

e. Pola Asuh

Cara orang tua dalam mengasuh anak ternyata dapat mempengaruhi kemampuan anak dalam meregulasi emosinya. Sebagaimana yang dinyatakan oleh Moris (2019) bahwa peran orang tua terhadap kemampuan regulasi emosi anak dapat ditelusuri dari sejauh mana aktivitas orang tua dalam menumbuhkembangkan kemampuan regulasi anak. Secara terinci peran orang tua dapat

dibedakan menjadi 3 yakni pencipta iklim emosional, pendidik dan juga model.

f. Budaya

Kemampuan seseorang dalam menampilkan respon emosi dapat dipengaruhi oleh budaya atau norma masyarakat. Dan dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang berespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan meregulasi emosinya.

6. Alat Ukur Regulasi Emosi

Pengukuran regulasi emosi telah banyak dilakukan, dengan beberapa alat ukur yang dimaksudkan untuk mengukur regulasi emosi. Beberapa alat ukur yang telah berkembang dan digunakan untuk mengukur regulasi emosi, antara lain *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, *Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ)*, *Courtauld Emotional Control Scale (CECS)*, *The Emotional Approach Coping Scale (EACS)*, dan *The Control of Feeling Scale (CFS)*. ERQ dikemukakan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John pada tahun 2003, yang dikembangkan dengan melakukan penelitian terhadap 1483 mahasiswa. ERQ terdiri atas 10 item yang mengukur dua strategi dalam regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dengan reliabilitas 0.79 dan expressive suppression dengan reliabilitas 0.73. IERQ dikembangkan pertama kali oleh G.Hofmann Joseph K., Carpenter, dan Joshua Curtiss pada tahun 2019, (Hofmann, Carpenter, &

Curtiss, 2019), dengan empat komponen dari regulasi emosi yaitu *enhancing positive affect* ($\alpha=0.89$), *perspective taking* ($\alpha=0.91$), *soothing* ($\alpha=0.94$) dan *social modeling* ($\alpha=0.93$). CECS pertama kali dicetuskan oleh Watson dan Greer pada tahun 1983 untuk mengungkap kecenderungan individu dalam mengendalikan emosi negatif ketika berkomunikasi dengan orang lain (Brandao, 2019). CECS memiliki 21 item untuk mengukur tiga komponen, yaitu kemarahan, kecemasan dan suasana hati yang tertekan. EACS di cetuskan pertama kali oleh Stanton, Kirk, Cameron, dan Danoff-Burg pada tahun 2000 yang terdiri atas dua subskala yaitu ekspresi emosional dan pemrosesan emosional (Brandao, 2019).

7. Indikator Regulasi Emosi

a. Memonitor emosi (emotions monitoring)

Emotional monitoring adalah aspek yang mendasar dalam meregulasi emosi, karena membantu tercapainya aspek yang lain. Emotional monitoring adalah kemampuan individu dalam memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya secara keseluruhan. Kemampuan ini terkait dengan kemampuan individu untuk dapat terhubung dengan emosinya, pikirannya, sehingga individu tersebut dapat memaknai serta dapat mengenali setiap emosi yang dirasakan (Mawardah, 2019).

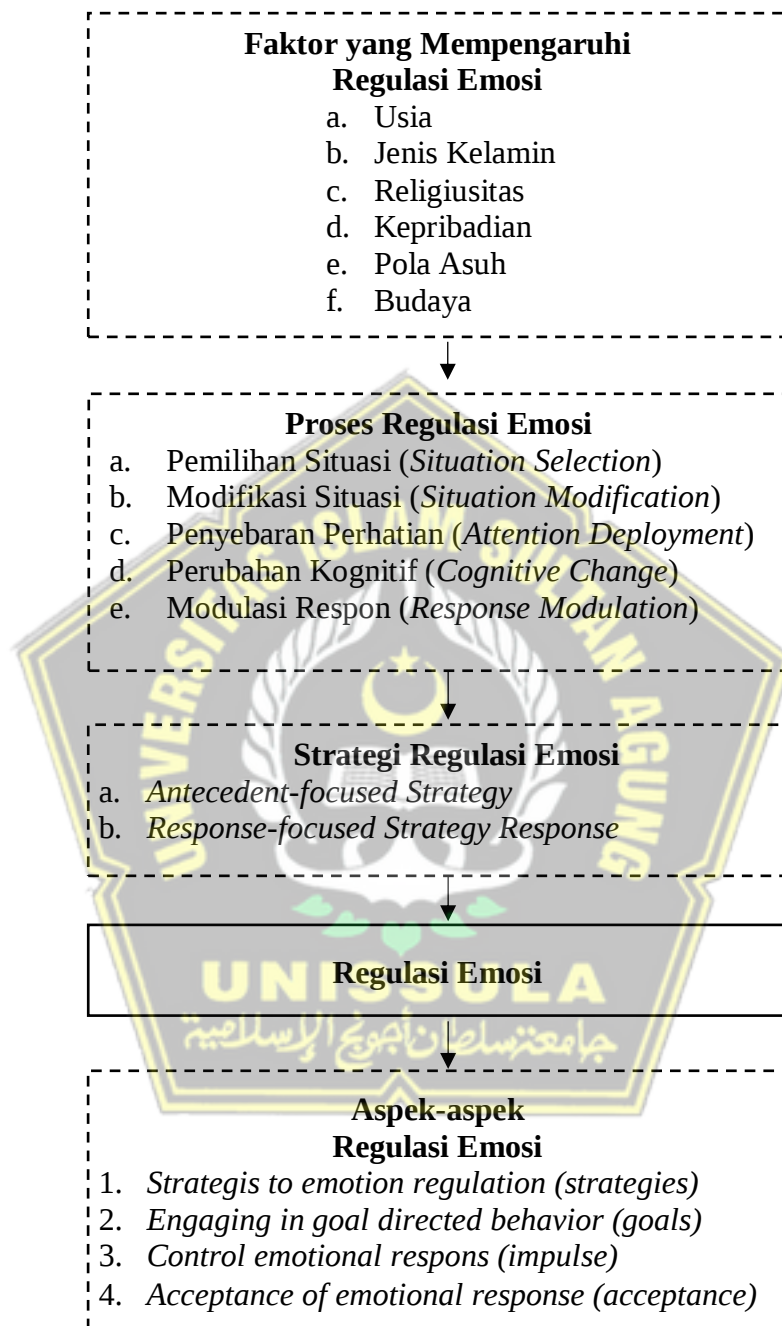
b. Mengevaluasi emosi (emotions evaluating)

Kemampuan yang dapat membuat individu melihat suatu peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang mengambil kebaikan atau hikmah dibalik peristiwa yang terjadi. Mengevaluasi adalah mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dialami, sehingga terhindar dari pengaruh emosi negatif yang biasa muncul pikiran-pikiran yang irasional (Mawardah, 2019).

c. Memodifikasi emosi (emotions modification)

Kemampuan memodifikasi emosi, membuat seseorang dapat bertahan dalam menghadapi masalah dan terus berusaha untuk melewati segala hambatan dalam hidupnya dengan baik. Modifikasi emosi merupakan suatu cara dalam merubah emosi sehingga dapat memotivasi dirinya untuk dapat terhindar dari keadaan yang negatif (seperti cemas, marah, dan putus asa) sehingga dengan keadaan yang demikian dapat menumbuhkan rasa optimis dalam menjalankan kehidupannya, sehingga menjadi lebih baik (Mawardah, 2019).

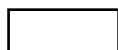
B. Kerangka Teori



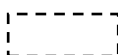
Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Amanda (2022), Baiti (2019), Sari (2023)

Keterangan:



: yang diteliti



: yang tidak diteliti

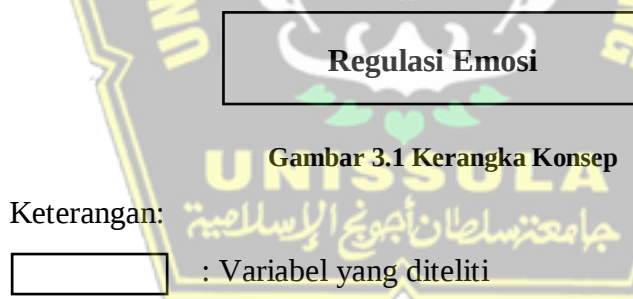
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Menurut Notoatmodjo (2019), kerangka konsep adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur maupun diamati dalam suatu penelitian. Sebuah kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variabel-variabel yang akan diteliti. Kerangka konsep penelitian ini hanya satu variabel yaitu regulasi emosi siswa menengah pertama termasuk dalam penelitian deskriptif sehingga ditampilkan kerangkakonsep dibawah ini.

Konsep penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



B. Variabel Penelitian

Hal yang menjadi objek kajian dalam sebuah studi disebut faktor atau variabel. Variabel merujuk pada atribut atau sifat yang bisa memiliki beragam nilai atau bersifat bervariasi. Variabel Penelitian merupakan karakteristik yang dapat memberikan nilai berbeda terhadap subyek yang akan diteliti.

(Nursalam, 2019). Variabel dalam penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu regulasi emosi (Jamal & Wahyudi, 2021).

C. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survey yang pengambilan sampelnya dari suatu populasi serta digunakannya kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Metode survey adalah metode kuantitatif, survei yang dilakukan cenderung lebih sederhana dengan alat analisis statistik yang sederhana (statistik deskriptif) karena sifatnya hanya sebagai pelengkap data atau informasi. Dengan adanya informasi atau tambahan data dari hasil survei, maka informasi yang terjadi menjadi lebih kaya dan lengkap. Sehingga deskripsi detil hasil akhir penelitianpun benar-benar komprehensif dan memberi kesimpulan yang meyakinkan (Jalaludin, 2020).

D. Populasi dan sampel penelitian

1. Populasi

Menurut (Nursalam, 2019) populasi penelitian adalah suatu subjek seperti manusia, dimana subjek tersebut memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Selain jumlah subjek, populasi juga memiliki karakteristik. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang bersekolah di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang yang berjumlah 305 siswa, yaitu kelas 7 berjumlah 107, kelas 8 berjumlah 100 dan kelas 9 berjumlah 98.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik populasi atau bagian dari jumlah populasi. Bila populasi besar maka peneliti akan mengambil sebagian dari populasi untuk diteliti, dikarenakan keterbatasan anggaran, tenaga maupun waktu (Nursalam, 2019).

Berdasarkan rumus *Propotionate*, maka besar sampel pada penelitian ini yaitu:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Keterangan :

n_i : jumlah strata

n : jumlah sampel

N_i : jumlah anggota strata

N : jumlah anggota populasi seluruhnya

Maka jumlah anggota sampel :

a. Kelas 7

$$n_i = \frac{107}{305} \times 173 = 60,69 \approx 61$$

b. Kelas 8

$$n_i = \frac{100}{305} \times 173 = 56,72 \approx 57$$

c. Kelas 9

$$n_i = \frac{98}{305} \times 173 = 55,58 \approx 55$$

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *Stratified Random Sampling*. Teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak Homogen dan berstrata secara proporsional. Dalam teknik ini populasi dikelompokkan atau dikategorikan yang disebut strata (*Stratified*).

- a. Kriteria inklusi adalah karakteristik yang harus ada di setiap sampel yang diambil dari anggota populasi oleh peneliti (Notoatmodjo, 2019). Kriteria inklusi dari penelitian ini yaitu:
 - 1) Bersedia menjadi responden
 - 2) Responden yang bersekolah di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang
- b. Kriteria eksklusi adalah kriteria yang tidak dapat diambil sebagai sampel dalam populasi penelitian (Notoatmodjo, 2019). Kriteria eksklusi dari penelitian ini yaitu:
 - 1) Responden yang sedang sakit saat penelitian
 - 2) Responden tidak hadir saat penelitian

E. Tempat dan waktu penelitian

1. Tempat

Peneliti melakukan penelitian di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang.

2. Waktu

Peneliti menetapkan waktu penelitian pada bulan November sampai Desember 2024. Adapun pengambilan data dilakukan pada tanggal 5 Desember dan 9 Desember 2024.

F. Definisi Operasional dan Definisi Istilah

Definisi operasional merupakan devinisi dari variabel yang akan diteliti dilapangan secara operasional. Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dengan maksud memungkinkan peneliti melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat dilakukan secara berulang oleh orang lain dari sesuatu yang didefinisikan (Nursalam, 2020).

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala
1	Umur	Rentang waktu responden dari mulai dari lahir sampai diambil data penelitian.	Kuesioner	11-15 Tahun	Interval
2	Jenis kelamin	Perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi manusia.	Kuesioner	1= Laki-laki 2= Perempuan	Nominal
3	Regulasi Emosi	Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional.	Kuesioner	Skor dalam rentang 22-88 dengan kategori: Kurang = <29 Cukup = ≥29-58 Baik = 59-88	Ordinal

G. Instrumen/Alat Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data (Siyoto, 2019). Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian untuk mengumpulkan data.

1. Kuesioner

Kuesioner berfungsi sebagai alat utama penelitian. Responden yang telah menerima untuk berpartisipasi dalam penelitian segera diberikan kuesioner. Komponen alat pengumpul data ini yaitu:

a. Kuesioner Data Demografi

Merupakan instrumen penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data responden meliputi nama atau inisial, usia, jenis kelamin.

b. Kuesioner Regulasi Emosi

Merupakan instrument penelitian yang digunakan untuk mendapatkan data regulasi emosi siswa. Menggunakan lembar kuesioner 22 pertanyaan dengan hasil ukur sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Kuesioner ini diambil dari Alfian (2021) pada judul Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kebutuhan Untuk Populer Pada Remaja SMP.

Tabel 3.2 Blue Print Kuesioner Regulasi Emosi

Variabel	Nomor Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>NonFavorable</i>	
Regulasi Emosi	2, 5, 6, 7, 8, 11, 15, 17, 19, 22	1, 3, 4, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 21	22

2. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Validitas difungsikan untuk menunjukkan seberapa baik suatu alat ukur dapat mengukur hasil yang diinginkan (Fitriani, 2020). Instrumen dinyatakan valid apabila sebuah alat ukur dapat membuktikan atau mengukur suatu data yang diteliti secara tepat (Hidayat, 2019). Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen kuesioner regulasi emosi yang diambil dari Alfian (2021) sudah di uji kevaliditasnya. Terdapat valid apabila nilai r hitung $>$

dari *r tabel* . Dinyatakan tidak valid apabila $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$. Semua item pertanyaan dinyatakan valid karena nilai $r \text{ hitung}$ 0.384 – 0.653 > 0.343 . Dengan *r tabel* 0.343.

b. Reliabilitas

Pengujian reliabilitas instrumen melibatkan penentuan konsistensi, ketergantungan, dan stabilitasnya (Fitriani, 2020). Kuesioner yang diujikan yaitu data hasil pengujian kuesioner yang telah dikatakan valid. Data kuesioner diujikan dengan interpretasi sebagai berikut: dikatakan reliabel dilihat dari nilai *alfa* (α) *cronbach*. Soal yang memiliki tingkat nilai reliabel tinggi adalah soal yang nilai *alfa* (α) $> 0,60$.

Kuesioner sudah dikatakan reliabel dengan nilai *alfa* 0.768 > 0.60 maka nilai *alfa* lebih tinggi dan dikatakan reliabel. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen kuesioner regulasi emosi yang diambil dari Alfian (2021) sudah di uji reliabilitasnya.

H. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020). Pada penelitian ini, mengumpulkan data dengan langkah-langkah yang dilakukan meliputi:

1. Tahap persiapan penelitian

- a. Peneliti meminta surat perizinan studi pendahuluan dan penelitian kepada Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan sesuai prosedur yang telah ditetapkan.

- b. Setelah mendapatkan izin penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang, peneliti mengajukan surat izin penelitian kepada Kepala SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang untuk melakukan penelitian.
- c. Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan surat izin dari Kepala SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang

2. Tahap penelitian

- a. Peneliti memilih responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi penelitian.
- b. Penelitian dilakukan sesuai kontrak waktu dengan kepala sekolah dan guru mata pelajaran kurang lebih 2-3 jam.
- c. Peneliti mulai mengambil data hari pertama di hari jumat 8a1 pukul 08.05-08.45 WIB, 9a3 pukul 08.45 WIB, 9a1 pukul 09.45 WIB, 8a2 pukul 10.25 WIB.
- d. Peneliti mulai mengambil data hari ke dua di hari senin 9a4 pukul 08.05 WIB, 7a5 pukul 09.45 WIB, 7a1 pukul 13.05 WIB.
- e. Peneliti dibantu 1 asisten bertugas mengarahkan pengisian kuesioner.
- f. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada calon responden. Jika calon responden bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian, maka harus menandatangani lembar persetujuan (informed consent) untuk menjadi responden.
- g. Peneliti membagikan kuesioner regulasi emosi kepada responden, lalu responden dijelaskan tentang cara pengisian kuesioner penelitian. Selama proses pengisian kuesioner, responden

didampingi oleh peneliti dan responden diharapkan mengisi kuesioner.

- h. Setelah mengisi kuesioner, peneliti mengumpulkan kuesioner yang sudah di isi dan membagikan sedikit bingkisan kepada responden.
- i. Kuesioner dengan kode R akan menjadi sampel yang diambil.
- j. Pembagian ini berdasarkan rumus sampel yang sudah di hitung.
- k. Kuesioner yang sudah diisi diperiksa kelengkapannya dan dilakukan analisa oleh peneliti.

I. Analisis Data

Pengolahan data menjadi bagian penting dari proses penelitian. Pengolahan data tersebut dapat dilakukan melalui 4 tahap, yaitu *input data*, *editing and cleaning*, *coding*, dan *processing* (Roflin *et al.*, 2021):

1. Pengolahan data

a. *Editing* (Penyuntingan Data)

Editing dilakukan dengan menyeleksi data agar mudah melakukan pengecekan dan penilaian. Proses editing hanya memerlukan data yang objektif dan bertujuan untuk menghilangkan kesalahan yang terjadi.

b. *Coding* (Membuat Lembaran Kode)

Setelah melewati proses editing kuesioner dan akan melalui proses coding, dimana kuesioner yang berbentuk huruf atau kalimat akan dirubah menjadi bentuk bilangan atau angka.

Dalam penelitian ini peneliti memberikan kode, diantaranya:

1) Jenis Kelamin

Kode	Jenis Kelamin
1	Laki- laki
2	Perempuan

2) Agama

Kode	Agama
1	Islam
2	Kristen
3	Katholik
4	Hindu
5	Budha
6	Konghucu

3) Kelas

Kode	Kelas
1	7
2	8
3	9

4) Regulasi Emosi

Kode	Regulasi Emosi
1	Kurang
2	Cukup
3	Baik

c. Data entry

Data entry merupakan proses memasukan data-data yang telah diperoleh dari masing-masing jawaban responden. Data yang dimasukan berupa bilangan atau angka yang kemudian dimasukan kedalam program SPSS atau software komputer.

d. *Cleaning* (Pembersihan Data)

Cleaning merupakan proses koreksi atau pembetulan kembali. Setelah *semua* data selesai dimasukan, maka dilakukan pengecekan kembali guna meminimalisir terjadinya kesalahan atau ketidaklengkapan data.

e. *Tabulating*

Tabulating merupakan pembuatan tabel-tabel yang berisi data yang telah diberi kode sesuai dengan analisis yang dibutuhkan. Dalam melakukan *tabulating* diperlukan ketelitian agar tidak terjadi kesalahan.

f. *Analiting*

Analiting merupakan proses analisa data yang membandingkan teori dengan data yang telah diperhitungkan.

g. *Entering*

Entering merupakan proses memasukan data yang telah di skor kedalam komputer. Pengolahan data kedalam tabel, distribusi frekuensi dan silang.

2. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan regulasi emosi siswa sekolah menengah pertama. Data yang berskala kategorik seperti, jenis kelamin, religiusitas, kelas, regulasi emosi disajikan dengan distribusi frekuensi. Adapun data yang berskala numerik disajikan dalam bentuk mean, standar deviasi karena hasil uji normalitasnya menggunakan Kolmogorov Smirnov dan didapatkan data tidak normal.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian yang harus dijaga selama penelitian berlangsung yaitu (Janet M. Ruane, 2021):

1. *Confydently* (Kerahasiaan)

Peneliti akan merahasiakan informasi terkait responden. Informasi responden hanya akan dibatasi pada usia, jenis kelamin, status pernikahan, dan tingkat pendidikan. Peneliti tidak akan memperlihatkan alamat responden.

2. *Anonimity* (Tanpa nama)

Pada lembar jawaban survei, peneliti akan mengganti nama lengkap responden dengan inisial untuk menjamin anonimitas.

3. *Informed consent*

Sebelum memberikan survei, peneliti akan menjelaskan kepada responden taerkait tujuan penelitian, potensi, manfaat, dan cara memberikan persetujuan yang tepat. Selanjutnya, peneliti juga kan menginformasikan hak dan kewajiban yang bertanggungjawab atas penelitian beserta dokumentasinya. Peneliti menyarankan agar responden

menandatangani formulir persetujuan jika berkenan. Sebaliknya, jika responden menolak, maka peneliti tidak akan memaksa dan justru menghormati otonomi responden.

4. Prinsip keadilan (*Justice*)

Peneliti akan bersikap adil terhadap semua responden dan tidak membanding-bandingkan satu sama lain.

5. *Beneficence* (Manfaat)

Peneliti menerapkan penelitian ini sesuai etika dalam penelitian untuk meraih hasil bermanfaat.

6. *Non maleficence*

Peneliti tidak akan bertindak merugikan responden maupun tidak menguntungkan kedua belah pihak.

7. *Respect of human dignity*

Responden berhak menolak partisipasinya. Maka peneliti tidak akan diperkenankan memaksa. Apabila responden kurang paham mengenai isi kuisioner, mereka dapat menanyakannya kepada peneliti.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Penelitian ini dilakukan di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian Metode survey. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling* sehingga besar sampel yang digunakan dengan rumus Slovin sebesar 173 responden. Hasil penelitian ini berupa hasil analisa univariat dengan memaparkan data demografi umur, jenis kelamin, agama, kelas dan regulasi emosi.

B. Karakteristik Sampel

Dalam penelitian ini yang diteliti meliputi umur, jenis kelamin, agama, kelas dan regulasi emosi.

1. Karakteristik Responden

a. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Responden

Tabel 4.1 Distribusi Normalitas Umur Responden (n=173)

	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	.202	173	<,001	.899	173	<,001

Tabel 4.1 menunjukkan uji normalitas Kolmogorov Smirnov dan Skewnes dengan hasil p-value <0,001 yang berarti data tidak

normal maka harus disajikan dalam bentuk mean, standar deviasi, dan confidence interval. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Umur Responden (n=173)

Variabel	Mean $\pm$ Standar Deviasi	Confidence Interval 95%
Usia	13,73 $\pm$ 1,046	13,57-13,89

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 13,73 tahun.

b. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden (n=173)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	84	48,6
Perempuan	89	51,4
Total	173	100%

Tabel 4.3 menunjukkan responden terbanyak berjenis kelamin perempuan memiliki distribusi sebanyak 89 responden (51,4%).

c. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Agama

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama Responden (n=173)

Agama	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Islam	173	100%
Total	173	100%

Tabel 4.4 menunjukan responden terbanyak agama islam memiliki distribusi sebanyak 173 responden (100%).

d. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Kelas

Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Responden (n=173)

Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
7	55	31,8
8	63	36,4
9	55	31,8
Total	173	100%

Tabel 4.5 menunjukkan responden kelas 8 memiliki distribusi terbanyak sebanyak 63 responden (36,4%).

2. Variabel Penelitian

Variabel Regulasi Emosi.

Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi (n=173)

Regulasi Emosi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	-	-
Cukup	92	53,2
Baik	81	46,8
Total	173	100%

Tabel 4.5 menunjukan responden yang memiliki regulasi emosi paling banyak regulasi emosi cukup sebanyak 92 responden (53,2%).

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini, peneliti menjelaskan hasil penelitian tentang Gambaran Regulasi Emosi Sekolah Menengah Pertama di Smp 4 Sultan Agung Semarang.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Umur

Hasil penelitian berdasarkan umur dari 173 responden didapatkan rata-rata berusia 13 tahun. Untuk usia 13, 14, dan 15 tahun, jumlah responden dengan regulasi emosi "Cukup" dan "Baik" relatif seimbang. Sedangkan untuk usia 11, 16, dan 17 tahun, jumlah responden sangat sedikit dan tidak seimbang. Gambaran regulasi emosi pada siswa SMP mengalami perubahan dinamis seiring dengan perkembangan usia mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati dan Pramesti (2019) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia menunjukkan bahwa siswa SMP usia 12-13 tahun cenderung menampilkan regulasi emosi yang lebih reaktif dan impulsif, ditandai dengan kesulitan mengendalikan respon emosional dalam situasi konflik. Pola peningkatan kemampuan regulasi emosi seiring bertambahnya usia, dimana siswa usia 14-15 tahun menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka (Nugroho & Hulu, 2022).

Sulistyowati dan Rahman (2022) mengidentifikasi bahwa pola regulasi emosi pada siswa SMP tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga berkaitan erat dengan pengalaman sosial dan dukungan lingkungan yang diterima selama masa perkembangan mereka. Hal ini didukung oleh penelitian longitudinal Hartanto dan Permatasari (2023) dalam Jurnal Psikologi Terapan yang menggambarkan bahwa perkembangan regulasi emosi siswa SMP menunjukkan trajektori yang beragam, dengan kecenderungan peningkatan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih stabil pada usia yang lebih matang.

Peneliti menyimpulkan bahwa adanya pola peningkatan kemampuan regulasi emosi seiring bertambahnya usia, sejalan dengan penelitian Kusuma (2021) dalam Jurnal Psikologi Perkembangan menemukan bahwa gambaran regulasi emosi siswa SMP usia 13-15 tahun memiliki karakteristik yang berbeda-beda, dengan kecenderungan peningkatan kemampuan menenangkan diri dan strategi koping yang lebih matang pada siswa yang lebih tua.

2. Jenis kelamin

Hasil dari penelitian menunjukkan dari 173 responden lebih dari sebagian responden adalah berjenis kelamin perempuan memiliki distribusi sebanyak 89 responden (51,4%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki memiliki distribusi sebanyak 84 responden (48,6%). Perbedaan jenis kelamin memainkan peran penting dalam membentuk gambaran regulasi emosi pada siswa SMP. Laki-laki dengan regulasi

emosi Cukup: 51 orang Laki-laki dengan regulasi emosi Baik: 33 orang Perempuan dengan regulasi emosi Cukup: 41 orang Perempuan dengan regulasi emosi Baik: 48 orang

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Susilowati (2019) mengungkapkan bahwa siswa perempuan menunjukkan kecenderungan lebih baik dalam mengekspresikan dan mengenali emosi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini didukung oleh temuan Rahmat dan Kusumawati (2020) yang mengidentifikasi bahwa siswa perempuan memiliki skor lebih tinggi dalam aspek kesadaran emosional dan kemampuan verbalisasi perasaan.

Siswa laki-laki cenderung menunjukkan strategi regulasi emosi yang lebih berorientasi pada tindakan dan penyelesaian masalah, meskipun seringkali mengalami kesulitan dalam mengkomunikasikan perasaan mereka. Studi Handayani dan Supriyanto (2022) dalam Jurnal Kesehatan Mental Remaja mengungkapkan bahwa perbedaan pola regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan juga dipengaruhi oleh faktor sosial-budaya dan ekspektasi gender yang berkembang di masyarakat.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa perempuan menunjukkan kecenderungan lebih baik dalam mengekspresikan dan mengenali emosi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini didukung oleh temuan Rahmat dan Kusumawati (2020) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia yang mengidentifikasi bahwa siswa

perempuan memiliki skor lebih tinggi dalam aspek kesadaran emosional dan kemampuan verbalisasi perasaan.

3. Agama

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukan agama islam memiliki distribusi sebanyak 173 responden (100%) dalam penelitian ini semua responden beragama islam. Menurut studi yang dilakukan oleh Rahman dan Hidayati (2019) dalam Jurnal Psikologi Islam dan Spiritualitas menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, terutama dalam hal pengendalian amarah dan kecemasan.

Penelitian Sutrisno dan Fatimah (2020) dalam Jurnal Studi Islam dan Psikologi mengungkapkan bahwa praktik ibadah rutin dan pemahaman nilai-nilai agama berkorelasi positif dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Nurhayati dkk. (2021) dalam Jurnal Bimbingan Konseling dan Religiusitas menemukan bahwa siswa yang aktif mengikuti kegiatan keagamaan di sekolah menunjukkan tingkat resiliensi emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak aktif.

Penelitian Abdullah dan Wibowo (2022) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan Islam mengidentifikasi bahwa nilai-nilai religiusitas membantu siswa SMP dalam mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi stres. Studi longitudinal oleh Kusuma dan Rahmawati (2023) dalam Jurnal Kesehatan Mental dan Spiritualitas menemukan bahwa pemahaman dan internalisasi ajaran agama

memberikan kerangka referensi yang membantu siswa dalam memaknai pengalaman emosional mereka secara lebih positif. Sementara itu, penelitian terbaru oleh Santoso dan Mahmudah (2024) dalam Jurnal Pendidikan Agama dan Psikologi menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam program bimbingan konseling sekolah berkontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa SMP.

Dengan adanya hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa praktik ibadah rutin dan pemahaman nilai-nilai agama berkorelasi positif dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan Hidayat (2023) dalam Jurnal Psikologi Islami yang mengungkapkan bahwa praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi keagamaan berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif bagi siswa SMP.

4. Kelas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kelas 7 memiliki distribusi sebanyak 55 responden (31,8%), kelas 8 memiliki distribusi sebanyak 63 responden (36,4%) dan kelas 9 memiliki distribusi sebanyak 55 responden (31,8%) dalam penelitian ini responden yang memiliki regulasi emosi terbanyak pada kelas 8 dengan hasil regulasi emosi yang "Cukup" 28 peserta dari kelas 8 memiliki regulasi emosi yang "Baik" Total 35 peserta. Gambaran regulasi emosi pada siswa SMP menunjukkan variasi yang menarik berdasarkan tingkatan kelas mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Wijayanti (2019) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan

signifikan dalam kemampuan regulasi emosi antara siswa kelas 7, 8, dan 9, dimana siswa kelas yang lebih tinggi menunjukkan pengendalian emosi yang lebih baik. Hal ini didukung oleh temuan Sulistyowati dkk. (2020) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia yang mengidentifikasi bahwa siswa kelas 9 memiliki strategi regulasi emosi yang lebih matang dibandingkan siswa kelas 7, terutama dalam aspek pengelolaan stres akademik dan interaksi sosial.

Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Hermawan dan Nugraha (2021) dalam Jurnal Psikologi Perkembangan menemukan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi sejalan dengan kenaikan tingkat kelas, dimana siswa kelas 8 dan 9 menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mengenali dan mengelola emosi dibandingkan saat mereka di kelas 7. Sementara itu, studi Rahmawati dan Kusuma (2022) dalam Jurnal Kesehatan Mental Remaja mengungkapkan bahwa perbedaan tingkat kelas juga berkaitan dengan pengalaman akademik dan sosial yang lebih banyak, yang pada gilirannya mempengaruhi perkembangan strategi regulasi emosi siswa.

Studi terbaru oleh Puspitasari dan Rahman (2024) dalam Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran mengidentifikasi bahwa perbedaan regulasi emosi antar tingkat kelas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh kompleksitas tantangan akademik dan sosial yang meningkat seiring dengan kenaikan kelas. Penelitian ini juga pentingnya program bimbingan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap tingkat

kelas untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan regulasi emosi siswa SMP.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi antara siswa kelas 7, 8, dan 9, dimana siswa kelas yang lebih tinggi menunjukkan pengendalian emosi yang lebih baik. Sejalan dengan penelitian penelitian Widodo dan Safitri (2023) dalam Jurnal Psikologi Terapan menunjukkan bahwa siswa kelas 9 memiliki tingkat kesadaran emosional yang lebih tinggi dan strategi koping yang lebih efektif dibandingkan adik kelasnya, meskipun mereka juga menghadapi tekanan akademik yang lebih besar terkait persiapan ujian akhir.

5. Regulasi Emosi

Hasil penelitian menunjukan responden yang memiliki regulasi emosi baik sebanyak 81 responden (46,8%) dan responden yang memiliki regulasi emosi cukup sebanyak 92 responden (53,2%). Gambaran regulasi emosi pada siswa SMP memperlihatkan dinamika yang kompleks dan beragam dalam perkembangan psikologis remaja.

Regulasi emosi siswa SMP dapat digolongkan ke dalam tiga kategori utama, baik, cukup, dan kurang. Siswa dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan akademik, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mengendalikan emosi dalam situasi yang penuh tekanan. Siswa

dengan regulasi emosi cukup mampu mengelola emosi dalam situasi tertentu, namun terkadang masih mengalami kesulitan, terutama ketika menghadapi tekanan yang lebih besar atau situasi emosional yang kompleks.

Di sisi lain, siswa dengan regulasi emosi yang kurang sering kali gagal dalam mengenali atau mengontrol emosi mereka, yang dapat menyebabkan perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, atau penurunan motivasi belajar. Perbedaan kemampuan regulasi emosi ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti perkembangan kognitif dan kepribadian, serta faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan program pembelajaran sosial-emosional yang diterapkan. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan orang tua untuk memberikan dukungan yang tepat guna meningkatkan regulasi emosi siswa, baik melalui konseling, pembelajaran berbasis sosial-emosional, maupun kegiatan yang mendukung keseimbangan emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno dan Hidayati (2019) dalam Jurnal Psikologi Perkembangan mengungkapkan bahwa siswa SMP berada pada fase kritis pembentukan kemampuan regulasi emosi, dimana mereka mulai mengembangkan strategi pengendalian emosi yang lebih sophisticated dibandingkan masa sebelumnya. Hal ini diperkuat oleh temuan Rahmawati dkk. (2020) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia yang mengidentifikasi bahwa siswa SMP menunjukkan variasi dalam kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi

mereka, dengan kecenderungan peningkatan kemampuan seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

Studi longitudinal yang dilakukan oleh Nugroho dan Puspitasari (2021) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan menemukan bahwa regulasi emosi siswa SMP dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, termasuk perkembangan kognitif, dukungan sosial, dan pengalaman pembelajaran sosial-emosional. Sementara itu, penelitian Widodo dkk. (2022) dalam Jurnal Kesehatan Mental Remaja mengungkapkan bahwa siswa SMP sering mengalami fluktuasi emosi yang signifikan, namun secara bertahap mengembangkan mekanisme coping yang lebih adaptif melalui pengalaman dan bimbingan yang tepat. Hal ini sejalan dengan temuan Kusuma dan Safitri (2023) dalam Jurnal Psikologi Terapan yang menunjukkan bahwa program intervensi berbasis sekolah dapat membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMP secara signifikan.

Penelitian terbaru oleh Hermawan dan Rahman (2024) dalam Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran mengidentifikasi beberapa pola umum regulasi emosi pada siswa SMP, termasuk penggunaan strategi pengalihan perhatian, pencarian dukungan sosial, dan reframing kognitif. Studi ini juga menekankan pentingnya memahami karakteristik unik regulasi emosi pada masa remaja awal untuk merancang intervensi yang efektif. Temuan-temuan ini menggarisbawahi kompleksitas perkembangan regulasi emosi pada siswa SMP dan pentingnya dukungan

komprehensif dari berbagai pihak dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang adaptif.

Penelitian terbaru oleh Hermawan dan Rahman (2024) dalam Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran mengidentifikasi karakteristik spesifik untuk setiap kategori regulasi emosi. Siswa dengan regulasi emosi baik menunjukkan kemampuan dalam menggunakan strategi pengalihan perhatian, pencarian dukungan sosial yang efektif, dan reframing kognitif yang adaptif. Siswa dengan regulasi emosi cukup mampu menerapkan beberapa strategi tersebut meskipun tidak selalu konsisten, sementara siswa dengan regulasi emosi rendah memerlukan bimbingan intensif dalam mengembangkan keterampilan dasar regulasi emosi. Temuan-temuan ini menggarisbawahi pentingnya identifikasi dini tingkat regulasi emosi siswa untuk memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing kategori.

Hasil penelitian tentang regulasi emosi peneliti menyimpulkan bahwa siswa dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif. Siswa dengan regulasi emosi cukup mampu mengelola emosi dalam situasi tertentu, namun terkadang masih mengalami kesulitan, terutama ketika menghadapi tekanan yang lebih besar atau situasi emosional yang kompleks. siswa dengan regulasi emosi yang kurang sering kali gagal dalam mengenali atau mengontrol emosi mereka, yang dapat menyebabkan perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, atau penurunan motivasi belajar.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian hanya dilakukan di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang sehingga hasil tidak dapat mengidentifikasi secara umum dan menyeluruh pada remaja seumuran.

D. Implikasi untuk Keperawatan

Hasil penelitian tentang gambaran regulasi emosi pada siswa SMP memiliki beberapa implikasi penting untuk praktik keperawatan. Pemahaman tentang gambaran regulasi emosi pada siswa SMP memiliki implikasi penting dalam bidang keperawatan, khususnya keperawatan komunitas dan kesehatan jiwa. Siswa SMP yang berada pada masa remaja awal sering menghadapi tantangan emosional akibat perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Oleh karena itu, perawat dapat berperan dalam mengidentifikasi siswa dengan regulasi emosi yang kurang atau rentan terhadap gangguan emosional. Perawat sekolah dapat melakukan skrining regulasi emosi melalui observasi dan wawancara, serta memberikan intervensi berupa konseling dasar, edukasi tentang strategi manajemen emosi, dan program promotif seperti pelatihan pengendalian stres. Selain itu, perawat dapat bekerja sama dengan guru, orang tua, dan konselor sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Dengan pendekatan ini, perawat tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, tetapi juga mencegah dampak jangka panjang, seperti gangguan kesehatan mental, perilaku agresif, atau masalah dalam hubungan sosial, sehingga mendukung tercapainya kesejahteraan siswa secara holistik.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran regulasi emosi pada siswa SMP yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang didapat oleh peneliti sebagai berikut:

1. Karakteristik responden paling banyak berusia 13 tahun sebanyak 57 siswa/i (32,9%) dengan jenis kelamin perempuan memiliki distribusi paling banyak sejumlah 89 siswa/i (51,4%). Agama siswa/i 100% islam dan kelas yang memiliki distribusi paling banyak adalah kelas 8 sebanyak 63 siswa/i (36,4%).
2. Hasil regulasi emosi pada 173 responden yang memiliki regulasi emosi baik sebanyak 81 siswa/i (46,8%) dan responden yang memiliki regulasi emosi cukup sebanyak 92 responden (53,2%).
3. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi kepada perawat, guru, dan tenaga kesehatan tentang pentingnya pemahaman tentang regulasi emosi pada anak usia sekolah menengah pertama.
4. Penelitian hanya dilakukan di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang sehingga hasil tidak dapat mengidentifikasi secara umum dan menyeluruh pada remaja seumuran.
5. Hasil penelitian tentang gambaran regulasi emosi pada siswa SMP memiliki implikasi penting dalam bidang keperawatan, khususnya keperawatan komunitas dan kesehatan jiwa. Perawat dapat berperan

dalam mengidentifikasi siswa dengan regulasi emosi yang kurang atau rentan terhadap gangguan emosional. Perawat sekolah dapat melakukan skrining regulasi emosi melalui observasi dan wawancara, serta memberikan intervensi berupa konseling dasar, edukasi tentang strategi manajemen emosi, dan program promotif seperti pelatihan pengendalian stress serta dapat bekerja sama dengan guru, orang tua, dan konselor sekolah untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Dengan pendekatan ini, perawat tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, tetapi juga mencegah dampak jangka panjang, seperti gangguan kesehatan mental, perilaku agresif, atau masalah dalam hubungan sosial, sehingga mendukung tercapainya kesejahteraan siswa secara holistik.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai saran dan faktor yang dipertimbangkan oleh institusi pendidikan ketika membuat tujuan pembelajaran untuk mengintegrasikan program pengembangan sosial-emosional dalam kurikulum. Program ini dapat mencakup pelatihan regulasi emosi, kegiatan berbasis kelompok, dan konseling yang mendukung kemampuan siswa dalam mengenali dan mengelola emosinya.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman untuk Mahasiswa keperawatan disarankan untuk meningkatkan pemahaman

tentang konsep regulasi emosi, khususnya pada kelompok usia remaja, sebagai bagian dari persiapan mereka menghadapi berbagai kasus kesehatan mental.

3. Bagi Peneliti

Temuan penelitian ini diharapkan untuk pengembangan penelitian intervensi berbasis komunitas atau sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa juga sangat diperlukan. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan instrumen pengukuran regulasi emosi yang valid dan sesuai untuk konteks remaja di Indonesia, guna memfasilitasi pemantauan dan evaluasi program yang terkait dengan regulasi emosi.



DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D. Wasidi. Sinthia, R. 2019. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnalconsilia*. Vol. 2.
- Alfian, Azmar. 2021. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kebutuhan Untuk Populer Pada Remaja Pengguna Instagram. Universitas Esa Unggul.
- Castillo-Gualda, R.; Herrero, M.; Rodríguez-Carvajal, R.; Brackett, M.A.; Fernández-Berrocal, P. The Role Of Emotional Regulation Ability, Personality, And Burnout Among Spanish Teachers. *Int. J. Stress Manag.* 2019, 26, 146–158
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., García-Garnica, M., Pistón-Rodríguez, M. D., & Expósito-López, J. (2019). The Relationship Between Emotional Regulation And School Burnout: Structural Equation Model According To Dedication To Tutoring. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(23), 4703.
- Husnianita, V. M. Jannah, M. 2021. Perbedaan Regulasi Emosi Di Tinjau Dari Jenis Kelamin Pada Kelas X Sekolah Menengah Atas *Boarding School*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 8.
- Helaluddin. Wijaya, H. 2019. Analisis Data Kualitatif: Sebuah Tinjauan Teori & Praktik. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(1), 87-89
- Lijan Poltak Sinambela, Metodologi Penelitian Kuantitatif; Untuk Bidang Ilmu Administrasi, Kebijakan Public, Ekonomi, Sosiologi, Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 55.
- Muin, A. 2022. Metode Penelitian Kuantitatif. CV. Literasi Nusantara.
- Margaretha. A. A. 2019. Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. *Jurnal Experientia*. Vol. 7.
- Ramadhana, F. F. Widyastuti. Ridfah, A. 2023. Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Korban Tindakan *Body Shaming*. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. Vol. 3.

- Rahman, A. Khoirunnisa, N. 2019. Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 22 Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., ... & Yoder, N. (2021). Systemic Social And Emotional Learning: Promoting Educational Success For All Preschool To High School Students. *i*, 76(7), 1128
- Mariana, D., Tambunan, E. M., Salim, S., Sirait, B. P. R., Mirza, R., & Susanti, M. (2022). Gambaran Regulasi Emosi Pada Ibu Single Parent. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 3(3), 194-203.
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani, N. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia: I* 11(4), 647-657.
- Sambas Ali Muhidin dan Maman Abduurrahman, Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian, (Bandung: Pustaka Setia, 2017), 98.
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian, 72.
- Sujarweni, W. 2015. SPSS untuk Paramedis. Penerbit Gava Media.
- Setiana, A., Nuraeni, R. 2021. Riset Keperawatan. Lovriz Publishing.
- Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik, Dasar Metodologi Penelitian, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 55.
- Syaiful. 2024. Metode Penelitian Pendidikan. Deepublish.
- Pinna, T., & Edwards, D. J. (2020). A Systematic Review Of Associations Between Interoception, Vagal Tone, And Emotional Regulation: Potential Applications For Mental Health, Wellbeing, Psychological Flexibility, And Chronic Conditions. *Frontiers In Psychology*, 11, 1792.
- Ramadhana, F. F., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-Laki Korban Tindakan Body Shaming. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 222-228.
- Tamminen, K. A., Page-Gould, E., Schellenberg, B., Palmateer, T., Thai, S., Sabiston, C. M., & Crocker, P. R. (2019). A Daily Diary Study Of Interpersonal Emotion Regulation, The Social Environment, And Team Performance Among University Athletes. *Psychology Of Sport And Exercise*, 45, 101566. Doi: 10.1016/J.Psychsport.2019.101566.

- Turliuc, M. N., & Jitaru, M. (2019). Interpersonal Emotion Regulation – A Concept In Search Of Clarification. *Revista De Psihologie*, 65(4), 281-291.
- Ulfah, A. K., Razali, R., Rahman, H., Ghofur, A., Bukhory, U., Rizqi, S., Wahyuningrum., Yusup, M., Inderawati, R., Muqqodam, F. 2022. *Ragam Analisis Data Penelitian (Sastra Riset dan Pengembangan)*. IAIN Madura Press.
- Waruwu, M. 2023. Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*. Vol. 7.

