

**ANALISIS REGULASI EMOSI NEGATIF SISWA
LAKI-LAKI DI MTS SIULAK GEDANG**

SKRIPSI

OLEH:

INGRID PORTUNA NINGSIH

NIM 1810207001

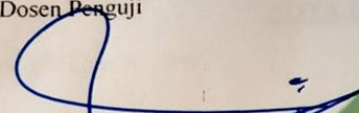


**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
JURUSAN BIMBIGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM (BKPI)
TAHUN 2022/1443 H**


PENGESAHAN

Skripsi oleh **INGRID PORTUNA NINGSIH**, NIM: 1810207001 yang berjudul
“**Analisis Regulasi Emosi Negatif Siswa Laki-Laki Di MTS Siulak Gedang**”,
telah di uji dan dipertahankan pada tanggal 29 Maret 2022

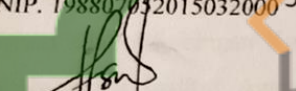
Dosen Penguji


Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd
NIP. 197306051999031004

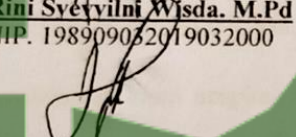
Ketua Sidang


Dosi Juliawati, M.Pd. Kons
NIP. 198807032015032000

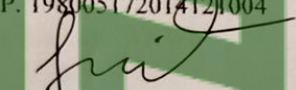
Penguji I


Rini Sreyvini Wisda, M.Pd
NIP. 198909032019032000

Penguji II



Harmalis, S.Psi, M. Psi
NIP. 198005172014121004

Penguji III



Farid Imam Kholidin, M.Pd
NIP. 199201032019031007

Penguji IV

Mengesahkan Dekan


Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd
NIP. 197306051999031004

Mengetahui Ketua Jurusan


Harmalis, S.Psi, M.Psi
NIP. 198005172014121004



Sungai Penuh, Februari 2022

Harmalis., S.Psi.,M.Psi
Farid Imam Kholidin.M.Pd
Dosen IAIN Kerinci

Kepada
Yth. Bapak Rektor IAIN Kerinci
Di-
Sungai Penuh

GENDA
NOMOR : 125
TANGGAL : 11. 03 2022
PARAF

NOTA DINAS

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan hormat, setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi sadari: **INGRID PORTUNA NINGSIH, NIM: 1810207001** yang berjudul: **Analisis Regulasi Emosi Negatif Di MTS Siulak Gedang**, telah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci. Maka dengan ini kiranya kami ajukan skripsi tersebut, agar diterima dengan baik.

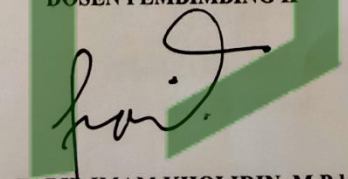
Demikianlah kami ucapkan terimakasih, semoga bermanfaat bagi agama, bangsa, dan Negara.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

DOSEN PEMBIMBING I

DOSEN PEMBIMBING II


HARMALIS. S.Psi., M.Psi
NIP: 19800517 201412 1 004


FARID IMAM KHOLIDIN. M.Pd
NIP: 19920103 201903 1 010

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **INGRID PORTUNA NINGSIH**
Nim : 1810207001
Tempat/Tanggal Lahir : Koto Beringin, 13 September 2000
Alamat : Koto Beringin

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi saya yang berjudul "**ANALISIS REGULASI EMOSI NEGATIF SISWA DI MTS SIULAK GEDANG**" Adalah benar-benar karya asli saya kecuali yang dicantumkan sumbernya. Apabila kemudian hari terdapat kekeliruan dan kesalahan, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dapat dipergunakan seperlunya.

Sungai Penuh, Maret 2022

Saya yang menyatakan



INGRID PORTUNA NINGSIH

Nim 1810207001

iii

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

PERSEMBAHAN :

Ku persembahkan

*Buat Ibunda Sudra Nilefti yang tercinta dan Ayahanda Agusril,
dan Ayahanda Alisyahrul Semoga kesabaran dan segala
pengorbanannya selama ini Membawa berkat terhadap karya ini
di kemudian hari,*

Guru-guru ku yang berjasa tanpa asa

Dan sahabat-sahabat yang telah memberi warna dalam hidupku,

Demi harapku menjaga amanah almamaterku

*Dengan hati yang tulus dan ikhlas, ku panjatkan kehadiran Allah Subhanahu wa
ta'ala.,*

Semoga jerih payah mereka dibalas dengan imbalan pahala yang berlipat ganda,

Ku ucapkan terima kasih yang tak terhingga,

Amin ya rabbal 'alamin.



MOTTO

وَل تَهْزُوا وَ ل تَحْزَنُوا

وَأَنْتُمْ أَل عُلُون أَنْ كُنْتُمْ

مُؤْمِنِينَ

*Artinya: "Janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan
(pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi
(derajatnya), jika kamu orang beriman."
(Q.S. Ali 'Imran: 139)*

ABSTRAK

Ningsih Portuna Ingrid. 2022. Analisis Regulasi Emosi Negatif Siswa Di MTS Siulak Gedang. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri Kerinci. (I) Harmalis. S.Psi, M.PSi., dan (II) Farid Imam Kholidin. M.Pd.

Kata Kunci: *Regulasi emosi negatif, siswa*

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi, seperti terjadinya beberapa kejadian perselisihan, pertengkaran antar siswa yang menandakan kurangnya kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan emosi negatif yang ada pada dirinya. Regulasi emosi sebagai cara individu mengatur emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan kemampuan regulasi emosi negatif siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang.

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif dengan desain kuantitatif deskriptif. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket/kuesioner yang digunakan untuk memperoleh keterangan yang langsung dari responden.

Hasil yang didapat secara umum dilihat dari perolehan nilai rata-rata perindikator, (1) Mampu mengatur emosi positif dan negatif dimana pada indikator ini memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,95 yang artinya masuk kedalam kategori tinggi, (2) Mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, pada indikator ini juga memperoleh nilai rata-rata yang juga termasuk kedalam kategori tinggi yaitu sebesar 2,96 dan pada indikator terakhir (3) Mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi juga memperoleh hasil yang tinggi, dimana pada indikator ini siswa memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,04, hal ini tentu saja menunjukkan bahwa berdasarkan nilai yang diperoleh melalui tiga indikator yang telah ditentukan maka dapat disimpulkan bahwa siswa sudah mulai mampu meregulasikan emosi negatif yang ada pada dirinya, dan peneliti berharap untuk penelitian kedepannya bisa memperoleh pemahaman yang lebih luas lagi dan dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan meregulasi emosi negatif yang dimilikinya.

ABSTRACT

Ningsih Portuna Ingrid. 2022. Analysis of Student Negative Emotion Regulations at MTS Siulak Gedang. Essay. Department of Islamic Education Guidance and Counseling, Kerinci State Islamic Institute. (I) Harmalis. S.Psi, M.PSi., and (II) Farid Imam Kholidin. M.Pd.

Keywords: *Regulation of negative emotions, students*

Adolescence is a period in human development that attracts attention to be discussed. During adolescence, individuals experience many changes including physiological and psychological changes. One of the psychological changes that occur during adolescence is socio-emotional changes, where adolescents have high emotional tension. Emotion regulation is the way individuals regulate the emotions they have, when they feel them and how they feel and how they experience or express those emotions. The purpose of this study was to describe the negative emotion regulation ability of male students at MTS Siulak Gedang.

This research belongs to the type of quantitative research with descriptive quantitative design. To obtain data in this study, researchers used a questionnaire/questionnaire which was used to obtain direct information from the respondents.

The results obtained are generally seen from the acquisition of the average value of the indicator, (1) Able to regulate positive and negative emotions where this indicator obtains an average value of 2.95 which means it is in the high category, (2) Able to realize and control emotions automatically, this indicator also obtains an average value which is also included in the high category which is 2.96 and in the last indicator (3) Being able to cope with stress from the problems faced also gets high results, where on this indicator students get the average value of 3.04, this of course shows that based on the value obtained through the three predetermined indicators, it can be concluded that students have begun to be able to regulate the negative emotions that exist in themselves, and researchers hope that future research can gain an understanding broader scope and can help students develop the ability to regulate negative emotions that g has.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Puji dan syukur penulis ucapkan untuk sang pencipta Allah Subhanahu wa ta'ala, atas rahmat dan karunia-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“ANALISIS REGULASI EMOSI NEGATIF SISWA DI MTS SIULAK GEDANG”** Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW sang reformis sejati yang telah membimbing manusia dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh dengan iman dan ilmu pengetahuan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari betapa besar rahmat Allah Subhanahu wa ta'ala, hidayah serta petunjuknya yang dilimpahkan kepada penulis begitu juga bantuan dari segala pihak yang telah memberikan saran serta perbaikan demi kesempurnaan skripsi ini. Oleh karena itu dengan hati yang tulus penulis ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Kepada kedua orang tua yang senantiasa memberikan semangat moral dan meterial, sehingga membangkitkan semangat saya untuk cepat menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. H. Asa'ari, M.Ag., selaku rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.
3. Dr. Ahmad Jamin, S.Ag., S.IP., M.Ag selaku wakil rektor I, dan Dr. Jafar Ahmad, S.Ag., M.Si selaku wakil rektor II, beserta Dr. Halil Khusairi selaku wakil rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.

4. Dr. Hadi Candra, S.Ag., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Kerinci, dan Bapak Dr. Saaduddin, M.PdI., selaku wakil dekan I, Bapak Dr. Suhaimi M.Pd selaku wakil dekan II, beserta bapak Eva Ardinal, M.A., selaku wakil dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci.
5. Harmalis. S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam beserta Bukhori Ahmad, S.PdI., M.Pd., selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kerinci yang juga turut membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dr. Jalwis, S.Ag., M.Ag., selaku penasehat akademik Institut Agama Islam Negeri Kerinci.
7. Harmalis, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing I beserta Farid Imam Kholidin, M.Pd selaku pembimbing II yang tidak henti-hentinya memberi arahan, bimbingan, serta memberikan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu dosen dan beserta karyawan/i Institut Agama Islam Negeri Kerinci yang telah memberikan banyak ilmu serta memberikan pelayanan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Terkhusus untuk rekan, sahabat, dan teman seperjuangan (Rena Dwi Putri, Mesi Tri Utami) teman berbagi keluh kesah sepanjang masa perkuliahan yang tidak akan terlupakan .

Penulis do'akan semoga segala macam bentuk sumbangan yang telah diberikan kepada penulis, mendapat pahala yang setimpal di sisi Allah Subhanahu wa ta'ala hendaknya, Amin.

Sebagai manusia biasa penulis sangat menyadari bahwa, hasil penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan karena itu dengan kerendahan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun sangatlah penulis harapkan sebagai masukan demi penyempurnaan karya ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembacanya dan bernilai ibadah di sisi Allah Subhanahu wa ta'ala, kepada Allah Subhanahu wa ta'ala berserah diri semoga semua diberi rahmat dan selalu berada dalam lindungannya, Amin.

Wassalamu 'alaikum Warah matullahi wabarakatuh.

Sungai Penuh, Februari 2022

Penulis

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

INGRID PORTUNA NINGSIH

NIM.1810207001

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
NOTA DINAS	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	7
C. Batasan masalah	7
D. Tujuan penelitian	8
E. Manfaat penelitian	8
F. Definisi operasional	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori.....	11
B. Penelitian relevan	24
C. Kerangka berfikir.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	28
B. Desain penelitian	28
C. Populasi dan sampel	28
D. Variabel penelitian.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	31
F. Instrumen penelitian	32
G. Teknik analisis data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	53
B. Saran	54
BIBLIOGRAFI	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
1.1. Kerangka Berpikir	27
1.2. Gambaran Populasi Umum	29
1.3. Gambaran Populasi Target.....	30
1.4. Gambaran Rancangan kisi-kisi Skala Regulasi Emosi.....	33
1.5. Penskoran.....	36
2.1. Kriteria Validitas Instrumen	37
2.2. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian	38
2.3. Hasil Nilai Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	40
2.4. Interval Kategori Regulasi Emosi	42
2.5. Hasil Indikator Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif. .	43
3.1. Hasil Indikator Mampu Menyadari, dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis	45
3.2. Hasil Indikator Mampu Mengatasi Stres, dari Masalah yang Dihadapi	46
3.3. Tanggapan Responden Secara Keseluruhan	47

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Instrumen Angket Penelitian	
Lampiran 2. Lembar Rancangan Kisi-kisi Angket.....	
Lampiran 3. Hasil Analisis Uji Validitas Instrumen	
Lampiran 4. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Instrumen.....	
Lampiran 5. Tabulasi Skor Rata-rata Indikator, Mampu mengataur emosi positif dan negatif	
Lampiran 6. Tabulasi Skor Rata-rata Indikator mampu menyadari dan, mengendalikan emosi secara otomatis	
Lampiran 7. Tabulasi Skor Rata-rata Indikator, mampu mengatasi stres Dari masalah yang dihadapi.....	
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	
Lampiran 9. SK Pembimbing.....	
Lampiran 10. Surat Penelitian Kampus.....	
Lampiran 11. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan. Pada masa remaja, individu banyak mengalami berbagai perubahan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Salah satu perubahan psikologis yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan sosioemosional, dimana remaja memiliki ketegangan emosi yang cukup tinggi. Hal ini dijelaskan oleh (Jamil.S, Wanto.D. 2020) bahwa remaja umumnya mengalami konflik yang kompleks, sehingga masa remaja sering dikenal dengan masa “*storm and stress*”. Mengenai hal ini (Jamil.S, Wanto.D. 2020) menjelaskan bahwa pada remaja, akan mengalami masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja. Ada banyak ketegangan dan kebingungan yang dirasakan anak. Perubahan-perubahan yang dialaminya menyangkut beberapa aspek salah satunya aspek emosional. Hal tersebut menimbulkan tekanan tersendiri bagi remaja, seperti tekanan yang dirasakan atas kinerja akademis, kebutuhan untuk menjadi populer, keinginan untuk diterima, merasa cocok dalam suatu kelompok sosial yang tepat, permasalahan hubungan dengan lawan jenis dan *body image*. Keadaan yang demikian, ditambah dengan perubahan emosional yang dirasakan remaja, perubahan minat, peran dan kondisi lingkungan yang menimbulkan tekanan sosial, membuat ketegangan emosi pada remaja semakin bertambah tinggi. Permasalahan dan tekanan yang ada di dalam kehidupan sehari-hari pada hakikatnya merupakan suatu batu loncatan untuk membuat remaja menjadi lebih

dewasa dalam bertindak. Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menampilkan perilaku yang adaptif maka remaja membutuhkan regulasi emosi. Oleh karena itu, masalah yang sering terjadi pada remaja salah satunya adalah masalah yang berkaitan dengan emosi.

Menurut (Azmi.N. 2015) menyatakan bahwa emosi adalah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respon demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal. Namun, pada dasarnya emosi memiliki beberapa bentuk seperti yang jelaskan oleh (Azmi.N. 2015), mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, diantaranya: (a) Amarah; didalamnya meliputi mengamuk, benci, tersinggung, kesal hati, terganggu, (b) Kesedihan; didalamnya meliputi sedih, muram, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi, (c) Rasa Takut; didalamnya meliputi cemas, khawatir, tidak tenang, panik, (d) Kenikmatan; didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, takjub, rasa terpenuhi.

Semua orang memiliki bentuk emosi tersebut, yang membedakan hanya pada dominan atau tidaknya emosi itu menguasai, menetap dan bergejolak pada dirinya. Kurangnya pengendalian emosi pada remaja mengakibatkan terjadinya pelampiasan emosi sebagai bentuk dari kemarahan. Emosi remaja yang tidak terkendali bisa berupa tindakan memarahi orang, penganiyaan, tawuran, bahkan pembunuhan. Berdasarkan penjelasan mengenai jenis emosi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti mengambil kesimpulan untuk membatasi jenis emosi

yang akan peneliti jadikan objek penelitian yang sesuai dengan judul penelitian. Dikarenakan judul penelitian analisis mengenai emosi negatif, maka jenis emosi yang relevan untuk dianalisis adalah emosi amarah, kesedihan dan rasa takut pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang.

Regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Ada tiga aspek yang mendasari individu dalam meregulasi emosinya, yaitu (1) Mampu mengatur emosi positif dan negatif, (2) Mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, (3) Mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi.

Secara biologis dan psikologis terdapat perbedaan antara pengelolaan emosi remaja laki-laki dan perempuan. Dengan adanya perbedaan tersebut, maka akan terjadi perbedaan dalam cara berfikir, berperasaan dan berperilaku. (Hasmarlin.H, Hirmaningsih. 2019) Berdasarkan hasil penelitiannya menemukan adanya perbedaan fungsi sosio-emosional pada remaja laki-laki dan remaja perempuan. Remaja perempuan memiliki kemampuan sosio-emosional yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki, khususnya pada regulasi diri dan kompetensi sosial. Hal ini tidak terlepas dari adanya peran pola asuh orangtua, yang sering kali memperlakukan anak laki-laki dan perempuan dengan cara yang berbeda. Sebagaimana yang disampaikan dalam penelitian Ratnasari dan Suleman indikasi bahwa emosi dan regulasi emosi merupakan kecenderungan yang dibentuk oleh pola asuh, sosialisasi, dan pendidikan. Bentuk-bentuk ketidakmatangan dari remaja ini mendasari banyaknya perilaku berisiko dan destruktif yang dilakukan

remaja, dan memberikan kontribusi peningkatan *self-criticism*, perasaan terisolasi, dan *over-identification* dengan emosi yang dirasakan. Berbagai fenomena yang dapat dijadikan contoh berkaitan dengan ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi diantaranya adalah Kasus Pengeroyokan Audrey Siswi SMP di Pontianak, Berdasarkan kronologi pengeroyokan, audrey dijemput oleh salah satu pelaku dirumahnya pada 29 Maret 2019. Kemudian saat perjalanan, empat orang pelaku lainnya membuntuti, lalu audrey dikeroyok dis sebuah bangunan di Pontianak. Korban dari kejadian ini adalah remaja dan pelakunya juga sama-sama remaja namun beda tingkatan yaitu yang satu pelakunya remaja SMP sementara pelaku yang satunya lagi remaja SMA. Remaja ketika memutuskan untuk melakukan sesuatu pertimbangannya lebih di dorong oleh faktor emosional dibandingkan dipikirkan secara matang (Anggita.K. 2019)

Sekelompok remaja melakukan aksi tawuran di Kota Bambu Utara, Palmerah, Jakarta Barat pada Hari Minggu 30 Agustus 2020. Mirisnya, para pelaku melakukan aksi tawuran itu agar terkenal di media sosial. Aksi tawuran itu viral di media sosial. Kapolsek Palmerah Kopol Supriyanto mengatakan kejadian tersebut berlangsung selama 5 menit dan memang sengaja mau diviralkan yang penting udah masuk viral meraka sudah merasa bangga. Tawuran tersebut bermula dari aksi saling ledek di media sosial, dan saling sindir di media sosial tersebut dan para pelaku kemudian bertemu dan melakukan tawuran. Terdapat 16 remaja yang diamankan di polsek yang menjadi pelaku dari aksi tawuran tersebut, dan mayoritas dari pelaku berusia 12- 14 tahun (Wahyono.E:2020).

Penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun nonverbal sesuai dengan jenis kelaminnya. Perbedaan jenis kelamin dalam mengekspresikan emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat perempuan tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi.

Namun berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ocha. L.Z, yang berjudul Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran regulasi emosi siswa laki-laki, regulasi emosi siswa perempuan, dan menguji perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan kelas VII dan VIII. Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah deskriptif dan Komparatif, dimana di dalam penelitian temukan beberapa perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan dimana: (1) regulasi emosi siswa laki-laki berada pada kategori sedang, (2) regulasi emosi siswa perempuan berada pada kategori rendah, (3) terdapat perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan yang sangat signifikan (Ocha, L.Z, 2019).

Pada penelitian lainnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Riko Septian Nor, tentang Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau

dari keikutsertaan les musik. Metode analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Independent Sample T-test* dengan menggunakan bantuan *software* komputer. Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya perbedaan regulasi emosi pada remaja SMPN 3 Semarang yang ditinjau dari keikutsertaan les musik, hal ini di buktikan dengan data yang menunjukkan bahwa remaja SMPN 3 Semarang yang mengikuti les musik memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti les musik (Nor, S.R,S. 2019).

Berdasarkan Observasi yang dilakukan oleh peneliti yang bertempat di MTS Siulak Gedang pada hari kamis tanggal 07 Oktober 2021, mengacu kepada aspek-aspek regulasi emosi yang dibagi menjadi 3 macam yakni (1) Mampu mengatur emosi positif dan negatif, dimana emosi negatif dapat berupa (kemarahan, kesedihan, dan kegelisahan) sedangkan emosi positif berupa (kebahagiaan, senang) (2) Mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis berupa (menyembunyikan perasaan yang sebenarnya) (3) mampu mengatasi stress dari masalah yang di hadapi berupa (dapat menanggulangi masalah yang menjadi penyebab stress). Dari 10 siswa laki-laki yang menjadi sampel yang pada saat observasi ditemukan 7 siswa laki-laki yang bermasalah dengan regulasi emosinya, emosi yang tidak dapat di kelola atau dikendalikan oleh siswa mengakibatkan terjadinya hal yang tidak diinginkan seperti perkelahian, perselisihan, pembullying dan lain sebagainya. Hasil tersebut di peroleh dari rekapan kejadian-kejadian atau peristiwa yang melibatkan siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang pada kurun waktu selama bulan Oktober 2021 yang mana kejadian tersebut menandakan kurangnya kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan emosi negatif yang

ada pada dirinya. Dari observasi peneliti menemukan siswa yang tidak dapat mengendalikan emosi negatifnya cenderung mengekspresikan atau meluapkan emosinya dengan cara yang negatif pula. Setiap siswa memiliki cara yang berbeda dalam meluapkan emosinya.

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian regulasi emosi pada remaja perlu dilakukan karena mengontrol emosi baik itu emosi positif ataupun negatif dapat menimbulkan atau berdampak pada perkembangan remaja baik secara fisik, psikis maupun perilakunya. Maka, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana “Analisis Regulasi Emosi Pada Siswa Laki-laki di MTS Siulak Gedang”.

B. Identifikasi Masalah

Kemampuan regulasi emosi tidak dapat muncul dengan sendirinya atau dibawa sejak lahir. Kemampuan tersebut terbentuk karena berbagai faktor selama perkembangan anak, baik faktor dari dalam diri individu maupun faktor dari luar diri individu. Beberapa gejala yang mempengaruhi siswa dalam meregulasikan emosinya:

1. Tidak dapat menyeimbangkan diri dalam mengelola emosi negatif pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang; dan
2. Mudahnya Putus asa ketika menghadapi hambatan.

C. Batasan Masalah

1. Masalah fokus pada analisis regulasi emosi amarah pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang.

2. Masalah fokus pada analisis regulasi emosi kesedihan pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang; dan
3. Masalah fokus pada analisis regulasi emosi rasa takut pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah siswa laki-laki mampu mengatur emosi positif dan negatif di MTS Siulak Gedang?
2. Apakah siswa laki-laki mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis di MTS Siulak Gedang?
3. Apakah siswa laki-laki mampu mengatasi stress dari masalah yang dihadapi di MTS Siulak Gedang?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui siswa laki-laki mampu mengatur emosi positif dan negatif di MTS Siulak Gedang.
2. Untuk mengetahui siswa laki-laki mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis di MTS Siulak Gedang; dan
3. Untuk mengetahui siswa laki-laki mampu mengatasi stress dari masalah yang dihadapi.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Praktis

Bagi subjek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pemahaman akan regulasi emosinya. Informasi ini diharapkan dapat menjadi evaluasi akan regulasi emosinya dan bagi yang memiliki

regulasi emosi kurang baik maka dapat belajar meregulasikan emosi secara baik serta bagi yang sudah baik bisa lebih memahami dan melakukannya lebih baik lagi. Kemampuan ini nantinya diharapkan menjadi modal untuk pribadi yang lebih sehat dan diterima secara sosial.

b. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang Bimbingan dan Konseling tentang regulasi emosi pada siswa laki-laki. Dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya akan regulasi emosi pada siswa laki-laki di jenjang sekolah menengah pertama.

F. Defenisi Operasional

Penelitian ini membahas tentang regulasi emosi pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang. Maka dalam hal ini penulis tidak lari dari judul guna mendapatkan hasil dari penelitian tentang permasalahan yang ada dalam penelitian ini.

1. Emosi adalah reaksi terhadap seseorang atau kejadian. Emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai sesuatu, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Sehingga berdasarkan kesimpulan yang peneliti jelaskan mengenai pengertian dari emosi, maka objek kajian yang akan peneliti jadikan di penelitian ini tidak lari dari judul penelitian yang akan menganalisis emosi negatif pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang yang mencakup jenis emosi amarah, kesedihan dan rasa takut.
2. Regulasi Emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang dimilikinya, dimana peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi erat kaitannya dengan cara pengendalian emosi atau pengontrolan emosi pada diri individu emosi negatif. Jika individu dapat mengendalikan emosi negatif yang dimilikinya

maka kehidupan efektif sehari-hari individu tersebut dapat berjalan dengan baik dan optimal, sedangkan jika individu tidak dapat mengendalikan emosi negatif yang dimilikinya maka tentu saja kehidupan efektif sehari-harinya akan terhambat dan terganggu.

3. Remaja adalah anak-anak yang berusia 12 atau 13 tahun sampai dengan 19 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan dan mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat.



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Emosi

Menurut Poerbakawatja.S (dalam Azmi.N:2015) menyatakan bahwa emosi adalah suatu respon terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kuat dan biasanya mengandung kemungkinan untuk meletus. Respon demikian terjadi baik terhadap perangsang-perangsang eksternal maupun internal. Namun, pada dasarnya emosi memiliki beberapa bentuk seperti yang jelaskan oleh Goleman.D (dalam Azmi.N:2015), mengidentifikasi sejumlah kelompok emosi, diantaranya:

- (a) Amarah; didalamnya meliputi mengamuk, benci, tersinggung, kesal hati, terganggu.
- (b) Kesedihan; didalamnya meliputi sedih, muram, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa dan depresi.
- (c) Rasa Takut; didalamnya meliputi cemas, khawatir, tidak tenang, panik.
- (d) Kenikmatan; didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, takjub, rasa terpenuhi.

Semua orang memiliki bentuk emosi tersebut, yang membedakan hanya pada dominan atau tidaknya emosi itu menguasai, menetap dan bergejolak pada dirinya. Kurangnya pengendalian emosi pada remaja mengakibatkan terjadinya pelampiasan emosi sebagai bentuk dari kemarahan. Emosi remaja yang tidak

terkendali bisa berupa tindakan memarahi orang, penganiyaan, tawuran, bahkan pembunuhan.

Berdasarkan penjelasan mengenai jenis emosi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti mengambil kesimpulan untuk membatasi jenis emosi yang akan peneliti jadikan objek penelitian yang sesuai dengan judul penelitian. Dikarenakan judul penelitian analisis mengenai emosi negatif, maka jenis emosi yang relevan untuk dianalisis adalah emosi amarah, kesedihan dan rasa takut pada siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang.

2. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi Emosi adalah seperangkat proses perhatian, kognitif, perilaku, sosial, dan biologis yang bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi (Hilt. 2011). Mengkonseptualisasikan regulasi emosi termasuk dalam proses otomatis tingkat rendah (otomotik dan subkortikal) dan proses kognitif tingkat tinggi. Setiap Individu melihat regulasi emosi sebagai penggabungan peningkatan emosi dan juga pengurangan emosi, dan setiap individu telah menerapkannya dalam pengalaman dan pengungkapan emosi positif serta emosi negatif (Zeelenberg. 2011).

Proses regulasi terjadi secara otomatis atau terkonrol, sadar atau tidak sadar, dan mungkin berdampak pada satu atau lebih poin dalam proses generatif emosi. Regulasi emosi dapat mengurangi, mengintensifkan, atau hanya mempertahankan emosi, bergantung pada tujuan individu. Regulasi Emosi juga dapat mengubah tingkat dimana komponen respon emosi berdampak saat

emosi berkembang atau meningkat, seperti ketika perubahan besar dalam pengalaman emosi dan respon.

Regulasi Emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang dimilikinya, dimana peneliti menyimpulkan bahwa regulasi emosi erat kaitannya dengan cara pengendalian emosi atau pengontrolan emosi pada diri individu emosi negatif. Jika individu dapat mengendalikan emosi negatif yang dimilikinya maka kehidupan efektif sehari-hari individu tersebut dapat berjalan dengan baik dan optimal, sedangkan jika individu tidak dapat mengendalikan emosi negatif yang dimilikinya maka tentu saja kehidupan efektif sehari-harinya akan terhambat dan terganggu.

3. Pengertian Remaja

Remaja adalah anak-anak yang berusia 12 atau 13 tahun sampai dengan 19 tahun sedang berada dalam pertumbuhan yang mengalami masa remaja. Masa remaja termasuk masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak mengalami banyak perubahan pada psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan kejiwaan dan mengalami penuh gejolak emosi dan tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan dan norma-norma sosial yang berlaku di kalangan masyarakat.

Ada pula ahli psikologi yang menganggap masa remaja sebagai peralihan dari masa anak ke masa masa dewasa, yaitu saat-saat ketika anak tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak, tetapi dilihat dari pertumbuhan fisiknya ia belum dapat dikatakan orang dewasa (Zulkifli L. 2012).

4. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Ada tiga aspek yang mendasari individu dalam meregulasi emosinya, yaitu mampu mengatur emosi positif dan negatif, mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, dan mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi.(Gross. 2006).

a. Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif

Secara eksplisit ada kemungkinan bahwa orang dapat mengatur emosi negatif maupun positif, baik dengan menurunkan atau meningkatkan level emosi tersebut. Tingkat emosi seseorang berubah bergantung tahap perkembangan yang sedang dilalui. Meski dalam sebuah wawancara menunjukkan orang dewasa mencoba untuk menurunkan emosi negatif (kemarahan, kesedihan, dan rasa takut) dengan fokus mengatur aspek pengalaman dan perilaku emosi. Regulasi emosi ini hampir selalu bersifat sosial, meskipun dalam mengatur emosi positif (seperti mengurangi kebahagiaan agar sesuai dengan kondisi dimana dia berada) jauh lebih jarang dilakukan dibanding mengatur emosi negatif.

b. Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis

Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik adalah yang mampu menyadari emosinya lalu mengendalikannya dan orang menyadari perasaannya. Ada dua perbedaan dalam tingkatan kesadaran. Kesadaran tingkat pertama mengacu pada seperti apa emosi itu, sedangkan kesadaran tingkat kedua mengacu pada “ bagaimana perasaan kami”, “mengapa kami merasakan apa yang kami rasakan” dan “apa yang dapat kami lakukan hal itu”. Meskipun contoh prototipikal regulasi emosi dilakukan secara sadar, misalnya pada barisan depan

kasir di sebuah supermarket, pada awalnya aktivitas regulasi emosi ini terjadi secara sadar tapi kemudian terjadi tanpa sadar. Contoh lain ketika menyembunyikan kemarahan saat kita ditolak atau diabaikan oleh rekan kerja atau dengan cepat mengalihkan perhatian kita dari hal yang berpotensi mengganggu diri kita.

c. Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi

Usaha untuk menanggulangi masalah yang menjadi penyebab individu dalam keadaan stress. Kita tidak dapat membuat asumsi awal mengenai apakah sebuah bentuk regulasi emosi tertentu dapat dikatakan baik atau buruk. Hal ini penting, karena menghindarkan kebingungan akibat stress dalam mengatasi permasalahan, sementara petahanan didefinisikan sebagai maladaptif dan kontras dengan strategi penanggulangan yang telah ditetapkan sebagai adaptif.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi meliputi mampu mengatur emosi positif dan negatif, mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, dan mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Kemampuan setiap orang atau individu dalam meregulasi emosi pasti berbeda, ada yang bisa meregulasi emosi dengan baik dan kurang baik. Perbedaan regulasi emosi tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yaitu ada faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

a) Faktor Intrinsik

Dalam faktor Intrinsik, regulasi emosi meliputi temperamen dan fisiologis. Setiap individu punya emosionalitas dan reaktivitas temperamental yang berbeda, peranan yang setidaknya nampak, pengembangan, keterampilan pengaturan emosi. Dari perspektif ini dapat diasumsikan bahwa kecenderungan naik turunnya emosional baik secara langsung maupun tidak langsung bergantung pada jenis keterampilan dan strategi regulasi emosi yang dikembangkan pada masa kanak-kanak.

Secara fisiologis, pematangan sistem saraf parasimpatis juga berperan penting dalam pengaturan keadaan, aktivitas motorik, dan emosi. Salah satu indeks fungsi parasimpatis adalah variabilitas denyut nadi, yang telah dikaitkan khususnya dengan defisit dalam pengaturan diri, emosional dan perilaku.

b) Faktor Ekstrinsik

Dalam faktor ekstrinsik, regulasi emosi meliputi pola pengasuhan dan keterikatan pada pengasuh. Interaksi orang tua dalam konteks yang sarat akan emosi mengajarkan anak-anaknya bahwa penggunaan strategi tertentu dapat lebih berguna untuk mengurangi peningkatan emosional dibandingkan strategi lainnya. Sebagai contoh, orang tua yang dapat berulang kali mengalihkan perhatian anak dari objek yang diinginkan, namun tidak ada saat itu (misalnya telepon) secara implisit mengajarkan anak untuk dapat melakukan pengalihan diri yang dimulai sendiri saat menghadapi situasi itu di masa mendatang.

Salah satu hipotesis tentang cara pengasuhan mempengaruhi regulasi emosi adalah melalui hubungan keterikatan yang muncul. Proses pendekatan

sering diaktifkan dalam konteks emosional yang dapat meningkatkan serta menyajikan fungsi regulasi emosi tertentu. Jadi, kemungkinan besar proses tersebut berkontribusi pada perolehan keterampilan yang dapat diatur sendiri dan berkembang.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka bisa disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor intrinsik (temperamen dan fisiologis) dan faktor ekstrinsik (pola pengasuhan dan keterkaitan pada pengasuh).

6. Pentingnya Regulasi Emosi

Meskipun emosi mempunyai fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, karena adanya emosi dapat membantu manusia dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya, namun emosi yang berlebih-lebihan dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Emosi takut misalnya, berguna bagi manusia karena emosi takut mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan untuk menjaga diri berlebih-lebihan, dimana seseorang menjadi ketakutan terhadap banyak hal yang tidak merupakan bahaya yang riil bagi dirinya, maka dalam kasus ini emosi ketakutannya itu menjadi kepribadian yang goncang. (Yahdinil F. 2015).

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormon dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan

emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.

Kajian-kajian modern dalam kedokteran psikosomatis membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional pada diri manusia merupakan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Sebagian statistik mengemukakan banyak diantara pasien yang biasanya sering datang ke rumah sakit adalah orang-orang yang pada dasarnya kegoncangan-kegoncangan emosional mereka yang timbul dari problem-problem psikis yang sedang mereka hadapi. Yang mereka butuhkan bukanlah terapi medis, tetapi sebenarnya mereka membutuhkan terapi psikis. Di kalangan dokter ini diketahui bahwa saran terbaik bagi para pasien tersebut adalah hendaknya mereka melepaskan diri dari kegelisahan. Al-Qur'an sejak dini lebih daripada ilmu kedokteran dan ilmu jiwa modern, telah memberi perhatian dalam mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendahkan emosi-emosi mereka, karena penengdaian ini banyak manfaatnya bagi kesehatan, dan ini baru diketahui secara ilmiah pada zaman modern ini.

7. Bentuk-bentuk Regulasi Emosi

Regulasi atau pengendalian Emosi dapat dibagi ke dalam beberapa model. *Pertama*, model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau meyalurkan ketegangan emosi kepada objek lain. Model ini meliputi kataris, manajemen 'anggur asam' (rasionalisasi) dan *dzikrullah*. *Kedua*, model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (*husnudzon*), empati dan *altruisme*. *Ketiga*, model *coping*, yaitu dengan

menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi syukur, bersabar, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*.

1. Model Pengalihan (*Displacement*)

Emosi dalam kadar yang tinggi bisa memicu ketegangan yang ada pada gilirannya menimbulkan masalah baru dalam kehidupan. Karena itu diperlukan kiat-kiat efektif untuk meresuksi kemungkinan munculnya masalah seperti stress, depresi dan patologi. Salah satu langkah yang paling tepat untuk dilakukan adalah mengalihkan emosi baik dengan cara katarsis, manajemen ‘anggur asam’, atau *dzikrullah*.

a) Katarsis

Katarsis adalah suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau membawanya ke luar dari keadaan sekarang, dan dalam banyak hal yang bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan. Pengalihan model katarsis ini terbagi menjadi dua : yang pertama dicirikan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, seperti merusak benda yang ada disekitarnya, dan yang kedua dicirikan dengan relaksasi yang sangat dianjurkan untuk menghindari berkobarnya emosi secara berlebihan atau mencegah emosi berkelanjutan.

b) Manajemen ‘anggur asam’

Manajemen ‘anggur asam’ adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan diri satu tujuan yang tak tercapai kepada bentuk lain yang diciptakan di dalam persepsi. Anggapan bahwa anggur itu asam merupakan pengalihan terhadap ketidakmampuannya menggapai anggur yang sebenarnya

terasa manis. Untuk menenangkan hati, alasan yang dipakai tampak masuk akal. Karena itu, manajemen ‘anggur asam’ dikenal dalam berbagai literatur dengan istilah rasionalisasi. Yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan itu. Model pengalihan ‘anggur asam’ dari sisi kesehatan jiwa (mental health) sangat baik. Sebab, masalah tidak lagi direspon secara eksplosif atau negatif.

c) *Dzkrullah*

Mengingat Allah merupakan satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah dalam *wujud kalimat thoyyibah*, wirid, doa, dan *Tillawah* Al- Qur’an hati akan merasa tenang dalam menghadapi masalah, atau ketika harapan tak terpenuhi.

2. Model Penyesuaian Kognisi

Penyesuaian kognisi (*Cognitive Adjustment*) merupakan cara yang bisa dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subjek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif, empati dan altruisme.

a) Atribusi Positif

Atribusi positif adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam wacana positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan mencoba menyingkirkan sisi-sisi negatifnya.

b) Empati

Dalam bahasa sehari-hari, kita mengenal istilah simpati dan empati. Perbedaan antara keduanya terletak pada intensitasnya. Jika kita sekedar mencoba mengetahui persoalan orang lain, maka kita bersimpati. Tetapi, jika mencoba memahami lebih jauh menurut cara pandang dia, maka kita sedang berempati. Ajaran islam mendorong sikap empati terhadap sesama, karena empati yang dalam akan melahirkan pertolongan yang tulus.

c) Altruisme

Altruisme sebagai salah satu prinsip yang harus tegak dalam hubungan interpersonal. Menyaksikan penderitaan orang lain semestinya membuat membuat kita bersedih dan berempati yang selanjutnya menggerakkan tangan kita untuk mengulurkan tangan, bantuan meskipun dalam prakteknya sulit dilakukan.

3. Model *Coping*

Model *Coping* bermakna menanggulangi, menerima atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya bisa berhasil. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering dihadapkan pada berbagai hal yang kita tidak sukai, mulai dari sikap orang di sekitar kita hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua itu berpotensi membakar emosi kita. Untuk menanggulangnya, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, serta mudah memberi maaf, dan adaptasi (penyesuaian).

Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu tersebut berarti cerdas secara emosional. Kecerdasan emosional merujuk pada kompetensi emosi seperti kemampuan untuk membangun motivasi, mengatasi frustrasi, mampu berempati pada orang lain serta menjaga keseimbangan antara akal pikiran dan perasaan. Sementara individu yang sulit melakukan pengendalian emosi atau tidak cerdas secara emosional akan cepat merasa frustrasi, kesepian, hampa, depresi dan cepat merasa gagal dan rasa penyesalan yang tinggi.

8. Proses Regulasi Emosi

Ada empat proses regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon.

a) Pemilihan Situasi

Pendekatan yang paling dekat untuk menggambarkan regulasi emosi adalah pemilihan situasi. Jenis regulasi emosi ini melibatkan tindakan yang kurang lebih dapat menentukan dalam situasi seperti apakah yang dapat menimbulkan emosi yang diinginkan maupun tidak diinginkan. Misalnya, seorang ayah membawa anaknya untuk memangkas rambut, pemilihan situasi ditunjukkan ketika sang ayah memilih salon manakah yang dianggap sesuai sang anak mentolerir hasil potongan rambutnya nanti.

b) Modifikasi Situasi

Situasi yang berpotensi menimbulkan emosi seperti yang sudah dijelaskan pada pendekatan sebelumnya yaitu tukang cukur yang mengerikan mau tidak mau menimbulkan respon emosional. Lagi pula, kita bisa membawa anak kita ke

tukang cukur yang ramah. Upaya semacam itu merupakan modifikasi situasi sehingga bisa mengubah dampak emosional, bentuk regulasi emosi seperti ini sangat ampuh. Bersama orang dewasa atau orang yang lebih tua modifikasi situasi dapat dilakukan melalui dorongan verbal untuk membantu proses pemecahan masalah, atau untuk mengkonfirmasi legitimasi respon emosi.

c) Penyebaran Perhatian

Penyebaran Perhatian mengacu pada bagaimana individu mengarahkan perhatian mereka ke dalam situasi tertentu untuk mengurangi emosi. Dua strategi utama penyebaran perhatian adalah kecohkan dan konsentrasi. Kecohan dimaksudkan untuk memusatkan perhatian pada berbagai situasi, atau besar-besarnya mengalihkan perhatian dari sebuah situasinya, seperti ketika bayi mengalihkan pandangan dari stimulus yang merangsang emosi untuk mengurangi rangsangan timbulnya emosi.

Konsentrasi menggambarkan perhatian kepada fitur emosional dari sebuah situasi. Ketika perhatian secara berulang diarahkan kepada perasaan kita dan konsekuensi mereka, ini diartikan sebagai perenungan.

d) Perubahan Kognitif

Setelah sebuah situasi telah dipilih dimodifikasi dan diperhatikan, respon emosional sama sekali bukan merupakan kesimpulan. Emosi mensyaratkan bahwa aturan disertakan dengan arti, bahwa individu mengevaluasi kapasitas mereka dalam mengatur situasi. Seperti yang telah digambarkan sebelumnya, teori penilaian telah mendeskripsikan langkah-langkah kognitif dibutuhkan untuk mentransformasi aturan menjadi sesuatu yang mendatangkan emosi.

Perubahan kognitif mengarah pada perubahan bagaimana kita berfikir tentang situasi atau tentang kapasitas kita dalam mengatur permintaan dalam bersikap. Satu bentuk perubahan kognitif yang menjadi perhatian umum adalah penilaian kembali. Tipe perubahan ini termasuk perubahan sebuah makna situasi dengan cara yang dapat mengubah dampak emosinya.

B. Penelitian Relevan

Berdasarkan telaah kepustakaan penulis, maka ditemukan penelitian yang relevan dengan penelitian yang ada yaitu:

1. berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ocha. L.Z, yang berjudul Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran regulasi emosi siswa laki-laki, regulasi emosi siswa perempuan, dan menguji perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan kelas VII dan VIII. Metode yang digunakan di dalam penelitian ini adalah deskriptif dan Komparatif, dimana di dalam penelitian temukan beberapa perbedaan regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan dimana: (1) regulasi emosi siswa laki-laki berada pada kategori sedang, (2) regulasi emosi siswa perempuan berada pada kategori rendah, (3) terdapat perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki dan perempuan yang sangat signifikan (Ocha, L.Z, 2019).

Kaitan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah pada bidang kajiannya yaitu sama-sama membahas tentang regulasi emosi yang dialami oleh individu pada usia remaja di tingkat SMP. Penelitian sebelumnya meneliti tentang regulasi emosi laki-laki dan perempuan di

SMPN 4 Padang. Sedangkan, penelitian yang peneliti lakukan memfokuskan diri kepada gambaran regulasi emosi siswa laki-laki di Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTS) Siulak Gedang.

2. Pada penelitian lainnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Rusmaladewi, Indah.R.D., Kamala.I., Anggraini.H. Tentang Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat regulasi emosi pada mahasiswa studi PG-PAUD FKIP UPR. Metode analisis data yang digunakan di dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Hasil dari penelitian ini telah diperoleh skor angket dari 87 orang responden perempuan. Skor keseluruhannya adalah sebesar 6309 dari skor maksimal yang diharapkan 8.503, dimana skor tersebut memperoleh persentase sebesar 75,53%. Sehingga dapat digolongkan dalam kategori baik. (Rusmaladewi, Indah.R.D, Kamala.I, Anggraini.H. 2020).

Kaitan dengan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama membahas mengenai regulasi emosi dan juga metode penelitian yang digunakan juga sama-sama menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Hanya saja penelitian yang peneliti lakukan hanya fokus pada siswa laki-laki saja di sekolah. Tetapi, yang membedakan juga adalah populasi penelitiannya saja, jika pada penelitian sebelumnya mengkaji regulasi emosi mahasiswa perempuan di Program Studi PG-PAUD FKIP Universitas Palangka Raya, maka pada penelitian yang peneliti lakukan adalah di Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTS) Siulak.

C. Kerangka Berpikir

Di dalam penelitian ini yang menjadi variabelnya adalah regulasi emosi pada siswa laki-laki. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa-siswa MTS Siulak Gedang tahun ajaran 2021/2022.

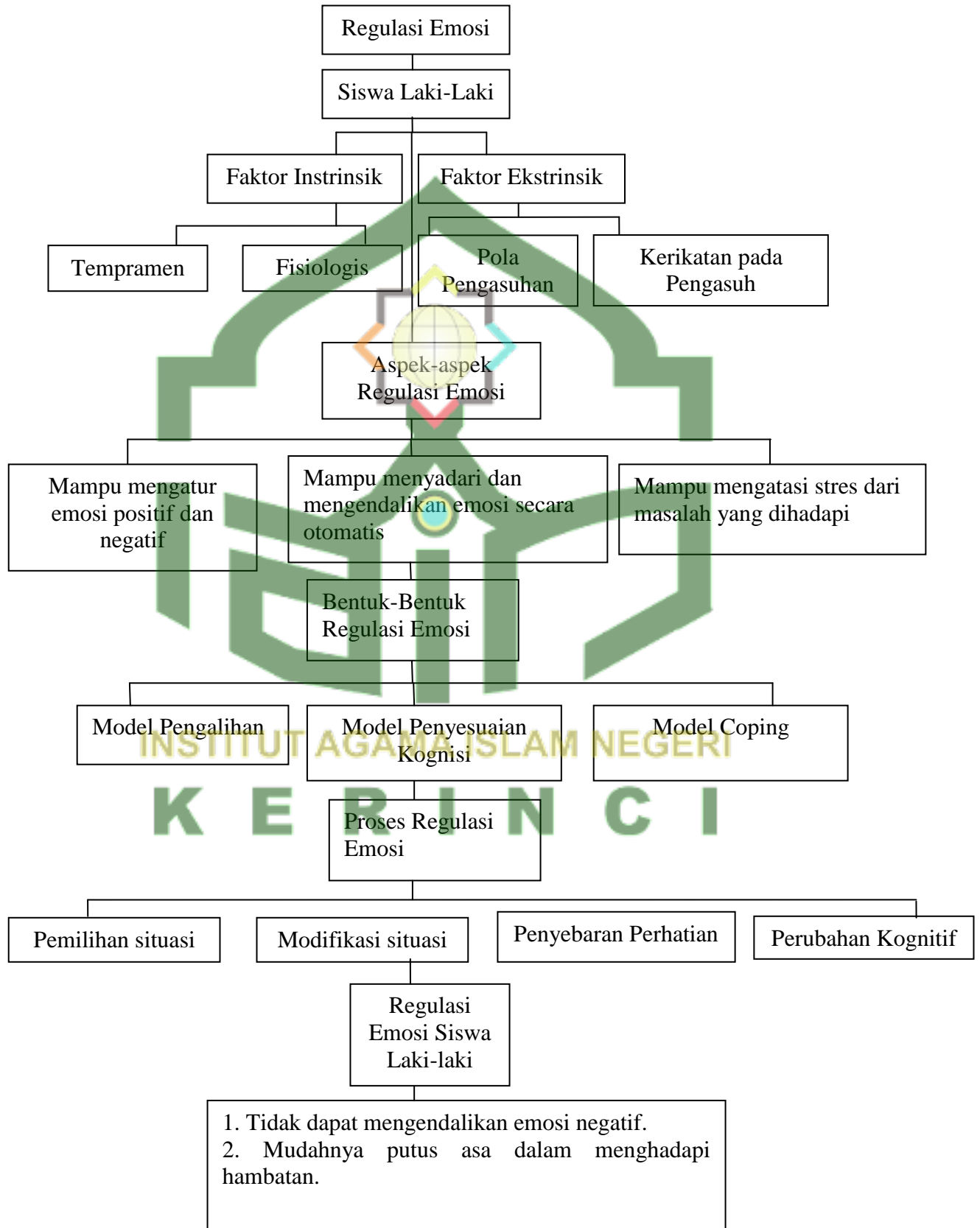
Regulasi emosi erat kaitannya dengan cara mengendalikan atau mengontrol diri dari dari sesuatu yang dikehendaki ataupun yang tidak dikehendaki oleh seseorang. Sehingga regulasi emosi adalah bagaimana mengekspresikan sesuatu yang dialami.

Penelitian ini berusaha mengungkap gambaran regulasi emosi yang dialami oleh siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang. Kemudian hasil penelitian nantinya diharapkan dapat menjadi acuan untuk kedepannya bagi siswa laki-laki tersebut untuk menjadi lebih baik lagi.



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Tabel 1.1 Kerangka Berpikir



BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif. Penelitian kuantitatif salah satu jenis penelitian yang umum, penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Subana, M.: 2001).

Berdasarkan pengertian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk melihat regulasi emosi siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang.

B. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan di dalam penelitian ini adalah Kuantitatif Deskriptif. Penelitian Deskriptif termasuk salah satu jenis penelitian kategori penelitian kuantitatif. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, variabel, dan fenomena-fenomena yang terjadi saat sekarang (ketika penelitian berlangsung) dan menyajikannya apa adanya dan menggambarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan (Subana, M.: 2001)

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Umum

Untuk memperoleh data yang di butuhkan guna pengolahan data berdasarkan permasalahan yang di kaji peneliti, maka diperlukan populasi sebagai

sasaran dalam penelitian ini. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian di tarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi dibedakan antara populasi secara umum dan popuasi target.

Berdasarkan penjelasan populasi yang telah dijelaskan sebelumnya, maka populasi umum dalam penelitian ini adalah siswa MTS Siulak Gedang tahun ajaran 2021/2022 yang berjumlah sebanyak 356 orang.

Tabel. 1.2 Gambaran Populasi Umum MTS Siulak Gedang

No	KELAS	JUMLAH SISWA
1	Kelas VII A	29 Siswa
2	Kelas VII B	29 Siswa
3	Kelas VII C	20 Siswa
4	Kelas VII D	21 Siswa
5	Kelas VII E	29 Siswa
6	Kelas VII F	19 Siswa
7	Kelas VIII A	27 Siswa
8	Kelas VIII B	20 Siswa
9	Kelas VIII C	20 Siswa
10	Kelas VIII D	22 Siswa
11	Kelas VIII E	20 Siswa
12	Kelas IX B	28 Siswa
13	Kelas IX B	18 Siswa
14	Kelas XI C	19 Siswa
15	Kelas IX D	17 Siswa

16	Kelas IX E	18 Siswa
	JUMLAH	356 Siswa

Sumber: Tata Usaha MTS Siulak Gedang Tahun Ajaran 2021/2022

2. Populasi Target

Populasi Target adalah populasi yang menjadi sasaran keberlakuan kesimpulan penelitian. Sesuai dengan penjelasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka populasi target dalam penelitian adalah seluruh siswa laki-laki kelas VII di MTS Siulak Gedang.

Tabel. 1.3 Gambaran Populasi Target MTS Siulak Gedang

No	KELAS	JUMLAH SISWA
1	Kelas VII A	13 Siswa
2	Kelas VII B	10 Siswa
3	Kelas VII C	11 Siswa
4	Kelas VII D	10 Siswa
5	Kelas VII E	15 Siswa
6	Kelas VII F	11 Siswa
	JUMLAH	70 Siswa

Sumber : Siswa Laki-laki kelas VII di MTS Siulak Gedang

Alasan dipilihnya kelas VII sebagai populasi penelitian karena memiliki karakteristik tersendiri seperti: dimulainya masa pubertas pada remaja, rentan mengalami sesuatu yang banyak melibatkan perasaan, mudah terbawa perasaan setiap mengalami sesuatu dan rentan dengan perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri atau orang lain. Kelas VIII tidak dijadikan sebagai populasi penelitian karena sudah mulai disibukkan dengan simulasi untuk menghadapi ujian dan juga

akan sebentar lagi duduk di bangku kelas IX. Begitupun hal yang sama pada kelas IX dikarenakan sudah akan menghadapi ujian sekolah. Pertimbangan lain dilakukan dengan memperhatikan manfaat dan saran yang dikemukakan pada penelitian.

3. Sampel

Sampel merupakan bagian terkecil dari populasi yang akan diteliti. Jika populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi misalnya karena keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apabila Subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil dari semuanya penelitiannya merupakan penelitian populasi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*. Teknik *Total Sampling* adalah seluruh populasi target dijadikan sampel.

D. Variabel Penelitian

Variabel di dalam penelitian ini menggunakan satu variabel saja dan tidak lari dari judul penelitian yang telah ditentukan. Dikarenakan judul penelitian “Analisis Regulasi Emosi negatif Siswa di MTS Siulak Gedang”, maka variabel penelitiannya adalah regulasi emosi negatif di MTS Siulak Gedang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data pada penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan angket tertutup yang dikembangkan untuk variabel penelitian. Agar pengumpulan data

berlangsung secara teratur, sistematis, dan sukses, maka peneliti melakukan hal-hal berikut:

1. Menyiapkan instrumen penelitian secara lengkap
2. Menetapkan sumber data, seperti: menghubungi responden, dokumen-dokumen pendukung yang diperlukan dan sebagainya
3. Menyiapkan operator/pelaksana pengumpul data; dalam hal ini peneliti bertindak langsung sebagai pelaksana dan
4. Melakukan pengumpulan data secara sistematis sesuai dengan apa yang telah direncanakan sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan tanggal 21 Oktober 2021 di MTS Siulak Gedang.

F. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur perbedaan regulasi emosi siswa laki-laki adalah angket/kusioner dan dokumentasi.

1. Angket adalah seperangkat pertanyaan yang harus di respon oleh responden secara tertulis yang digunakan untuk memperoleh keterangan yang langsung dari responden. Dalam penelitian ini angket yang akan dibuat adalah angket yang bertujuan untuk memperoleh data tentang regulasi emosi siswa. Item-item pernyataan angket regulasi emosi diadaptasi dari item AUM PTSDL Format 2 SLTP berkaitan dengan regulasi emosi yang kemudian item pernyataan tersebut diperbaiki kalimatnya.

Pembuatan instrumen dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Membaca literatur yang berhubungan dengan regulasi emosi

b) Menyusun kisi-kisi instrumen berdasarkan kajian teori yang ada, mulai dari menjabarkan variabel sampai dengan merumuskan item-item pernyataan yang mengungkapkan gambaran mengenai regulasi emosi antara siswa laki-laki dan perempuan. Rancangan kisi-kisi instrumen penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 1.4. Rancangan Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi

Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Item
Regulasi Emosi Siswa Laki-laki.	1. Mampu mengatur emosi positif dan negatif	a. Acuh kepada sikap teman yang kurang baik b. Tidak marah ketika menghadapi masalah c. Selalu melakukan kegiatan positif d. Selalu mempertimbangkan tindakan dengan hati-hati	1,2,3,4,5 6,7,8,9 10,11,12 13,14,15
	2. Mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis	a. Mampu menyadari jenis emosi yang sedang rasakan atau dialami b. Menyadari bahwa tindakan mencelakai diri sendiri dan merugikan diri sendiri merupakan tindakan yang tidak baik	16,17,18,19,20, 21,22,23,24

		<p>c. Menyadari bahwa melakukan hal yang membahayakan orang lain dan merusak benda-benda sekitar ketika emosi merupakan perbuatan yang tidak baik</p> <p>d. Tidak mudah terpancing dan tidak mudah membalas tindakan orang lain yang sudah membuat diri tersinggung dengan tindakan implusif</p>	<p>25,26,27,</p> <p>28,29,30</p>
	<p>3. Mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi</p>	<p>a. Mampu berpikir jernih dan tenang dalam menghadapi permasalahan.</p> <p>b. Melampiaskan kekesalan atau amarah pada kegiatan fisik, seperti berolahraga.</p> <p>c. Mendekatkan diri kepada tuhan agar hati dan pikiran tenang.</p> <p>d. Menceritakan permasalahan yang</p>	<p>31,32,</p> <p>33,34,35</p> <p>36,37,38,39,40</p> <p>41,42,43,44,45</p>

		dialami kepada orang tua atau kepada anggota keluarga lainnya.	
--	--	--	--

c) Penelitian ini menggunakan angket tertutup model *Skala Likert*. “Skala Likert ialah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial”. Selanjutnya sugiyono mengemukakan “Data yang diperoleh dari skala Likert adalah berupa data interval”.

Modifikasi skala Likert digunakan untuk menghilangkan kelemahan yang terkandung oleh skala lima tingkat. Modifikasi skala Likert ini menghilangkan kategori jawaban yang ditengah (R) berdasarkan dua alasan:

- a) Mempunyai arti ganda. Artinya belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban atau menurut konsep asli bisa dikatakan netral, setuju tidak, tidak setuju pun tidak, atau bahkan ragu-ragu.
- b) Tersedianya jawaban yang ditengah itu menimbulkan kecenderungan responden untuk memilih jawaban ke tengah, terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas jawabannya apakah jawabannya ke arah setuju atau ke arah tidak setuju.

Oleh karena itu, peneliti memilih skala Likert 4 kategori dikarenakan untuk menghilangkan jawaban netral atau ragu-ragu dari responden. Dan juga untuk melihat kecenderungan jawaban responden apakah ke arah setuju atau ke arah tidak setuju. Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka data yang diperoleh dari

hasil pengadministrasian instrumen akan diolah dengan memberikan skor pada masing-masing butir pernyataan. Butir pernyataan disusun dalam bentuk empat skala yaitu : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Penskoran untuk masing-masing pernyataan dapat dilihat pada tabel 1.4 berikut:

Tabel 1.5. Bobot Alternatif Respon

Alternatif	Bobot Pernyataan
Sangat Setuju	4
Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang dibutuhkan penulis untuk keperluan penelitian dari catatan yang tersimpan dan arsip atau dokumen yang diperlukan oleh peneliti.

d) Uji Coba Instrumen

Setelah instrumen selesai ditulis, maka proses selanjutnya dilakukan analisis selektif butir pernyataan. Proses pertama yang dilakukan adalah melakukan proses evaluasi secara kualitatif untuk memeriksa kesesuaian antara butir-butir pernyataan dengan kisi-kisi instrumen. Untuk mengukur tingkat kebaikan instrumen, maka dilakukan uji coba instrumen dengan mengadministrasikan angket regulasi emosi siswa laki-laki. Tingkat kebaikan instrumen yang dimaksud dalam penelitian ini adalah validitas dan reabilitas. Hal ini dilakukan untuk mengetahui regulasi emosi siswa laki-laki. Uji coba Instrumen dilakukan tanggal

13 Januari 2022 pada 30 siswa laki-laki MTS Siulak Gedang yang bukan merupakan sampel penelitian.

a. Uji Validitas

Validitas adalah seberapa jauh instrumen itu benar-benar mengukur apa yang hendak diukur. Analisa terhadap butir-butir pernyataan penelitian memanfaatkan teknik analisa *Product Momet Correlation*, dengan memperhatikan korelasi antara skor butir dan skor total. Rumus *Product Momet Correlation*:

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Dimana:

- r = koefisien korelasi
- $\sum X$ = jumlah skor item
- $\sum Y$ = jumlah skor total (seluruh item)
- n = jumlah responden

Selanjutnya dihitung dengan rumus Uji-t, yaitu:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Dimana:

- t = nilai thitung
- r = koefisien korelasi hasil r_{hitung}
- n = jumlah responden

Distribusi (Tabel t) untuk $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan (dk =

n – 2). Kaidah keputusan:

- a. jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ berarti valid
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ berarti tidak valid

Valid atau tidaknya suatu instrumen dapat dilihat pada kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya (r) sebagai berikut:

Tabel 2.1 : Kriteria validitas instrumen

Nilai r	Kategori
0,800 – 1,000	Sangat tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup tinggi
0,200 – 0,399	Rendah
0,000 – 0,199	Sangat rendah

(Sumber: Riduwan (2009))

Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan rhitung dengan r hitung dengan r tabel pada $N= 70$ dan $\alpha = 0,05$ yaitu 0,361, jika r hitung $> 0,361$, maka item instrumen penelitian dinyatakan valid dan jika r hitung $< 0,361$, maka item instrumen penelitian dinyatakan tidak valid. Kemudian item instrumen dikatakan signifikan jika $Asymp. Sig < 0,005$. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 23.00. Berdasarkan pengolahan uji coba dapat dilihat pada tabel 2.2.

Tabel 2.2. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian

Variabel	Sub-Variabel	Pernyataan uji coba	Pernyataan yang tidak valid.	Pernyataan penelitian.
Regulasi Emosi Siswa.	1. Mampu mengatur emosi positif dan negatif.	15	-	15
	2. Mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis.	15	-	15
	3. Mampu mengatasi	15	-	15

	stres dari masalah yang dihadapi.			
--	-----------------------------------	--	--	--

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mendapatkan tingkat ketepatan alat pengumpulan data (instrumen) yang digunakan. Dalam uji reliabilitas ini, penguji menggunakan rumus *Alpha Cornbach* sebagai berikut:

Hasil uji coba reabilitas angket adalah:

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.799	45

Tabel.2.3 Nilai reliabilitas instrumen penelitian

Berdasarkan hasil uji coba reabilitas dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS maka diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 1,000 maka dapat dikategorikan sangat reliabel. Uji validitas dan uji reabilitas dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS VERSI 23.00.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh sumber data terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif tanpa membuat kesimpulan yang

berlaku untuk umum atau generalisasi. Peneliti akan mengelola dan menganalisa data tersebut dengan menggunakan cara sebagai berikut:

1. Editing data/verifikasi data

Penulis meneliti kembali angket yang telah diisi oleh responden, apabila terdapat jawaban yang tidak dijawab maka penulis akan menghubungi responden yang bersangkutan untuk memperbaiki atau menyempurnakan jawaban angketnya agar angket tersebut sah dan akan diolah lebih lanjut.

2. Pengkodean data.

Penulis mengklasifikasikan jawaban responden menurut jenis jawabannya. Dalam melakukan pengkodean data ini, jawaban-jawaban responden diklasifikasikan dengan memberikan kode yang berupa angka.

3. Tabulasi data

Penulis mengolah data dengan memindahkan jawaban yang terdapat dalam angket ke dalam tabulasi atau tabel. Setelah data diolah, maka hasil angket tersebut dinyatakan sah. Kemudian langkah selanjutnya dilakukan dengan teknik analisis data deskriptif dengan mean yakni menggunakan *Microsoft Excel 2007*.

Berdasarkan data yang dikumpulkan, maka dilanjutkan dengan analisis data deskriptif. Analisis ini digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata (mean) dari hasil angket regulasi emosi negatif siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang maka penulis menggunakan rumus:

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = skor rata – rata

x = skor keseluruhan nilai data

n = jumlah siswa

Adapun kriteria yang digunakan untuk menentukan kategori regulasi emosi negatif siswa laki-laki adalah skor terendah = 1, skor tertinggi = 4, dan kategori persepsi = 4, maka:

$$interval = \frac{4 - 1}{4} = 0,75$$

Jadi, interval yang digunakan untuk kategori regulasi emosi negatif siswa laki-laki adalah sebagai berikut:

Tabel 2.4 : Kategori regulasi emosi negatif siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang berdasarkan Skala

Rentang	Kategori
1,00 – 1,74	Sangat rendah
1,75 – 2,49	Rendah
2,50 – 3,24	Tinggi
3,25 – 4,00	Sangat tinggi

(Sumber: diperoleh dari angket siswa laki-laki)

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Indikator Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif

Adapun hasil penelitian tentang responden terhadap indikator efikasi diri yang merujuk pada kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan suatu tugas yang terdiri dari beberapa pernyataan yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2.5: Tanggapan responden terhadap indikator mampu mengatur emosi positif dan negatif

No	Pernyataan indikator <i>Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif</i>	Rata-rata
1	Saya tidak marah ketika teman mengeluarkan kata yang menyinggung perasaan.	2,44
2	Saya tidak ikut berkomentar ketika teman bergosip.	2,91
3	Saya tidak ikut-ikutan ketika ada teman kelas yang mengganggu anggota kelas ketika berbicara.	3,15
4	Saya tidak banyak bicara dengan teman yang mengeluarkan kata-kata kasar ketika berbicara.	3,04
5	Saya tidak peduli dengan teman yang melanggar peraturan tata tertib sekolah.	2,54
6	Saya tenang ketika sedang mengalami masalah.	2,7
7	Saya berusaha untuk bisa memahami materi pelajaran walaupun sulit.	3,42
8	Saya optimis dan percaya diri bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi.	3,15
9	Saya berbicara hal baik pada diri saya sendiri disaat mengalami masalah.	3,14
10	Saya bercerita dengan sahabat dan keluarga terdekat untuk menyalurkan emosi yang sedang dirasakan.	2,77
11	Saya tertawa dan bernyanyi bersama teman-teman ketika jam istirahat.	3
12	Saya memiliki hobi jalan-jalan bersama dengan teman-teman.	3,05

13	Saya memikirkan akibat yang akan terjadi setiap akan melakukan sesuatu.	2,98
14	Saya berusaha mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan yang terjadi atas tindakan yang telah dilakukan.	3,01
15	Apabila pendapat saya tidak diterima maka saya akan mempertanyakan dahulu alasannya, dibandingkan saya langsung marah kepada orang lain yang tidak menerima pendapat saya.	3,07
<i>Rata-rata indikator mampu mengatur emosi positif dan negatif</i>		2,95

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator mampu mengatur emosi negatif yang tertinggi adalah pernyataan 7 dengan rata-rata 3,42. Dimana pernyataan tersebut merujuk pada kemauan mereka untuk bisa memahami materi pelajaran yang sulit. Nilai rata-rata tanggapan responden untuk indikator ini adalah 2,95 dengan kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa siswa memiliki kemampuan yang tinggi untuk mampu mengatur emosi positif dan negatif yang ada pada diri siswa yang bersangkutan.

2. Hasil Indikator Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis

Adapun hasil penelitian tentang responden terhadap indikator mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis yang merujuk pada kemampuan siswa dalam menyadari jenis emosi yang dirasakan dan mengendalikan emosi tersebut dengan tidak melakukan tindakan yang dapat mencelakai diri sendiri maupun orang lain yang terdiri dari beberapa pernyataan yang dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1. Tanggapan responden terhadap indikator mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis

No	Pernyataan indikator <i>Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis</i>	Rata-rata
1	Saya memahami apabila sedang cemas.	2,92
2	Saya gugup ketika menghadapi kesulitan,	2,77
3	Saya merasa prihatin dengan musibah yang menimpa teman.	3,27
4	Saya tertekan dengan peraturan tata tertib di sekolah.	2,31
5	Saya maklum apabila keinginan tidak terpenuhi.	2,9
6	Saya tahu bahwa tindakan mengurung diri ketika mengalami masalah adalah tindakan yang tidak baik dan dapat merugikan diri sendiri.	2,88
7	Saya tidak setuju dengan tindakan percobaan bunuh diri karena berbahaya dan perbuatan yang tidak disukai oleh Allah Subhanah wa ta'ala.	2,88
8	Sesulit apapun masalah yang sedang dihadapi, saya tidak pernah memiliki pemikiran untuk menecelakai diri sendiri.	3,22
9	Ketika tertekan, saya tidak pernah melakukan tindakan berbahaya.	3,17
10	Saya tidak kebut-kebutan di jalan, ketika mengendarai kendaraan dengan suasana hati yang kurang baik.	2,74
11	Disaat marah, saya tidak pernah melampiaskan amarah dengan merusak benda yang ada.	2,94
12	Saya tidak melampiaskan amarah dengan menendang bahkan merusak kursi di kelas ketika bertengkar dengan teman.	3,12
13	Saya mampu mengendalikan perasaan dengan tidak melempar ponsel saat melihat postingan di media sosial teman yang mneyinggung perasaan dan menjelekkkan.	2,95
14	Saya berusaha untuk memfokuskan pikiran ketika sedang mempunyai masalah dengan orang lain.	3,22
15	Saya dapat mengerti situasi yang sedang saya alami.	3,14
	<i>Rata-rata indikator mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis</i>	2,96

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator mampu menyadari dan mengendalikan

emosi secara otomatis yang tertinggi adalah pernyataan 3 dengan rata-rata 3,27. Dimana pernyataan tersebut merujuk pada kemampuan siswa dalam menyadari jenis emosi simpati terhadap teman ketika tertimpa musibah. Nilai rata-rata tanggapan responden untuk indikator ini adalah 2,96 dengan kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa siswa memiliki kemampuan dalam menyadari jenis emosi yang dirasakan baik terhadap hal yang terjadi pada dirinya sendiri ataupun orang lain.

3. Hasil Indikator Mampu Mengatasi Stres dari Masalah Yang Dihadapi

Adapun hasil penelitian tentang responden terhadap indikator mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi yang terdiri dari beberapa pernyataan yang dapat dilihat pada table 3.2 sebagai berikut:

Tabel 3.2. Tanggapan responden terhadap indikator mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi

No	Pernyataan indikator <i>Mampu Mengatasi Stres Dari Masalah Yang Dihadapi</i>	Rata-rata
1	Saya tahu bagaimana mengendalikan diri ketika berada pada situasi yang sulit.	3,12
2	Apabila emosi, saya akan menarik nafas dengan panjang agar lebih tenang.	3,35
3	Saya melampiaskan rasa marah dengan melakukan olahraga voli atau bulutangkis, dengan menjadikan bola sebagai pelampiasan emosi.	2,52
4	Ketika merasakan kekesalan akan suatu hal, saya akan melakukan kegiatan fisik guna mengurangi rasa kekesalan di dalam hati.	2,82
5	Saya akan melakukan kegiatan menulis guna membantu mengendalikan emosi yang dialami atau dirasakan.	2,75
6	Saya yakin dengan selalu mengingat Allah Subhanahu wa ta'ala dapat membantu membuat pikiran menjadi tenang.	3,67
7	Saya beribadah guna menjaga pikiran agar tetap bisa berpikir dengan baik ketika mengalami masalah.	3,55
8	Memperbanyak mengikuti pengajian dapat	3,32

	menambah wawasan dan ilmu untuk selalu menjaga kesehatan mental ketika menghadapi kesulitan hidup.	
9	Saya percaya setiap masalah yang saya alami ada hikmahnya.	3,38
10	Membaca Al-Qur'an dapat membantu saya terhindar dari stres dan depresi.	3,47
11	Saya berbagi cerita kepada sahabat tentang masalah yang sedang dialami.	2,85
12	Saya menyadari bahwa berkomunikasi dengan keluarga dapat membantu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi.	2,75
13	Bercerita mengenai keluhan dengan orang yang dipercayai dapat membuat saya menjadi tenang dan tidak putus asa.	2,97
14	Saya menceritakan masalah yang dihadapi kepada kakak.	2,48
15	Ketika menghadapi masalah, saya tidak menutupinya dari orangtua.	2,68
<i>Rata-rata indikator mampu mengatasi stress dari masalah yang dihadapi</i>		3,04

Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa tanggapan responden terhadap indikator mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi yang tertinggi adalah pernyataan 6 dengan rata-rata 3,67. Nilai rata-rata tanggapan responden untuk indikator ini adalah 3,04 dengan kategori tinggi. Dapat dikatakan bahwa siswa mampu mengatasi stress dari masalah yang dihadapinya dengan selalu mengingat Allah Subhanahu wa ta'ala yang membuat pikiran siswa menjadi tenang.

Berdasarkan tabel 2.5, 3.1, dan 3.2, maka keseluruhan tanggapan responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3 : Tanggapan responden secara keseluruhan

Indikator	Rata-rata	Kategori
Mampu mengatur emosi positif dan negatif.	2,95	Tinggi
Mampu menyadari dan	2,96	Tinggi

mengendalikan emosi secara otomatis.		
Mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi	3,04	Tinggi
Rata-rata	2,98	Tinggi

Berdasarkan tabel 3.3 menunjukkan bahwa indikator mampu mengatur emosi positif dan negatif memperoleh kategori tinggi, dan indikator mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis dan mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi juga memperoleh kategori tinggi. Dari ketiga indikator tersebut maka diperoleh nilai rata-rata dengan kategori tinggi dan dapat dikatakan bahwa siswa laki-laki berkemampuan meregulasikan emosi negatif di MTS Siulak Gedang yang ada pada dirinya.

B. Pembahasan

1. Regulasi Emosi Negatif Siswa di MTS Siulak Gedang

a. Indikator Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif

Menurut peneliti yang dimaksud dengan emosi positif pada pembahasan ini adalah perasaan ketika kita mengalami sesuatu yang menyenangkan atau membawa dampak positif dalam diri kita. Sedangkan emosi negatif adalah perasaan yang tidak menyenangkan, mengganggu dan biasanya diekspresikan sebagai bentuk ketidaksukaan seseorang terhadap sesuatu. Misalnya cemas, marah dan sedih.

Mengacu kepada pendapat peneliti yang telah dijelaskan sebelumnya, di dukung dengan teori yang mengenai pengertian dari emosi positif dan negatif itu sendiri yaitu merujuk kepada pendapat (Saarni. 2021), mengungkapkan

bahwa indikator-indikator untuk mengukur kemampuan mengendalikan emosi mengenai kompetensi emosional yang penting dikembangkan pada masa saat remaja yaitu: menyadari bahwa kondisi emosinya tanpa menjadi terperangkap, memahami bahwa kondisi emosional didalam diri tidak berkaitan dengan ekspresi ke luar. Ketika pada remaja menjadi lebih matang, mereka mulai menyadari bagaimana perilaku emosionalnya dapat berpengaruh terhadap orang lain, serta belajar mempertimbangkan cara-cara menampilkan dirinya sendiri, dan secara adaptif mengatasi emosi-emosi negatif dengan menggunakan strategi regulasi emosi yang dapat menurunkan intensitas dan lamanya kondisi-kondisi emosional.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada siswa laki-laki MTS Siulak Gedang pada indikator mampu mengatur emosi positif dan negatif dapat terlihat bahwa angka atau nilai rata-rata yang didapatkan pada indikator tersebut adalah 2,95 sehingga berdasarkan kategori atau interval nilai, nilai 2,95 tersebut termasuk kedalam kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa pada indikator pertama siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang memiliki kemampuan yang tinggi dalam mengatur emosi positif dan negatif dalam dirinya.

b. Indikator Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis.

Menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis menurut peneliti yaitu remaja yang ketika merasakan sesuatu hal yang tidak menyenangkan maka respon yang akan diperlihatkan adalah marah, kesal ataupun sedih,

sehingga menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis yang dimaksud oleh peneliti pada pembahasan kali ini adalah remaja yang mampu menyadari jenis emosi yang dirasakan ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan, dan juga dapat mengendalikan rasa marah, kesal ataupun cemas yang dirasakan oleh remaja tersebut.

Teori yang mendukung pendapat dari peneliti mengenai kemampuan untuk menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis Menurut pandangan (Ulya, Nurliana, Sukiyat. 2021) kestabilan emosi menggambarkan kondisi kematangan emosi atau jiwa seseorang dalam menghadapi keadaan yang berubah-ubah dengan reaksi tepat dan cepat, baik secara teknis maupun non teknis. Kestabilan emosi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi hidup baik yang ringan ataupun yang berat dan dalam keadaan emosi yang baik, sedangkan kestabilan emosi dapat dibedakan menjadi 4 yaitu: a) Kestabilan Umum, yaitu kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimanapun, b) Kestabilan khusus, yaitu kemampuan menghadapi emosi tertentu.

Berkaitan dengan pendapat yang telah dijelaskan sebelumnya maka berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket pada indikator mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang di peroleh hasil atau nilai rata-rata sebesar 2,96 yang mana nilai tersebut termasuk kedalam kategori tinggi pada interval yang telah ditentukan. Sehingga pada indikator ini dapat dikatakan bahwa siswa laki-laki memiliki kemampuan untuk menyadari dan mengendalikan emosi secara

otomatis, yang mana indikator mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis mencakup kemampuan dalam menyadari jenis emosi yang dirasakan atau dialami, dan juga mencakup kemampuan dalam menyadari bahwa melakukan tindakan bahaya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

c. Indikator Mampu Mengatasi Stress Dari Masalah Yang Dihadapi

Menurut pendapat peneliti yang dimaksud dengan stress adalah gangguan mental yang dihadapi seseorang akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri, atau dari luar. (Rusmun. 2019) berpendapat mengenai stres yaitu respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Stres memberi dampak secara keseluruhan pada diri individu baik yang berhubungan dengan fisik, psikologis, intelektual, sosial maupun spritual.

Banyak hal yang bisa dilakukan atau digunakan individu untuk mengurangi stress atau ketegangan psikologis dalam menghadapi problema kehidupan yaitu melalui *coping stress*. *Coping Stress* sebagai sejumlah usaha untuk menanggulangi, mengatasi atau berurusan dengan cara yang sebaik-baiknya menurut kemampuan individu dalam mengatasi stress yang berasal dari berbagai macam problema psikologis.

Mengacu kepada pendapat yang telah dijelaskan sebelumnya, maka pada indikator mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi pada siswa laki-

laki di MTS Siulak Gedang diperoleh hasil rata-rata sebesar 3,04 yang mana nilai tersebut termasuk kedalam kategori tinggi berdasarkan nilai pada interval yang telah ditentukan. Sehingga pada hasil atau nilai indikator ini dapat dikatakan bahwa siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang mempunyai kemampuan dalam mengatasi stress dari masalah yang dihadapinya, dan berdasarkan beberapa pernyataan dari indikator ini nilai yang paling tinggi terdapat pada pernyataan ketika menghadapi masalah siswa akan lebih mendekati diri kepada tuhan guna membantu membuat pikiran dan hati menjadi tenang dimana pada pernyataan ini memperoleh hasil atau nilai rata-rata sebesar 3,67 yang mana nilai tersebut jika dilihat berdasarkan nilai interval yang telah ditentukan maka nilai tersebut masuk kedalam kategori sangat tinggi. Sehingga berdasarkan hasil atau nilai rata-rata tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan selalu mengingat dan mendekati diri kepada tuhan ketika menghadapi masalah akan dapat membantu mengurangi stress yang dari masalah yang dihadapi atau dialami oleh siswa.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa secara umum kemampuan regulasi emosi negatif siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang sudah baik artinya siswa laki-laki di MTS Siulak Gedang sudah dapat mengatur dan mengendalikan emosi negatif yang ada pada dirinya dengan baik. Adapun hasil dari angket yang telah di bagikan kepada siswa, dimana hasil dari per indikator angket penelitian yang telah di respon oleh responden memperoleh hasil atau nilai rata-rata yang masuk kedalam kategori tinggi.

1. Hasil dari indikator pertama yaitu indikator untuk melihat kemampuan siswa dalam mengatur emosi positif dan negatif, dari hasil indikator ini diperoleh nilai rata-rata 2,95 yang mana artinya jika dilihat dari nilai yang terdapat pada interval nilai tersebut termasuk kedalam kategori tinggi.
2. Pada indikator ke dua untuk melihat kemampuan siswa dalam menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, dimana pada indikator ini pun juga memperoleh nilai yang hampir sama dengan hasil nilai rata-rata pada indikator pertama yaitu sebesar 2,96 yang artinya juga masuk kedalam kategori tinggi.
3. Indikator ketiga yang untuk melihat kemampuan siswa dalam mengatasi stres dari masalah yang dihadapi, memperoleh nilai sebesar 3,04 yang mana nilai rata-rata tersebut juga termasuk kedalam kategori tinggi, sama dengan kedua nilai dari indikator sebelumnya yang telah dijelaskan.

B. Saran

Setelah dituliskan kesimpulan dari penelitian ini, maka peneliti ingin menyampaikan saran yang diharapkan bisa untuk menunjang kemampuan siswa dalam meregulasi emosi negatif yang ada didalam dirinya agar lebih baik lagi dan lebih efektif.

1. Siswa diharapkan agar lebih aktif dalam hubungan sosial antar teman sebaya, orangtua, dan orang-orang terdekat, baik dilingkungan sekolah ataupun di luar lingkungan sekolah.
2. Diharapkan kepada siswa agar dapat memanfaatkan guru BK dalam menyelesaikan permasalahan dengan emosi negatif.
3. Diharapkan para guru MTS Siulak Gedang supaya mampu memberikan stimulasi-stimulai dan latihan yang dapat meningkatkan kesadaran akan meregulasi emosi negatif pada diri siswa laki-laki.
4. Orangtua Hendaknya dapat memahami perkembangan emosi remaja sehingga tidak menimbulkan emosi negatif bagi remaja.

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

BIBLIOGRAFI

- Anggita.K., (2019). *Kasus Pengeroyokan Audrey, Bukti Remaja Belum Mampu Mengatur Emosi*. <https://www.medcom.id/rona/keluarga/yNLvrqyk-kasus-pengeroyokan-audrey-bukti-remaja-belum-mampu-mengatur-emosi>.
- Azmi.N. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. *SOSIAL HORIZON: Jurnal Pendidikan Sosial*, Vol.2 (1): 37-38. <http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/marwah/article/view/6525/4127>
- Gross, J., Richard. M., dan John, O. P.,(2006). *Emotion Regulation in Everyday Life*. <http://media.rickhanson.net/Papers/EmotRegDaily%20Life.pdf>
- Hilt,L.M., Hanson, J.L., dan Pollak, S.D. (2011). Emotion Dysreguation. *Encyclopedia of Adolescence*, Vol.3. <https://childemotion.waisman.wisc.edu/publications/emotiondysregulation/>
- Hasmarlin. H., Hirmaningsih. (2019). Regulasi Emosi Pada Remaja Laki-laki dan Perempuan. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, Vol.18 (1): 90. <http://ejournal.uin.suska.ac.id/index.php/marwah/article/view/6527>
- Jamil, Wanto. (2020). *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Penerbit Samudra Biru (Anggota IKAPI).
- Ocha.L., (2019). *Perbedaan Regulasi Emosi Siswa Laki-laki dan Perempuan*. Skripsi. Padang: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
- Rusmun. (2019). Strategi *Coping Stres* Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol.2 (2): 39-40. <http://jurnal.ar.raniry.ac.id/index.php/Taujih/article/download/6229/2429>
- Rusmaladewi, Indah.R.D, Kamala.I, Anggraini.H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati*. Vol.16 (2):33. <http://e-journal.upr.ac.id/index.php/JPH/article/download/2242/2003>
- Subana. M., Sudrajat. (2001). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.

- Saarni. (2021). Strategi Self-Management Untuk Mengembangkan Stabilitas Emosi Siswa. *Jurnal FOKUS*. Vol.4 (3):238. <http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/download/6229/2429>
- Prof.Dr.Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: ALFABETA.
- Ulya.M, Nurliana, Sukiyat. (2021) *Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Persepektif Al-Qur'an*. <https://Journal.uinmataram.ac.id/index.php/el-umdah/article/download/4229/1826>.
- Wahyono. E. (2020). Miris kelompok Remaja di Jakarta Barat Aksi Tawuran Biar Viral. <https://news.detik.com/berita/d-5156121/miris-kelompok-remaja-di-jakarta-barat-aksi-tawuran-biar-viral>.
- Yahdinil. F. (2015). *Pengendalian Emosi*. Jurnal Saintifika Islamica. Vol.2 (1):56. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/saintifikaislamica/article/download/284/283/>
- Yuliani.R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol.2 (1):154. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Zulkifli, (2012), *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.

Telaah Pustaka
 RIF- TAL Nuzmi, 170215
 21/2/21

Acc Validator
 SF 27/02 - 2021
 Nuzmi Sasfer

Rancangan Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi

Variabel	Sub-Variabel	Indikator	Item
Regulasi Emosi Siswa.	1. Mampu mengatur emosi positif dan negatif	a. Acuh kepada sikap teman yang kurang baik	1,2,3,4,5
		b. Tidak marah ketika menghadapi masalah	6,7,8,9
		c. Selalu melakukan kegiatan positif	10,11,12
		d. Selalu mempertimbangkan tindakan dengan hati-hati	13,14,15
	2. Mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis	a. Mampu menyadari jenis emosi yang sedang rasakan atau dialami	16,17,18,19,20,
		b. Menyadari bahwa tindakan mencelakai diri sendiri dan merugikan diri sendiri merupakan tindakan yang tidak baik	21,22,23,24
		c. Menyadari bahwa melakukan hal yang membahayakan orang lain dan merusak	25,26,27,

		<p>benda-benda sekitar ketika emosi merupakan perbuatan yang tidak baik</p> <p>d. Tidak mudah terpancing dan tidak mudah membalas tindakan orang lain yang sudah membuat diri tersinggung dengan tindakan implusif</p>	28,29,30
	<p>3. Mampu mengatasi stres dari masalah yang dihadapi</p>	<p>a. Mampu berpikir jernih dan tenang dalam menghadapi permasalahan.</p> <p>b. Melampiaskan kekesalan atau amarah pada kegiatan fisik, seperti berolahraga.</p> <p>c. Mendekatkan diri kepada tuhan agar hati dan pikiran tenang.</p> <p>d. Menceritakan permasalahan yang dialami kepada</p>	<p>31,32,</p> <p>33,34,35</p> <p>36,37,38,39,40</p> <p>41,42,43,44,45</p>

		orang tua atau kepada anggota keluarga lainnya.	
--	--	---	--



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

SKALA REGULASI EMOSI

PETUNJUK PENGISIAN

1. Instrumen ini berisikan sejumlah pernyataan tentang Regulasi Emosi.
2. Responlah skala ini dengan apa adanya sesuai dengan keadaan diri kamu serta usahakanlah untuk merespon seluruh pernyataan tanpa ada nomor yang terlewatkan
3. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti.
4. Berilah tanda chek list (✓) pada lembar kolom yang telah disediakan.
5. Atas kesediaan dan kerjasama saudara dalam merespon instrumen ini saya ucapkan terima kasih.
6. Pedoman alternatif respon adalah sebagai berikut:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

No	PERNYATAAN	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak marah ketika teman mengeluarkan kata yang menyinggung perasaan.				
2.	Saya tidak ikut berkomentar ketika teman bergosip.				
3.	Saya tidak ikut-ikutan ketika ada teman kelas yang mengganggu anggota kelas lain.				
4.	Saya tidak banyak bicara dengan teman yang mengeluarkan kata-kata kasar ketika berbicara.				
5.	Saya tidak peduli dengan teman yang melanggar peraturan tata tertib sekolah.				
6.	Saya tenang ketika sedang mengalami masalah.				

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
7	Saya berusaha untuk bisa memahami materi pelajaran walaupun sulit.				
8	Saya optimis dan percaya diri bisa menyelesaikan masalah yang dihadapi.				
9	Saya berbicara hal baik pada diri saya sendiri disaat mengalami masalah.				
10	Saya bercerita dengan sahabat dan keluarga terdekat untuk menyalurkan emosi yang sedang dirasakan.				
11	Saya tertawa dan bernyanyi bersama teman-teman ketika jam istirahat.				
12	Saya memiliki hobi jalan-jalan bersama dengan teman-teman.				
13	Saya memikirkan akibat yang akan terjadi setiap akan melakukan sesuatu.				
14	Saya berusaha mempersiapkan diri untuk menghadapi kemungkinan yang terjadi atas tindakan yang telah dilakukan.				
15	Apabila pendapat saya tidak diterima maka saya akan mempertanyakan dahulu alasannya, dibandingkan saya langsung marah kepada orang lain yang tidak menerima pendapat saya.				
16	Saya memahami apabila sedang cemas.				
17	Saya gugup ketika menghadapi kesulitan.				
18	Saya merasa prihatin dengan musibah yang menimpa teman.				
19	Saya tertekan dengan peraturan tata tertib di sekolah.				
20	Saya maklum apabila keinginan tidak terpenuhi.				
21	Saya tahu bahwa tindakan mengurung diri ketika mengalami masalah adalah tindakan yang tidak baik dan dapat merugikan diri sendiri.				

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
22	Saya tidak setuju dengan tindakan percobaan bunuh diri karena berbahaya dan perbuatan yang tidak disukai oleh Allah Subhanahu wa ta'ala.				
23	Sesulit apapun masalah yang sedang dihadapi, saya tidak pernah memiliki pemikiran untuk mencelakai diri sendiri.				
24	Ketika tertekan, saya tidak pernah melakukan tindakan berbahaya.				
25	Saya tidak kebut-kebutan di jalan, ketika mengendarai kendaraan dengan suasana hati yang kurang baik.				
26	Disaat marah, saya tidak pernah melampiaskan amarah dengan merusak benda yang ada.				
27	Saya tidak melampiaskan amarah dengan menendang bahkan merusak kursi di kelas ketika bertengkar dengan teman.				
28	Saya mampu mengendalikan perasaan dengan tidak melempar ponsel saat melihat postingan di media sosial teman yang menyinggung perasaan dan menjelekkkan.				
29	Saya berusaha untuk memfokuskan pikiran ketika sedang mempunyai masalah dengan orang lain.				
30	Saya dapat mengerti situasi yang sedang saya alami.				
31	Saya tahu bagaimana mengendalikan diri ketika berada pada situasi yang sulit.				
32	Apabila emosi, saya akan menarik nafas dengan panjang agar lebih tenang.				
33	Saya melampiaskan rasa marah dengan melakukan olahraga voli atau bulutangkis, dengan menjadikan bola sebagai tempat pelampiasan emosi.				
34	Ketika merasakan kekesalan akan suatu hal, saya akan melakukan kegiatan fisik guna mengurangi rasa kekesalan di dalam hati.				

No	Pernyataan	Alternatif Respon			
		SS	S	TS	STS
35	Saya akan melakukan kegiatan menulis guna membantu mengendalikan emosi yang dialami atau dirasakan.				
36	Saya yakin dengan selalu mengingat Allah Subhanahu wa ta'ala dapat membantu membuat pikiran menjadi tenang.				
37	Saya beribadah guna menjaga pikiran agar tetap bisa berpikir dengan baik ketika mengalami masalah.				
38	Memperbanyak mengikuti pengajian dapat menambah wawasan dan ilmu untuk selalu menjaga kesehatan mental ketika menghadapi kesulitan hidup.				
39	Saya percaya setiap masalah yang saya alami ada hikmahnya.				
40	Membaca Al-Qur'an dapat membantu saya terhindar dari stress dan depresi.				
41	Saya berbagi cerita kepada sahabat tentang masalah yang sedang dialami.				
42	Saya menyadari bahwa berkomunikasi dengan keluarga dapat membantu mengatasi stress dari masalah yang dihadapi.				
43	Bercerita mengenai keluh kesah dengan orang yang dipercayai dapat membuat saya menjadi tenang dan tidak putus asa.				
44	Saya menceritakan masalah yang dihadapi kepada kakak.				
45	Ketika menghadapi masalah, saya tidak menutupinya dari orangtua.				

Rincian Uji Validitas

Item 1	Pearson Correlation	0,333	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,072	
	N	30	
Item 2	Pearson Correlation	0,145	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,444	
	N	30	
Item 3	Pearson Correlation	0,182	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,335	
	N	30	
Item 4	Pearson Correlation	,520 ^a	Valid
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	30	
Item 5	Pearson Correlation	0,101	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,595	
	N	30	
Item 6	Pearson Correlation	0,145	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,444	
	N	30	
Item 7	Pearson Correlation	0,268	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,153	
	N	30	
Item 8	Pearson Correlation	,607 ^a	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	30	
Item 9	Pearson Correlation	0,344	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,062	
	N	30	
Item 10	Pearson Correlation	,498 ^a	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,005	
	N	30	
Item 11	Pearson Correlation	0,308	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,097	
	N	30	
Item 12	Pearson Correlation	0,162	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,335	
	N	30	

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

K E R I N C I

Item 13	Pearson Correlation	.472	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,008	
	N	30	
Item 14	Pearson Correlation	.491	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,006	
	N	30	
Item 15	Pearson Correlation	0,277	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,139	
	N	30	
Item 16	Pearson Correlation	0,326	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,078	
	N	30	
Item 17	Pearson Correlation	0,178	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,347	
	N	30	
Item 18	Pearson Correlation	0,328	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,076	
	N	30	
Item 19	Pearson Correlation	0,277	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,139	
	N	30	
Item 20	Pearson Correlation	0,339	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,067	
	N	30	
Item 21	Pearson Correlation	.398	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,029	
	N	30	
Item 22	Pearson Correlation	.394	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,031	
	N	30	
Item 23	Pearson Correlation	.509	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,004	
	N	30	
Item 24	Pearson Correlation	.491	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,006	
	N	30	
Item 25	Pearson Correlation	.465	Valid

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

KERINCI

	Sig. (2-tailed)	0,010	
	N	30	
Item 26	Pearson Correlation	462	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,010	
	N	30	
Item 27	Pearson Correlation	0,350	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,058	
	N	30	
Item 28	Pearson Correlation	0,170	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,369	
	N	30	
Item 29	Pearson Correlation	382	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,037	
	N	30	
Item 30	Pearson Correlation	608	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	30	
Item 31	Pearson Correlation	0,159	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,403	
	N	30	
Item 32	Pearson Correlation	0,314	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,091	
	N	30	
Item 33	Pearson Correlation	518	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,003	
	N	30	
Item 34	Pearson Correlation	0,308	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,098	
	N	30	
Item 35	Pearson Correlation	0,306	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,100	
	N	30	
Item 36	Pearson Correlation	0,361	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,050	
	N	30	
Item 37	Pearson Correlation	0,058	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,759	
	N	30	

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

Item 38	Pearson Correlation	0,244	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,194	
	N	30	
Item 39	Pearson Correlation	,375	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,041	
	N	30	
Item 40	Pearson Correlation	0,135	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,478	
	N	30	
Item 41	Pearson Correlation	0,189	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,318	
	N	30	
Item 42	Pearson Correlation	0,323	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,082	
	N	30	
Item 43	Pearson Correlation	0,211	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,262	
	N	30	
Item 44	Pearson Correlation	0,201	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,286	
	N	30	
Item 45	Pearson Correlation	0,264	Valid
	Sig. (2-tailed)	0,158	
	N	30	

Tabulasi indikator 1

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
R1	3	4	3	2	1	2	4	2	3	2	2	4	3	4	3
R2	2	3	2	4	3	1	4	4	4	4	3	3	2	4	4
R3	2	3	2	2	2	1	4	4	4	3	4	3	1	3	3
R4	2	3	4	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3
R5	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3
R6	3	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3
R7	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3
R8	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
R9	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3
R10	4	3	4	3	2	3	1	3	3	1	2	1	1	4	1
R11	2	2	3	3	2	1	3	3	3	4	1	1	1	4	1
R12	2	3	4	4	4	4	4	3	2	2	3	3	2	3	2
R13	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	4	3
R14	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3
R15	2	2	3	3	1	2	3	4	3	4	4	3	4	3	4
R16	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	2
R17	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4
R18	1	3	1	4	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2
R19	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	1	4
R20	2	3	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3
R21	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3
R22	2	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
R23	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3
R24	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4
R25	2	2	3	3	1	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4
R26	4	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4
R27	2	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3
R28	3	3	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
R29	2	4	1	3	3	2	4	3	3	2	2	2	4	3	3
R30	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	3
R31	2	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	4	2	1	3
R32	3	2	3	2	3	4	2	4	1	1	2	2	1	3	2
R33	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
R34	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3
R35	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2
R36	2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3
R37	3	2	2	4	2	3	4	4	4	2	3	4	1	3	2
R38	1	3	3	4	2	2	3	4	2	4	4	3	2	1	4
R39	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4
R40	1	4	4	4	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4
R41	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I

2

R42	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2
R43	3	2	4	1	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	1	4
R44	1	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4
R45	3	3	4	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	4	4	3
R46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	4	4
R47	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	4	4	4
R48	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4
R49	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
R50	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4
R51	2	3	4	3	4	2	2	4	4	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4
R52	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4
R53	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
R54	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4
R55	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4
R56	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4
R57	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4
R58	3	4	4	3	3	2	2	4	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2
R60	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	4	2	2	3	3	3
R61	3	2	4	4	1	1	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3
R62	3	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2
R63	3	2	4	2	4	1	4	4	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	4
R64	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	1	1	3	3	3	3	1	3	3
R65	3	4	1	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3
R66	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	3	1	3	3
R67	3	1	3	2	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2
R68	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3
R69	3	2	4	4	1	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3
R70	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	1	3	3	2	2
TOTAL	373	369	371	357	338	389	340	321	320	394	310	314	309	311	315				
MEAN	2.84	2.81	2.83	2.74	2.64	3.07	2.62	2.51	2.54	2.77	2.42	2.45	2.38	2.41	2.47				
AKHIR							2.85												

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Tabulasi indikator 2

P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
3	2	3	1	3	4	1	1	3	3	3	4	3	3	2
2	2	3	3	1	4	4	4	4	2	2	3	1	3	4
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3
2	2	3	1	3	3	4	2	3	2	2	4	3	4	4
3	3	4	2	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4
4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	2	3	1	3	4
4	3	4	2	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3
3	1	4	4	3	4	1	1	1	2	3	3	3	3	3
4	1	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3
3	3	4	1	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
4	4	4	1	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
4	4	3	4	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3
2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4
3	4	2	3	3	2	3	3	4	2	4	4	4	3	3
3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3
3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4
3	2	3	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2
3	3	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	4	2
3	2	4	4	3	2	3	4	4	2	4	1	4	3	3
2	4	3	1	3	4	3	3	4	2	3	3	1	3	3
3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3
3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3
3	4	4	1	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	4
4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3
2	4	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
2	1	2	1	2	2	3	4	2	2	1	2	1	3	4
3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI

Case Processing Summary

Cases	Valid	N	
		N	%
	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.799	45



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	135.10	116.714	.273	.795
VAR00002	134.90	119.334	.053	.804
VAR00003	134.70	119.252	.121	.799
VAR00004	134.60	113.834	.470	.789
VAR00005	134.87	120.395	.027	.803
VAR00006	134.90	119.334	.053	.804
VAR00007	134.10	118.507	.218	.797
VAR00008	134.60	112.455	.563	.786
VAR00009	134.40	117.559	.298	.795
VAR00010	134.73	112.616	.434	.789
VAR00011	134.77	116.875	.243	.796
VAR00012	134.70	119.252	.121	.799
VAR00013	134.47	113.568	.410	.790
VAR00014	134.47	114.464	.441	.790
VAR00015	134.53	117.489	.211	.797



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARRBIYAH DAN ILMU KEGURUAN

Alamat : Jalan Kapten M. Yusuf Sungai Penuh Telp. 0740 - 21080740 - 0740 - 22114
Kode Pos 37112 Website www.iainkerinci.ac.id email info@iainkerinci.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS TARRBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
Nomor : 182 Tahun 2021

TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
MAHASISWA IAIN KERINCI
TAHUN 2020/2021

- Menimbang : 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa menyusun skripsi, mahasiswa program strata satu (S.1) IAIN Kerinci, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi mahasiswa.
2. Bahwa dosen yang nama nya tersebut dalam Surat Keputusan ini dipadang cukup dan mampu melaksanakan tugas tersebut.
- Mengingat : 1. Keputusan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2017 tentang Statuta IAIN Kerinci
2. Peraturan Menteri Agama Nomor 48 Tahun 2016 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Kerinci
3. Buku Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa IAIN Kerinci Tahun 2017
- Memperhatikan : 1. Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan tentang Pengangkatan Pembimbing I dan II dalam Penulisan Skripsi mahasiswa IAIN Kerinci
2. Usul Ketua Pendidikan Agama Islam Nomor.In.31/J6.1/PP.00.9/012/2021 Tanggal 02 Agustus 2021

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :
Pertama : Menunjuk dan menugaskan :
- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Nama : Harmalis, S.Psi, M.Psi | Sebagai Pembimbing I |
| 2. Nama : Farid Imam kholidin, M.Pd | Sebagai Pembimbing II |
| 3. Nama : Dr. Nuzmi Sasferi, S.Pd., M.Pd | Sebagai Pembahas I |
| 4. Nama : Rifyal Novalia, MA | Sebagai Pembahas II |

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi tugas Akhir :

- Nama : Ingrid Portuna Ningsih
NIM : 1810207001
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Judul Skripsi : Perbedaan Regulasi Emosi Antara siswa laki-laki dan perempuan di MTS Siulak Gedang

Kedua : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.

DITETAPKAN DI : SUNGAI PENUH
PADA TANGGAL : 31 Agustus 2021

IAIN
KERINCI



Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Pengembangan Lembaga

Dr. SAADUDDIN, MPd.I

- Tembusan :
1. Wakil Dekan Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga
 2. Ketua Jurusan
 3. Dosen Pembimbing
 4. Perangai



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KERINCI
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
Jl. Kapten M. Yusub Fauzi, Sangar Pendak, (3748) 21000, Telp. (0748) 122114
Kode Pos: 37112, Web: www.iainkerinci.ac.id, Email: info@iainkerinci.ac.id

03 Januari 2022

Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/003/2022
Lampiran : *
Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada
Yth Kepala Kepala MTs Siulak Gedang
Di
Tempat

Assalamualaikum w.w.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir program sarjana (S1) maka setiap mahasiswa diwajibkan menyusun skripsi sehubungan dengan hal tersebut kami mengharapkan dengan hormat atas kesediaan kerjasama Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa berikut ini:

Nama : **Ingrid Portuna Ningsih**
NIM : 1810207001
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan**

Untuk melakukan penelitian di instansi/lembaga Bapak/Ibu, dengan judul skripsi:
ANALISIS REGULASI EMOSI NEGATIF SISWA DI MTS SIULAK GEDANG.
Waktu penelitian yang diberikan kepada yang bersangkutan dimulai pada tanggal **03 Januari s.d. 31 Maret 2022.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.
Wassalamualaikum w.w



Dr. Hadi Candra, S.Ag, M.Pd.

Tembusan:
1. Rektor IAIN Kerinci (sebagai laporan)
2. Arsip

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
KERINCI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN KERINCI
MADRASAH TSANAWIYAH SIULAK GEDANG**



Desa Telago Biru-Siulak-Kerinci, email : mtssiulakgedang@gmail.com Kode Pos : 37162

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
NOMOR: B- *αβ*/MTs.05.12/KP.01.1/II/2022

Berdasarkan Surat Nomor : In.31/D.1/PP.00.9/003/2022 Tanggal 03 Januari 2022
Perihal : Mohon Izin Penelitian maka dengan ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Siulak
Gedang Kecamatan Siulak, menerangkan bahwa :

Nama : **INGGRID PORTUNA NINGSIH**
NIM : 1810207001
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

Yang tersebut namanya diatas telah melaksanakan penelitian dalam rangka
penulisan Skripsi dengan judul " **Analisis Regulasi Emosi Negatif Siswa Di MTS Siulak
Gedang** " waktu yang diberikan mulai dari Tanggal 03 Januari 2022 sampai dengan 31
Maret 2022. di Madrasah Tsanawiyah (MTs) Siulak gedang.

Demikianlah surat keterangan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk dapat
dipergunakan sesuai keperluannya.

Dikeluarkan di : Telago Biru
Pada Tanggal : 23 Februari 2022

Kepala Madrasah

Desmadera, S.Pd, M.Pd
NIP. 19730201 199903 2009

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I**



INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
K E R I N C I