

REGULASI EMOSI PADA REMAJA AWAL

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi**



Oleh :

WAODE VICKY AGYSTINA

F 100 070 072

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

REGULASI EMOSI PADA REMAJA AWAL

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi**

Oleh :

WAODE VICKY AGYSTINA

F 100 070 072

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2012**

REGULASI EMOSI PADA REMAJA AWAL

Yang diajukan oleh :

WAODE VICKY AGUSTINA
F 100 070 072

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

Drs. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si.

Tanggal 19 Maret 2012

REGULASI EMOSI PADA REMAJA AWAL

Yang diajukan oleh :

WAODE VICKY AGUSTINA
F 100 070 072

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 22 Maret 2012

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

Drs. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si. Psi.

Penguji Pendamping I

Wisnu Sri Hertinjung S.Psi., M.Si.

Penguji Pendamping II

Dra. Partini, M.Si., Psi.

Surakarta, _____

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psi.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Wa Ode Vicky Agustina
NIM : F 100 070 072
Fakultas : Psikologi
Jurusan : Psikologi
Judul : Regulasi Emosi Pada Remaja Awal

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 19 Maret 2012

Wa Ode Vicky Agustina
NIM. F 100 070 072

MOTTO

Dan, janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

(QS. Ali 'Imran : 139)

Buka hati, gali inspirasi.

Hati orang yang beriman membuka jendela dan pintunya untuk menerima bukti-bukti iman,

Sehingga iman, hidayah, sikap istiqomah dan keyakinan bertambah.

Sedangkan hati orang kafir menutup oleh cahaya hidayah dan keterlaluhan dalam menutupi tabir hatinya.

(Dr. Shalah Abdul Fatah al-Khalidi)

Keberanian bukan berarti kita tidak memiliki rasa takut, tetapi karena kita memiliki penilaian bahwa ada hal lain yang lebih penting dari rasa takut.

(Peneliti)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh cinta karya ini peneliti persembahkan untuk:

- ❁ *Mama dan Bapak tersayang, yang senantiasa menyayangi dan mendoakan yang terbaik. Harapan yang begitu besar telah Mama dan Bapak amanahkan.*
- ❁ *Kakak-kakak dan Adik, semoga kebersamaan kita selalu terjaga, saling menyayangi, mendukung dalam kehangatan persaudaraan. Semua kekhawatiran kalian adalah bentuk kasih sayang kalian terhadap vicky.*
- ❁ *Van Thani Da Fikry, yang senantiasa memberi nasehat dan keyakinan bahwa hidup ini bukan untuk mengeluh tetapi harus dijalani. Semoga Allah selalu meridhoimu.*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirrahmanirrahim, puji syukur penulis panjatkan hanya kepada Allah Subhanahu wa ta'ala, yang senantiasa melimpahkan cinta-kasihNya, memberi kekuatan serta kejernihan hati dan pikiran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad Shalallahu'Alaihi Wassalam.

Penulis menyadari sepenuhnya, banyak sekali dukungan, bimbingan dan dorongan dari semua pihak yang sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah berkenan memberi ijin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Terimakasih atas motivasi yang Bapak berikan kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi dan terus berprestasi.
2. Ibu Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si. Psi. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, perhatian, dan nasehat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi. Bimbingan, kasih sayang, arahan, masukan, dan tutur kata yang lembut nan ikhlas selalu memberikan motivasi tersendiri bagi penulis. Banyak pelajaran berharga yang dapat penulis pelajari dari ibu. Terimakasih atas kepercayaan yang diberikan kepada penulis.
3. Ibu Wisnu Sri Hertinjung, S.psi., M.Si. selaku penguji I yang senantiasa memberikan saran dan masukan selama penulis menyelesaikan skripsi. Terimakasih untuk selalu menyebarkan energi positif dan pencerahan.

4. Ibu Dra. Partini, M.Si., Psi. selaku penguji II yang telah banyak memberikan nasehat dan arahan selama penulis menyelesaikan skripsi. Terimakasih untuk selalu memberikan semangat dan kasih sayang.
5. Bapak Drs. Soleh Amini Yahman M.Si, selaku pembimbing akademik atas masukan dan perhatian selama penulis menempuh kuliah di Fakultas Psikologi.
6. Seluruh pengajar di Fakultas Psikologi yang senantiasa membagi ilmu dan pengalaman yang berharga. Nilai-nilai hidup yang terkandung dalam setiap pelajaran yang diberikan semoga dapat senantiasa peneliti amalkan.
7. Seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi yang selalu memberikan dukungan dan bantuan dengan ikhlas dalam setiap proses administratif.
8. Kepala sekolah Sekolah Menengah Al Firdaus dan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, terima kasih atas izin yang diberikan dan tanggapan yang positif atas penelitian yang dilakukan, serta staf pengajar dan staf TU yang telah banyak membantu dalam pengumpulan berbagai data dari sekolah baik dari siswa maupun data tentang sekolah. Terimakasih atas kepercayaan yang telah diberikan.
9. Bapak Drs. Meddy Sulistiyanto selaku pimpinan BKPP atas pengertian dan bantuannya selama penulis mengerjakan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan kewajiban akademik dan kewajiban pekerjaan dengan lancar.
10. Ibunda Wa Ode Nusiati dan Ayahanda La Ode Rusli atas kasih sayang dan do'a yang tak henti-hentinya engkau panjatkan untuk kebaikan penulis.
11. Kakak-kakak tercinta Kak Mita, Kak Hendra, Kak Ebho, Kak Tety, dan adik tersayang Syari'at, terimakasih atas dukungan dan kehangatan persaudaraan yang terjalin indah. Terimakasih telah memberikan warna hidup yang menakjubkan.
12. Rekan-rekan asisten BKPP 2011-2012 (Rita, Ummu, Tika, Maul, Ari, Anang, Eno, Ainin, Falikha, Puri, dan Ami) dan adik-adikku (Gita, Melia, Hilda, Mita, Ratih, Epik, Upik, Mareta, Ika, Mumun, Sinta, Yusuf, Rischa, dan Hajar) untuk kebersamaan dan dukungan. Terima kasih untuk menjadi energi positif bagi penulis.

13. Sahabat-sahabat Nikmah dan Rita atas dukungan dan semangat yang diberikan.
14. Sahabat-sahabat lamaku, Fitry, Beby dan Cici. Terimakasih atas persahabatan yang indah itu yang selalu memberi motivasi untuk menjalin persahabatan lain yang indah pula. Semoga persahabatan kita tetap tidak terputus meski terpisah jarak dan waktu.
15. Teman-teman angkatan 2007, khususnya kelas B. Terimakasih atas persahabatan yang terjalin selama ini.
16. Teman-teman di semua angkatan Fakultas Psikologi. Terima kasih telah meramaikan dan mencerahkan hidup.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Terima kasih untuk waktu dan kesempatan yang telah diberikan.

Semoga Allah Subhanahu wa ta'ala selalu melimpahkan berkah dan kasih sayangNya kepada kita semua. Penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun dalam kehidupan sehari-hari pembaca.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Surakarta, Maret 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAKSI	xix
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat penelitian.....	9
BAB II. LANDASAB TEORI	11
A. Regulasi Emosi Pada Remaja Awal	11

1.	Pengertian Emosi	11
a.	Teori sentral	14
b.	Teori periferan	14
c.	Teori kepribadian	14
2.	Jenis- Jenis Emosi	15
B.	Regulasi Emosi	18
1.	Pengertian Regulasi emosi	18
2.	Proses Regulasi Emosi	22
3.	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Regulasi emosi	30
C.	Remaja Awal	32
1.	Definisi remaja	32
2.	Karakteristik Remaja Awal	34
3.	Perkembangan remaja	38
4.	Definisi Remaja Awal	41
5.	Perkembangan Emosi pada Remaja Awal	42
D.	Regulasi Emosi Pada Remaja Awal	43
E.	Pertanyaan Penelitian	45
BAB III. METODOLOGI		46
A.	Identifikasi Gejala Penelitian	47
B.	Definisi Operasional Gejala Penelitian	47
C.	Informan Penelitian	48
D.	Metode Pengumpulan Data	49
1.	Kuisisioner terbuka	49

E.	Metode Analisis Data	52
F.	Validitas dan Reliabilitas	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		54
A.	Persiapan Penelitian.....	54
1.	Orientasi kancan	54
2.	Perizinan.....	57
3.	Persiapan alat pengumpul data.....	57
4.	Pelaksanaan uji coba alat ukur.....	58
5.	Validitas dan reliabilitas alat ukur.....	58
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	58
1.	Penentuan responden penelitian.....	58
2.	Pengumpulan data.....	59
C.	Analisis Data	60
1.	Peristiwa yang dialami responden	60
2.	Jenis-jenis emosi yang muncul	61
3.	Proses regulasi emosi pada remaja awal	63
a.	Class meeting	63
b.	Peristiwa menyenangkan	73
c.	Permasalahan di sekolah	79
d.	Peristiwa tidak menyenangkan	90
e.	Permasalahan keluarga	100
f.	Hypnotherapy	106
g.	Masalah asmara	109

D. Pembahasan	115
BAB V PENUTUP.....	121
A. Kesimpulan.....	121
B. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA.....	125
LAMPIRAN.....	128

DAFTAR TABEL

Tabel

1. <i>Blue Print</i> Kuesioner Proses Regulasi Emosi pada remaja awal	52
2. Data Jumlah Siswa Sekolah Menengah Al Firdaus Tahun Pelajaran 2011/2012.....	57
3. Pelaksanaan uji coba alat ukur	59
4. Jadwal Pengambilan Data Siswa	61
5. Emosi yang muncul ketika mengalami suatu peristiwa	64
6. Emosi positif pada peristiwa <i>Class meeting</i>	65
7. Emosi positif dan negatif pada peristiwa <i>class meeting</i>	71
8. Emosi positif pada peristiwa yang menyenangkan	75
9. Emosi positif pada permasalahan di sekolah	81
10. Emosi negatif pada permasalahan disekolah	85
11. Emosi negatif pada peristiwa tidak menyenangkan dengan teman dan anggota keluarga.....	93
12. . Emosi positif dan negatif pada peristiwa tidak menyenangkan dengan teman dan anggota keluarga.....	100
13. Emosi negatif pada peristiwa permasalahan dengan keluarga.....	103
14. Emosi negatif pada peristiwa hypnotherapy.....	109
15. Emosi positif pada permasalahan asmara	112
16. Emosi negatif pada permasalahan asmara	114
17. Emosi positif dan negatif pada permasalahan asmara	116

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1. Proses Model Regulasi Emosi	24
2. Metode pengumpulan data.....	53
3. Teknik analisis isi	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

A. Alat Ukur Penelitian	170
B. Kategorisasi Jawaban Masing-masing Aitem Soal Angket	
Terbuka.....	174
C. Bukti Penelitian	181

ABSTRAKSI

REGULASI EMOSI PADA REMAJA AWAL

Wa Ode Vicky Agustina

**Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
pandawaw@yahoo.com**

Salah satu aspek penting dalam perkembangan emosi adalah kemampuan untuk mengatur emosi seseorang. Pengaturan emosi terdiri dari dua proses, yaitu proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenali, memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional (Thompson, 1994). Menurut Reivich dan Shatté (2002) regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Pengekspresian emosi, baik negatif ataupun positif, merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses dan jenis strategi regulasi emosi yang digunakan oleh remaja awal. Metode penelitian kualitatif dipilih oleh peneliti untuk mencapai tujuan penelitian ini. Responden penelitian ini diambil dari populasi siswa Sekolah Menengah Al Firdaus dan Sekolah Menengah Muhammadiyah 1, Surakarta. Penelitian ini menggunakan kuisioner terbuka mengenai strategi regulasi emosi yang kemudian dianalisis dengan analisis data kualitatif.

Hasil menunjukkan bahwa remaja awal mengalami berbagai permasalahan baik di rumah, sekolah, dan teman sebayanya. Dari beberapa peristiwa tersebut kemudian muncul emosi, baik itu emosi positif, negatif, dan emosi positif serta negatif yang dirasakan dalam satu waktu. Remaja awal yang mengalami emosi negatif ternyata memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik meskipun mengalami berbagai pengalaman buruk. Kemampuan regulasi emosi tersebut dapat dilihat pada strategi regulasi emosi yang digunakan mencakup kemampuan untuk bangkit kembali ketika mengalami emosi negatif. Kemampuan tersebut diwujudkan dengan upaya positif yaitu memandang positif apa yang dialaminya dan berusaha untuk menjadi lebih baik lagi.

Kata kunci : jenis emosi dan proses regulasi emosi