



Jurnal Diversita

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita>

Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan

The Differences of Emotion Regulation in Adolescents Viewed from Ages Factor at Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan School

Alhila Rubiani* & Shirley Melita Sembiring

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterim; Juni 2018; Disetujui: Juli 2018; Dipublish: Desember 2018

*Corresponding author: E-mail: alhilaaaaa@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan. Subjek penelitian adalah siswa-siswi SD, SMP, dan SMP di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan yang berjumlah sebanyak 204 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah proportional stratified random sampling. Metode pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi dan lembar identitas diri responden. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis varians 1 jalur dengan $F=23.212$ dan koefisien Sig. $0.000 < 0.05$. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan. Remaja akhir diketahui memiliki kemampuan regulasi emosi yang tergolong baik karena nilai mean hipotetiknya (95) < nilai mean empirik (115.45) yang jauh melebihi nilai SD (13.362) daripada remaja madya dan remaja awal. Kemampuan regulasi emosi pada remaja madya tergolong normal karena nilai mean hipotetiknya (95) < nilai mean empiriknya (105.29) yang melebihi nilai SD (8.641) daripada remaja awal yang memiliki kemampuan regulasi emosi dalam golongan sedang sebab nilai mean hipotetik (95) > nilai mean empirik (103.59) hanya sedikit melebihi nilai SD (9.712).

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Usia; Remaja.

Abstract

This research was conducted to observe the different emotion regulation in adolescences viewed from ages factor at YPI Swasta Amir Hamzah Medan school. Subject of research is primary school students, junior high school students and senior high school students at YPI Swasta Amir Hamzah Medan school which amounted 204 student. In this research technique for collecting samples used methods of proportional stratified random sampling. Methods of data collection using the scale of emotional regulation and identity sheet of respondents. Data analysis was performed with One Way Anova with $F=23.212$ and $0.000 < 0.05$ as a significant coefficient. Based on the results of data analysis, the results obtained that there are differences in emotional regulation in adolescences in terms of ages factor in YPI Swasta Amir Hamzah Medan school. The late adolescence is known to have a good emotional regulation ability because the hypothetical mean (95) < the empirical mean (115.45) far exceeded the SD value (13.362) more than the middle adolescence and early adolescence. The ability of emotional regulation in the middle adolescence have a normal category because the hypothetical mean (95) < the empirical mean (105.29) exceeded the SD value (8.641) than the early adolescence is to have an emotional regulation in the medium category, because the hypothetical mean (95) > the empirical mean (103.59) more than the SD value (9.712).

Keyword: Emotion Regulation, Ages; Adolescence.

How to Cite: Rubiani, A. & Sembiring, M.S. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan, *Jurnal Diversita*, 4 (2): 99-108.

PENDAHULUAN

Emosi adalah respon yang dirasakan setiap individu dikarenakan rangsangan baik dari faktor luar dan dalam diri setiap individu. Bentuk-bentuk dari emosi yang sering dirasakan oleh setiap individu tersebut antara lain adalah senang, sedih, marah, kecewa dan lain sebagainya. Emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak (Goleman, 2007).

Suatu hal yang manusiawi bila seorang individu memiliki dan merasakan emosi, hal yang normal pula bila seorang individu menunjukkan reaksi dari emosi yang mereka rasakan dan setiap individu juga perlu untuk dapat mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan, kemampuan tersebut disebut sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (Shaffer, 2005).

Regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Gross, 2008).

Permasalahan atau konflik sering terjadi di dalam kehidupan sehari-hari setiap individu. Bila remaja mampu menghadapi setiap masalah yang dialaminya dan bisa mengatur efek emosional akibat permasalahan tersebut dengan tepat maka kepribadian remaja dapat terasah dan terlatih menjadi lebih kuat dan lebih dewasa dalam berperilaku dan bertindak dalam menghadapi masalah-masalah yang akan dirasa lebih berat pada tahapan perkembangan selanjutnya.

Menurut Garrison (dalam Mappiare, 2003) bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Jadi, remaja yang dapat mengontrol emosinya dengan tepat dapat mendatangkan kebahagiaan bagi kehidupan mereka.

Baik atau buruknya kemampuan regulasi emosi yang dilakukan dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan regulasi emosi tersebut dan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang adalah usia. Sejalan dengan pendapat Silvers, Gabrieli, McRae & Gross (2012) bahwa usia juga berpengaruh dalam regulasi emosi seseorang.

Maider (dalam Coon, 2005) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Gross (2008) juga berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya. Jadi,

kemampuan regulasi emosi pada remaja akan semakin baik pada saat usia remaja tersebut semakin mendekati usia dewasa awal. Berdasarkan teori Maider di atas, kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir lebih baik dari pada remaja madya dan remaja awal, dan kemampuan regulasi emosi pada remaja madya lebih baik dari pada remaja awal.

Fenomena yang saat ini terjadi ialah dimana banyak sekali remaja yang belum mampu melakukan regulasi emosi dengan baik, sesuai dengan apa yang diteliti oleh Hurlock (2003) bahwa di usia remaja, cenderung memiliki emosi yang bergejolak dan kemampuan remaja untuk mengelola emosi belum berkembang secara matang. Pada saat remaja dihadapkan pada suatu permasalahan atau konflik, remaja belum mampu merespon dengan baik efek emosional yang dirasakannya, remaja masih memperlihatkan perasaan tidak aman, takut dan cemas. Hal ini membuat remaja cenderung untuk mengikuti emosinya dalam berbagai tindakan.

Bila kemampuan regulasi emosi tidak berlangsung dengan baik, akhirnya remaja tidak dapat mengatur emosi yang dirasakannya dengan tepat sehingga mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi. Hal-hal yang tidak diinginkan tersebut seperti amarah yang meledak-ledak yang mengakibatkan terjadinya perkelahian yang berujung kekerasan dan akhirnya remaja-remaja tersebut akan berurusan dengan guru-guru atau pembimbing di dalam ruang bimbingan konseling (BK) di sekolahnya.

Berdasarkan hasil survey pra-penelitian yang dilakukan peneliti di Sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan,

peneliti memperoleh informasi bahwa begitu banyak kasus yang terjadi di sekolah tersebut selama hampir satu tahun terakhir. Ada sekitar 128 kasus yang terjadi selama hampir 1 (satu) tahun dari bulan juni 2016 sampai februari 2017 berdasarkan data yang didapatkan dari pembimbing yang bertugas di ruang bimbingan konseling (BK) di sekolah tersebut dimana kebanyakan kasus yang terjadi adalah perkelahian antar siswa-siswi dan penyebab-penyebab perkelahian tersebut bermacam-macam.

Berikut adalah data yang didapatkan dari pembimbing yang berada dalam ruang bimbingan konseling (BK) di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan:

Tabel 1
Daftar Kasus Siswa dari Bulan Juni 2016 sampai Februari 2017

No.	Kasus	Jumlah
1.	Pertengkaran	82 kasus
2.	Memukul	29 kasus
3.	Melawan Guru	17 kasus
Total		128 kasus

Salah satu kasus lainnya yang memperlihatkan bahwa remaja-remaja tersebut tidak mampu melakukan regulasi emosi dengan baik, bahkan dampaknya merugikan diri sendiri dan orang lain. Kasus tersebut adalah kasus pertengkaran antara dua remaja putri yang berada di kelas XI SMA YPI Swasta Amir Hamzah Medan dikarenakan kedua remaja putri tersebut berebutan pacar, yang awalnya mereka saling memberikan tatapan menusuk antara satu sama lain, lalu saling mengejek dan menghina, sampai akhirnya bertengkar dan melakukan kekerasan fisik seperti menjambak rambut, menampar dan memukul. Akhirnya orangtua remaja-remaja tersebut pun dipanggil oleh pihak sekolah. Bila saja kedua remaja putri tersebut mampu mengontrol emosi negatif

yang mereka rasakan, pasti hal-hal tersebut tidak akan terjadi dan tidak akan merugikan diri mereka sendiri dan orang lain. Seharusnya semakin bertambahnya usia seorang individu maka kemampuan regulasi emosi individu akan semakin baik. Kedua remaja putri tersebut telah berada di dalam usia tahapan remaja akhir, dimana seharusnya kemampuan regulasi emosi akan semakin baik bila usia remaja semakin mendekati usia dewasa awal, namun nyatanya kedua siswi tersebut tidak memperlihatkan kemampuan regulasi emosi dengan baik pada usia mereka.

Ada pula kasus perkelahian pada anak remaja laki-laki dari kelas VII SMP - IX SMP YPI Swasta Amir Hamzah Medan yang banyak terjadi di sekolah tersebut, yang awalnya dimulai karena saling mengejek nama orang tua atau bahkan pekerjaan orang tua, hingga akhirnya mereka bertengkar, dikarenakan emosi remaja seringkali meluap-luap dan emosi negatif mereka lebih mudah muncul (Hurlock, 2003). Safaria & Saputra (2009) menjelaskan bahwa hal ini disebabkan karena mereka belum mampu memahami emosi yang mereka alami dan mereka rasakan, bila saja mereka dapat memahaminya, mereka akan lebih mampu mengelola, mengendalikan, atau menyeimbangkan emosi negatifnya menjadi emosi yang lebih positif.

Kasus-kasus di atas adalah salah satu hal yang membuat peneliti tertarik melakukan penelitian di sekolah tersebut dikarenakan kasus-kasus di atas menunjukkan remaja yang memiliki kasus dan telah terdata di bimbingan konseling (BK) belum dapat melakukan regulasi emosi yang baik, dimana seharusnya

faktor usia berperan penting dalam baik atau buruknya regulasi emosi seseorang. Akan tetapi siswa-siswi tersebut tidak menunjukkan perkembangan yang baik dalam kemampuan regulasi emosinya, mereka belum mampu mengontrol emosi yang mereka rasakan.

Namun yang menjadi fokus utama peneliti melakukan penelitian ini karena peneliti ingin mencari tahu bagaimana regulasi emosi pada siswa-siswi di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan secara keseluruhan, karena belum tentu yang tidak tercatat memiliki kasus di sekolah tersebut telah mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Oleh sebab itu peneliti ingin melihat dan mencari tahu apakah ada atau tidak ada perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

Berdasarkan penjelasan di atas, regulasi emosi dapat diartikan sebagai kemampuan seorang individu untuk mengontrol, mengevaluasi, mengatur, dan mengelola emosi-emosi yang dirasakannya. Sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan, remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, dimana pada masa ini ketegangan emosi remaja meninggi dikarenakan perubahan dan perkembangan baik secara fisik, psikis, dan kognitif yang dialami remaja. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

Sehubungan dengan uraian pada latar belakang dan permasalahan yang dikemukakan di atas dan selanjutnya

sebuah penelitian ilmiah harus memiliki tujuan, maka adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan membuktikan adanya perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Definisi operasional variabel penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam mengatur, mengontrol, mengevaluasi, mengubah, dan mengelola setiap emosi-emosi yang dirasakannya. Dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan regulasi emosi pada remaja, aitem-aitem pernyataannya disusun berdasarkan skala regulasi emosi menurut Gross (2008) dengan jenis skala Likert.

Usia remaja adalah usia seorang individu dalam rentang usia 11-19 tahun, yang mengalami perubahan dan perkembangan baik dalam segi fisiologis, psikologis dan kognitif. Penelitian ini menggunakan identitas diri untuk mengetahui usia responden sehingga mempermudah peneliti untuk mengelompokkan diri tiap-tiap responden untuk berada dalam kelompok usia remaja awal, remaja madya dan remaja akhir.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua remaja baik remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir yang menjadi siswa-siswi di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan. Total populasinya adalah sebanyak 417 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah

Proportional Stratified Random Sampling. Total sampel yang diambil adalah sebanyak 204 sampel.

Rumus yang digunakan untuk mencari total sampel dalam penelitian ini menggunakan Rumus *Yaname dan Slovin*, hal ini sesuai dengan pendapat Riduwan dan Engkos (2011) bahwa "teknik pengambilan sampel menggunakan rumus dari Taro Yaname dan Slovin apabila populasinya sudah diketahui". Dimana stratum pertama yaitu remaja awal (10-12 tahun) yang akan diteliti sebanyak 29 sampel, dan stratum kedua yaitu remaja madya (13-15 tahun) yang akan diteliti sebanyak 89 sampel, dan stratum ketiga yaitu remaja akhir (16-19 tahun) yang akan diteliti sebanyak 86 sampel dan bila dijumlahkan secara keseluruhan akan didapatkan sebanyak 204 sampel.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode skala dan identitas diri. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi untuk melihat baik atau buruknya proses regulasi emosi remaja, dimana skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross (2008). Peneliti menggunakan jenis skala *Likert*, dikarenakan Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang.

Sedangkan untuk mengetahui usia dari subjek penelitian, peneliti menggunakan metode identitas diri yang akan dicantumkan di dalam kuesioner yang akan dibagikan kepada subjek penelitian. Dimana usia adalah salah satu faktor yang menjadi fokus yang sangat penting dalam penelitian ini dengan tujuan untuk melihat ada atau tidak

adanya perbedaan proses regulasi emosi pada remaja, baik remaja awal, remaja madya, dan remaja akhir.

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur dalam penelitian ini adalah teknik *Corrected Item-Total Correlation*. Dan uji reliabilitas ini dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Dan metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Varians Satu Jalur (*One Way Anova*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uji coba alat ukur diketahui skala regulasi emosi dari 43 aitem terdapat 5 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 9, 18, 20, 39, 43 dan 38 aitem lainnya valid dengan skor bergerak dari $r_{bt} = 0.312$ sampai 0.561 , dengan skor reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0.897 .

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.897	43

Adapun maksud dari uji normalitas sebaran ini adalah untuk membuktikan penyebaran data penelitian yang menjadi pusat perhatian setelah menyebarkan berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa regulasi emosi mengikuti sebaran normal yang berdistribusi sesuai dengan prinsip kurva normal dengan nilai $p=0.136$ dan uji homogenitas varians diketahui bahwa subjek penelitian berasal

dari sampel yang tidak homogen dengan menggunakan *Levene Test* dikarenakan sig-nya sebesar 0.002 .

Berdasarkan hasil perhitungan dari analisis *One Way Anova*, diketahui ada perbedaan regulasi emosi antara remaja awal, remaja madya dan remaja akhir yang signifikan. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai atau koefisien perbedaan memiliki signifikansi $0,000$. Hal ini berarti nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari $0,050$. Dengan demikian maka hipotesis yang diajukan yang berbunyi adanya perbedaan regulasi emosi antara remaja awal, remaja madya dan remaja akhir, dinyatakan diterima.

Untuk variabel regulasi emosi kelompok remaja awal, remaja madya dan remaja akhir, jumlah butir yang valid adalah sebanyak 38 butir yang diformat menggunakan skala *Likert* dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknyanya adalah $\{(38 \times 1) + (38 \times 4)\} : 2 = 95$.

Berdasarkan analisis data, seperti yang terlihat dari analisis *One Way Anova* diketahui bahwa, regulasi emosi remaja awal mean empiriknya adalah 103.59 , regulasi emosi remaja madya mean empiriknya adalah 105.29 , dan regulasi emosi remaja akhir mean empiriknya adalah 115.45 .

Dalam upaya mengetahui kondisi regulasi emosi remaja, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing. Regulasi emosi remaja awal mean empirik adalah 9.712 , regulasi emosi remaja madya mean empiriknya adalah 8.641 , dan regulasi emosi remaja akhir mean empiriknya adalah 13.362 .

Dari besarnya bilangan SD tersebut, maka apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi nilai SD, maka regulasi emosi remaja dinyatakan baik. Apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya tidak melebihi nilai SD, maka regulasi emosi remaja dinyatakan rendah dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik > mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya tidak melebihi nilai SD, maka regulasi emosi remaja dinyatakan buruk. Apabila mean/nilai rata-rata hipotetik dengan mean/nilai rata-rata empirik memiliki selisih atau seimbang dengan nilai SD, maka regulasi emosi remaja dinyatakan sedang.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan menggunakan metode One Way Anova, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi pada remaja yang ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan, dimana $F = 23.212$; $p = 0.000 < 0.05$ yang ternyata membuktikan bahwa regulasi emosi pada remaja akhir tergolong baik dari pada regulasi emosi pada remaja madya dan remaja awal, sementara itu regulasi emosi pada remaja madya tergolong normal dari pada regulasi emosi pada remaja awal yang tergolong sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Maider (dalam Coon, 2005) menyatakan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang maka akan semakin baik kemampuan regulasi emosinya.

Hurlock (2003) juga berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia seorang individu, diharapkan emosinya akan lebih matang dan individu akan lebih dapat menguasai dan mengendalikan emosinya. Individu semakin baik dalam kemampuan memandang suatu masalah, menyalurkan dan mengontrol emosinya secara lebih stabil dan matang secara emosi, dan Gross (2008) berpendapat bahwa semakin bertambahnya usia, maka semakin baik pula regulasi emosinya.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hasil hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima, bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir tergolong baik karena nilai mean/rata-rata hipotetiknya (95) < nilai mean/rata-rata empirik (115.45) dimana nilai hasil selisihnya jauh melebihi nilai SD (13.362), yang membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir lebih baik dari pada remaja madya dan remaja awal. Sementara itu kemampuan regulasi pada remaja madya tergolong normal karena nilai mean/rata-rata hipotetiknya (95) < nilai mean/rata-rata empiriknya (105.29) dimana nilai hasil selisihnya melebihi nilai SD (8.641), yang membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja madya lebih baik dari pada remaja awal dikarenakan kemampuan regulasi emosi pada remaja awal tergolong sedang sebab nilai mean/rata-rata hipotetik (95) > nilai mean/rata-rata empirik (103.59) dimana nilai hasil selisihnya hanya sedikit melebihi SD (9.712).

Alasan utama yang sebelumnya peneliti jabarkan dalam latar belakang mengenai fokus utama peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di sekolah YPI

Swasta Amir Hamzah telah memberikan hasil yang memuaskan dan ternyata penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi pada remaja di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan.

Hasil tersebut memperlihatkan bahwa remaja akhir mampu melakukan regulasi emosi dengan baik dimana regulasi emosi pada remaja awal tergolong sedang dan regulasi emosi pada remaja madya tergolong normal, dimana hasil yang didapatkan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan sesuai dengan teori-teori dari beberapa ahli di atas, dimana semakin tinggi usia seorang individu, maka regulasi emosi akan semakin membaik, dan hasil tersebut juga menunjukkan bahwa semakin meningkat usia seorang individu yang awalnya memasuki usia remaja sampai akhirnya mulai memasuki usia dewasa awal, kemampuan regulasi emosi pada remaja di sekolah YPI Amir Hamzah Medan menunjukkan bahwa ada perbedaan..

Dimana data statistik yang memperlihatkan jumlah sampel yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang berada dalam golongan normal dan golongan baik lebih sebanyak 175 orang yang terdiri dari remaja madya (kemampuan regulasi emosi dalam golongan normal) sebanyak 89 orang dan remaja akhir (kemampuan regulasi emosi dalam golongan baik) sebanyak 86 orang dibandingkan dengan jumlah sampel yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang tergolong sedang yaitu sebanyak 29 orang dari sampel yang mewakili usia remaja awal.

Yang memiliki kemungkinan bahwa remaja awal yang belum dapat melakukan regulasi emosi dengan baik bisa saja dikarenakan mereka baru mengenal dan masih sulit menyesuaikan diri terhadap perubahan dan perkembangan yang baru, baik perubahan dan perkembangan dalam segi biologis, fisiologis dan kognitif, dan mereka belum dapat mengontrol emosi negatif mereka dikarenakan perubahan tersebut akibatnya tidak jarang mereka cenderung menyendiri sehingga merasa terasing, kurang perhatian dari orang lain, atau bahkan merasa tidak ada orang yang mau memperdulikannya. Kontrol terhadap dirinya bertambah sulit dan mereka cepat marah dengan cara-cara yang kurang wajar untuk meyakinkan dunia sekitarnya. Perilaku seperti ini sesungguhnya terjadi karena adanya kecemasan terhadap dirinya sendiri sehingga muncul dalam reaksi yang kadang-kadang tidak wajar, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali & Asrori (2011).

SIMPULAN

Berpedoman pada hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

Ada perbedaan antara regulasi emosi pada remaja yang ditinjau dari faktor usia di sekolah YPI Swasta Amir Hamzah Medan, dimana $F = 23.212$; $p = 0.000 < 0.05$ yang ternyata membuktikan bahwa regulasi emosi pada remaja akhir tergolong baik dari pada regulasi emosi pada remaja madya dan remaja awal, sementara itu regulasi emosi pada remaja madya tergolong normal dari pada regulasi emosi pada remaja awal yang tergolong sedang. Berdasarkan hasil

penelitian ini, maka hipotesis yang diajukan diterima.

Bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir tergolong baik karena nilai mean/rata-rata hipotetiknya (95) < nilai mean/rata-rata empirik (115.45) dimana nilai hasil selisihnya jauh melebihi nilai SD (13.362), yang membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja akhir lebih baik dari pada remaja madya dan remaja awal. Sementara itu kemampuan regulasi pada remaja madya tergolong normal karena nilai mean/rata-rata hipotetiknya (95) < nilai mean/rata-rata empiriknya (105.29) dimana nilai hasil selisihnya melebihi nilai SD (8.641), yang membuktikan bahwa kemampuan regulasi emosi pada remaja madya lebih baik dari pada remaja awal dikarenakan kemampuan regulasi emosi pada remaja awal tergolong sedang sebab nilai mean/rata-rata hipotetik (95) > nilai mean/rata-rata empirik (103.59) dimana nilai hasil selisihnya hanya sedikit melebihi SD (9.712).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali & Asrori. (2011). *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta Didik*. Cetakan ketujuh. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2013. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coon, D. (2005). *Psychology a Journey (2nd Ed.)*. USA: Thomson Wadsworth.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2008). *Handbook of Emotions, Third Edition*. New York: The Guilford Press.
- Gunarsa, S.D & Gunarsa, Y.S.D. (2004). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kimmel, D.C. (1990). *Adulthood and Aging*. 3rd Edition. Toronto: John Wiley and Sons.
- Kostiuk, L.M. & Fouts, G.T. (2002). Understanding of Emotions and Emotion Regulation In Adolescent Females With Conduct Problems. The Qualitative Analysis, Vol. 7, No. 1. *International Journal of Psychology*.
- Mappiare, A.T. (2003). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nursalam. (2003). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Papalia, D.E. & Feldman, R.D. (2014). *Experience Human Development Edisi 12 Buku 2 (Menyelami Perkembangan Manusia Edisi 12 Buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rakhmat, J. (2013). *Psikologi Komunikasi Ed. 29*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Riduwan & Kuncoro, E.A. (2011). *Cara Menggunakan dan Memakai Analisis Jalur*. Bandung: CV Alfabeta.
- Safaria & Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development Edisi Ketigabelas Jilid 1 (Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali.
- Shaffer, D.R. (2005). *Social and Personality Development 5th Edition*. University of Georgia.
- Silvers, J. A., McRae, K., Gabrieli, J.D.E., Gross, J. J., Remy, K.A., and Ochsner, K.A. (2012). Age-related Differences in Emotional Reactivity, Regulation, and Rejection Sensitivity in Adolescence. *American Psychological Association. Emotion*, 12(6), 1235-1247.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian Cetakan Keduapuluhtiga*. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, A.F. (2014). *Perbedaan Regulasi Emosi Pada Siswa yang Beragama Islam di SMP Negeri 6 Binjai Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Mentoring Agama Islam*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Wong, L.D. (2009). *Buku Ajar Keperawatan
Pediatrik*, Vol. 1, Edisi 6. Jakarta.
Yohana, L. (2016). *Proses Emosi dan Strategi
Regulasi Emosi Remaja Terhadap Peristiwa*

Percobaan Bunuh Diri Orang Tua. Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Sumatera
Utara.