

**REGULASI EMOSI DITINJAU BERDASARKAN
JENIS KELAMIN PADA SISWA SMP**

SKRIPSI

Oleh:

Rica Widyadari

201910515064



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan
Jenis Kelamin Pada Siswa SMP
Nama Mahasiswa : Rica Widyadari
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515064
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 02 Februari 2023



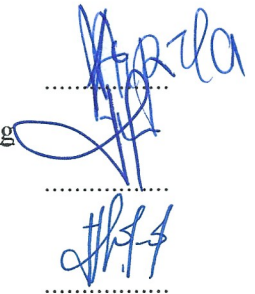
LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMP
Nama Mahasiswa : Rica Widyadari
Nomor Pokok Mahasiswa : 201910515064
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 02 Februari 2023

Jakarta, 07 Februari 2023

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0317018701
Penguji I : Dr. Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0301018405
Penguji II : Yulia Fitriani, S.Psi., MA
NIDN: 0314078503



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S.Psi., M.A
NIDN: 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIDN: 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul *Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMP* ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 7 Februari 2023

Yang membuat pernyataan



Rica Widyadari

NPM: 201910515064

ABSTRAK

Rica Widyadari. 201910515064. Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa SMP

Regulasi emosi merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur perasaan serta reaksi fisiologis dan kognisi yang berhubungan dengan emosi individu. Dampak yang terjadi jika seseorang mengelola emosi dengan baik maka akan mengalami penurunan kemarahan, kecemasan dan perasaan memaafkan serta penurunan depresi yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin di SMPN 1 Tambun Utara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 siswa yaitu 35 siswa laki-laki dan 35 siswa perempuan dengan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala Gross (2007) yang dimodifikasi oleh Fitriani dan Elsa (2015). Data penelitian dianalisis menggunakan teknik *independent t test*. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan regulasi emosi antara laki-laki dengan perempuan pada siswa SMPN 1 Tambun Utara. Dalam pandangan piaget Pada usianya, siswa SMP telah mampu berpikir secara ilmiah yang menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan menguji secara sistematis dalam pemecahan masalah sehingga siswa cenderung berpikir tentang apa yang mungkin dan hal tersebut berkaitan dengan faktor lain yaitu pendidikan formal dapat menjadi salah satu alasan mengapa regulasi emosi antara laki-laki dan perempuan tidak terdapat perbedaan.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Siswa SMP, Laki-laki dan Perempuan

ABSTRACT

Rica Widyadari. 201910515064. Emotion Regulation Based on Gender in Junior High School Students

Emotional regulation is an individual's ability to regulate feelings and physiological reactions and cognitions related to individual emotions. The impact that occurs if a person manages emotions well will experience a decrease in anger, anxiety and feelings of forgiveness as well as a significant decrease in depression. This study aims to determine differences in emotional regulation based on gender at SMPN 1 Tambun Utara. This study used a quantitative research method. The sample in this study totaled 70 students, namely 35 male students and 35 female students using the quota sampling technique. Data collection in this study used the Gross scale (2007) which was modified by Fitriani and Alsa (2015). The research data were analyzed using the independent t test technique. The results show that there is no difference in emotional regulation between boys and girls in SMPN 1 Tambun Utara students. In Piaget's view, at their age, junior high school students have been able to think scientifically, devise plans to solve problems and test systematically in solving problems so that students tend to think about what is possible and this is related to other factors, namely formal education can be one of the reasons why

Keywords: Emotion Regulation, Middle School Students, Boys and Girls

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Regulasi Emosi Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin” untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik karena tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan do'a dari berbagai pihak yang telah membantu dalam pembuatan karya ini, ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada yang terhormat:

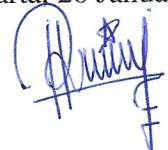
1. Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan kelancaran dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing satu sekaligus Kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membimbing penulis serta sabar dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
4. Ibu Dr.Yuarini Wahyu Pertiwi, S.H., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing dua yang telah membantu memberi saran kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Yomima Vienna S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis,membantu segala kendala perkuliahan yang dialami penulis sejak awal sebagai mahasiswa baru hingga mahasiswa akhir yang telah menyusun tugas akhir skripsi ini.
6. Ibu Hemma Dayita Pohan, M.Psi., Psikolog dan Ibu Yuarini Wahyu Pertiwi. M.Psi, Psikolog yang telah memberikan banyak

masuk serta saran untuk membuat skripsi ini menjadi lebih baik lagi

7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membagikan ilmunya serta seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah membantu dalam pengurusan administrasi dan akademik selama perkuliahan.
8. Terima kasih saya ucapkan kepada Kedua orang tua saya papah Udin dan Mamah Hasni, Kaka Aldi dan Kaka pipit, Serta Ummi dan Abhi yang telah memberikan do'a dan dukungan dan secara finansial dalam menyelesaikan perkuliahan sejak awal hingga penyelesaian tugas akhir skripsi dengan baik
9. Terima kasih kepada seluruh teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu, menemani dan memberikan dukungan moril kepada saya untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini
10. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for just being me at all the times.*

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena itu peneliti sangat menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun berbagai pihak.

Jakarta, 20 Januari 2023



Rica Widyadari

201910515064

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian.....	13
1.3. Tujuan Penelitian	14
1.4. Manfaat Peneltian.....	15
BAB II.....	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1. Regulasi Emosi	16
2.1.1. Definisi Regulasi Emosi.....	16
2.1.2. Aspek Regulasi Emosi	17
2.1.3. Faktor Regulasi Emosi.....	19
2.1.4. Alat Ukur.....	20
2.2. Jenis Kelamin	21
2.2.1. Definisi Jenis Kelamin	21
2.3. Perbedaan Regulasi Emosi Antara Remaja Laki-Laki dan Perempuan	22
2.4. Hipotesis Penelitian	23
2.5. Kerangka Berpikir Penelitian	23
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN	26

3.1. Tipe Penelitian.....	26
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian	26
3.3. Definisi Operasional	27
3.3.1. Regulasi Emosi	27
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
3.4.1. Populasi	27
3.4.2. Sampel dan Sampling.....	27
3.5. Teknik Pengumpulan Data	28
3.5.1. Instrumen Penelitian	29
3.6. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	31
3.6.1. Validitas	31
3.6.2. Reliabilitas	33
3.7. Analisis Data.....	34
BAB IV	36
HASIL PENELITIAN.....	36
4.1. Profil Responden	36
4.2. Pelaksanaan Penelitian	37
4.2.1. Persiapan Penelitian	37
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	37
4.3. Hasil Penelitian.....	38
4.3.1. Profil Demografis.....	38
4.3.2. Uji Asumsi Penelitian	39
4.3.3. Kategorisasi Penelitian.....	40
4.3.4. Uji Hipotesis	44
4.4. Diskusi dan Pembahasan	45
BAB V.....	48
KESIMPULAN DAN SARAN	48
5.1. Kesimpulan.....	48
5.2.Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourabel</i> pada Skala Interval.....	26
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Regulasi Emosi.....	29
Tabel 3.3 Validitas Skala Regulasi Emosi.....	32
Tabel 3.4 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	34
Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi	34
Tabel 3.6 Reliabilitas Skala Regulasi Emosi.....	34
Tabel 4.1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	36
Tabel 4.2 Skala Regulasi Emosi.....	38
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	39
Tabel 4.4 Rumus Kategorisasi.....	40
Tabel 4.5 Dekripsi Statistik Regulasi Emosi.....	41
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Manual Regulasi Emosi	41
Tabel 4.7 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Laki-Laki.....	43
Tabel 4.8 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Perempuan.....	43
Tabel 4.9 Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Responden.....	43
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Regulasi Emosi.....	25
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Riset	55
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian	56
Lampiran 3 Kuisisioner Skala Regulasi Emosi	57
Lampiran 4 Izin Menggunakan Skala Peneliti Terdahulu	58
Lampiran 5. Izin Wawancara Subjek	59
Lampiran 6 Bukti Sebar Kuisisioner.....	60
Lampiran 7 Skor Reliabilitas Sebelum Uji Coba dan Setelah Uji Coba	61
Lampiran 8. Total Item Sebelum Uji Coba	62
Lampiran 9. Total Item Setelah Uji Coba	66
Lampiran 10 Tabulasi Validitas	69
Lampiran 11 Tabulasi Validitas	70
Lampiran 12 Tabulasi Validitas	71
Lampiran 13 Tabulasi Validitas	72
Lampiran 14 Tabulasi Validitas	73
Lampiran 15 Tabulasi Validitas	74
Lampiran 16 Tabulasi Validitas	75
Lampiran 17 Tabulasi Validitas	76
Lampiran 18 Tabuulasi Validitas	77
Lampiran 19 Tabulasi Validitas	78
Lampiran 20. Tabulasi Validitas	79
Lampiran 21 Tabel total Responden dan Profil Demografis.....	80
Lampiran 22 Tabel Uji Normalitas dan Kategorisasi Penelitian.....	81
Lampiran 23 Uji Hipotesis	82
Lampiran 24 Blue Print Modifikasi Peneliti Sebelum Uji Coba.....	83
Lampiran 25 Blue Print Modifikasi Peneliti Setelah Uji Coba	84
Lampiran 26 Tabel Coding Responden Skala Regulasi Emosi.....	85
Lampiran 27 Skala Regulasi Emosi.....	87
Lampiran 28 Kartu Bimbingan Skripsi.....	89