

HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS XI SMK CUT NYA' DIEN SEMARANG

Elizza Rilani Fitri, Yeniari Indriana

*Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Kampus Undip Tembalang, Semarang, Indonesia 50275*

elizzarilanif@gmail.com

Abstrak

Regulasi emosi adalah proses individu mengatur dan mengelola emosi yang dialaminya. Optimisme merupakan cara pandang individu mengenai akibat suatu peristiwa, biasanya orang-orang yang optimis akan memandang bahwa akan banyak hal baik yang terjadi di masa datang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan regulasi emosi pada remaja. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang yang berjumlah 177 dengan sampel penelitian berjumlah 110 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua buah skala yaitu skala regulasi emosi (23 aitem valid, $\alpha = 0,868$) dan skala optimisme (23 aitem valid, $\alpha = 0,867$). Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,512 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif yang signifikan antara variabel optimisme dengan regulasi emosi. Semakin tinggi optimisme, semakin tinggi regulasi emosi. Sumbangan efektif yang diberikan oleh optimisme terhadap variabel regulasi emosi adalah sebesar 26,2 % dan sisanya 73,8 % dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu dukungan sosial, *peer attachment*, dan keluarga.

Kata kunci : regulasi Emosi, optimisme, remaja, siswa SMK

Abstract

Emotion regulation is a processes by which individuals manage their emotion. Optimism is how individuals see the effect of one event, optimistic people will believe that good rather than bad things will happen in future. The aim of this research is to know the relationship between optimism and emotion regulation at students of SMK Cut Nya' Dien Semarang. The population included all students of SMK Cut Nya' Dien Semarang classes XI, amounted to 177 students. sample a number of 110 students taken by using cluster random sampling techniques. The data was collected with two scale, emotion regulation scale (23 valid item, $\alpha = 0,868$) and optimism (23 valid item, $\alpha = 0,867$). The result show correlation coefficient (r_{xy}) = 0,512 with p value $p = 0,000$ ($p < 0,05$). That result show that hypothesis was accepted, there is a significant positive relationship between optimism variable and emotion regulation. That is, the higher optimism, the higher emotion regulation. Effective contribution that was given by optimism to emotion regulation variable is amount 26,2 % and the the rest 73,8 % was influenced by others factor, there was social support, peer attachment, and family.

Keywords : emotion regulation, optimism, adolescence, SMK Students

PENDAHULUAN

Tahap remaja menjadi tahap yang sangat krusial dan membingungkan karena individu pada tahapan ini telah melewati tahap kanak-kanak namun belum mencapai tahap dewasa sehingga seringkali disebut sebagai remaja labil. Terdapat banyak perubahan yang terjadi di dalam diri remaja, mulai dari perubahan fisik sampai psikologis sehingga menyebabkan remaja dipenuhi dengan konflik dan perubahan suasana hati (Santrock, 2012). Maka dari itu, penting bagi remaja memiliki kemampuan untuk dapat mengelola emosi yang ada didalam dirinya agar mampu beradaptasi terhadap tugas-tugas perkembangan pada masa remaja. Kemampuan untuk mengelola emosi inilah yang disebut dengan regulasi emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Widuri (Widuri, 2012) bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi maka akan memiliki resiliensi yang tinggi. Remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi (Rini, 2015). Penelitian lainnya terkait regulasi emosi adalah terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dan asertivitas, sehingga semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin tinggi asertivitas pada siswa (Silaen, 2015).

Teman sebaya memainkan peran yang sangat penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam regulasi emosi. Terdapat penelitian tentang regulasi dan kelompok teman sebaya yaitu, remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan memiliki penerimaan kelompok teman sebaya yang tinggi, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin buruk rendah penerimaan kelompok teman sebaya (Nisfiannoor, 2004). Strategi regulasi emosi yang dimiliki oleh teman sebaya berpengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi dan simptom depresif pada remaja (Reindl, Gniewozs, Reinders, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian lainnya mengenai regulasi emosi dan teman sebaya oleh Mawardah (Mawardah, 2014) yang menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya merupakan salah satu faktor yang memberikan pengaruh terhadap tinggi rendahnya pelaku cyberbullying.

Secara umum, individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah berhubungan dengan tidak terkontrolnya perilaku pada remaja, agresi, perilaku prososial yang rendah dan kerentanan terhadap pengaruh emosi negatif dan penolakan sosial (Strongman, 2003). Hal ini juga didukung oleh penelitian Faridh (2008) yang menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi remaja maka semakin tinggi kecenderungan kenakalan remajanya.

METODE

Sampel penelitian merupakan siswa SMK Cut Nya' Dien Semarang Sebanyak 110 siswa yang berasal dari kelas XI Administrasi Perkantoran 1, Tata Niaga, Akuntansi, Tata Busana. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *teknik cluster random sampling*. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan Skala Regulasi Emosi (23 aitem valid, $\alpha = 0,868$) yang disusun berdasarkan aspek menurut Thompson (Gross, 2007) dan skala Optimisme (23 aitem valid, $\alpha = 0,867$) yang disusun berdasarkan aspek menurut Seligman (Seligman, 2006). Teknik

analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana dengan menggunakan *Statistical Package for Science (SPSS) 21 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas data

Variabel	Kolmogorov- Smirnov	Probabilitas	Kesimpulan
Regulasi emosi	0,850	0,46	Distribusi data normal
Optimisme	0,989	0,28	Distribusi data normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas, diketahui bahwa data dari variabel regulasi emosi berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada skor Kolmogorov Smirnov sebesar 0,850 dengan $p = 0,46$ ($p > 0,05$) pada variabel regulasi emosi dan 0,989 dengan $p = 0,28$ ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa data dari variabel ini berdistribusi normal.

Tabel 2.
Hasil Uji Linieritas

Nilai F	Signifikansi	Probabilitas	Kesimpulan
38,424	0,000	$< 0,05$	Ada hubungan yang linier

Berdasarkan hasil uji linieritas nilai F sebesar 38, 424 dengan signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel optimisme dengan variabel regulasi emosi.

Tabel 3.
Hasil Uji Hipotesis

Pearson Correlation	Sig. (1-tailed)	Kesimpulan
0,512	0,000	Ada hubungan

Dari data pada tabel diatas dapat dilihat bahwa antara variabel optimisme dengan variabel regulasi emosi memiliki koefisien korelasinya $r_{xy} = 0,512$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang bernilai positif antara kedua variabel. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis adanya hubungan positif antara optimisme dengan regulasi emosi diterima. Hubungan yang bernilai positif berarti bahwa semakin tinggi optimisme maka akan semakin tinggi regulasi emosi, dan sebaliknya semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah regulasi emosi.

Optimisme berkorelasi positif dengan regulasi emosi. hal ini menunjukkan bahwa Individu yang memiliki optimisme berkaitan erat dengan regulasi emosi yang positif yaitu dapat

mengelola emosi seperti kecemasan dan depresi dan sebaliknya individu yang pesimisme berkaitan erat regulasi emosi yang negatif seperti contohnya mereka tidak dapat meregulasi emosi dengan baik (Gross, 2007). Pendapat Gross didukung dengan penelitian sebelumnya oleh Wibisono (2017) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan optimisme. Pendapat yang sejalan juga dikemukakan oleh Arif (2016) bahwa Individu yang memiliki optimisme yang tinggi memiliki kecerdasan emosi yang tinggi salah satu aspek dari kecerdasan emosi adalah regulasi emosi sehingga dapat disimpulkan bahwa optimisme berpengaruh terhadap regulasi emosi.

Remaja dengan optimisme yang tinggi akan memandang hal yang tidak menguntungkan atau masalah yang ada hanya bersifat sementara dan akan segera berlalu, remaja yang memiliki optimisme juga akan memandang sebab dari permasalahan memiliki faktor-faktor yang spesifik bukan memandang keseluruhan bahwa dirinya memang tidak berguna. Peterson & Barret (dalam Synder, Lopez, Pedrotti, 2011) mengemukakan bahwa optimisme berkaitan dengan prestasi akademik yang lebih baik, remaja dengan optimisme yang tinggi cenderung akan memiliki prestasi akademik yang lebih baik. lingkungan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi optimisme individu (Carr, 2004). interaksi yang terjalin baik antara guru BK dan murid menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tingkat optimisme pada siswa kelas XI SMK Cut Nya' Dien.

Remaja yang dibesarkan dalam ruang lingkup keluarga yang memiliki iklim emosi yang positif, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi pribadi yang optimis (Gross, 2007). Pendapat Gross tersebut didukung oleh penelitian Sihalo (2014) bahwa terdapat hubungan yang positif antara pola asuh autoritatif dengan optimisme akademik pada siswa SMA Mardiswa Semarang. Sejalan dengan penelitian oleh Orejudo dkk (2012) bahwa keluarga dan *peer group* berhubungan dengan optimisme.

Optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 26,2 % terhadap regulasi emosi, sedangkan 73,8 % diperoleh dari faktor lain. Rasyid (2012) mengemukakan bahwa terdapat hubungan positif antara *peer attachment* dengan regulasi emosi. faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi diungkapkan oleh Wibowo (2014) bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan regulasi emosi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara optimisme dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi regulasi emosi siswa kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang. Sebaliknya, semakin rendah optimisme, semakin rendah regulasi emosi siswa. Sumbangan efektif pada penelitian ini yang diberikan oleh variabel optimisme sebesar 26, 2 % terhadap variabel regulasi emosi dan sisanya 73,8 % ditentukan oleh faktor-faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Carr, A. (2004). *Positive psychology the science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge
- Faridh, Ridhayati. (2008). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford
- Mawardah, M. & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Psikologi*, 41, 60-73.
- Nisfianoor, M & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 4, 160-177
- Orejudo, S. *et al* (2012). Optimism in adolescence: a cross sectional study of family and peer group variables on junior high school students. *Personality and individual differences*, 52. 812-817. doi:10.1016/j.paid.2012.01.012
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development perkembangan masa hidup*. Jakarta : Erlangga
- Sihaloho, M. (2014). Hubungan antara pola asuh autoritatif dengan optimisme akademik pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Silaen, A. C. & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas. *Jurnal Empati*, 4(2), 175-181.
- Synder, C. R, Lopez, S. J, Pedrotti, J.T. (2011). *Positive psychology the scientific and practical explorations of human strengths second edition*. New York: SAGE Publications
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja yang menjadi siswa di boarding school SMA negeri 10 Samarinda. *Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 1
- Rini, O. K. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Reindl, M. , Gniewozs, B. , Reinders, H. (2016). Socialization of emotion regulation strategies through friends. *Adolescence*, 49, 146-157. dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.008 0140-1971
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion*. West Sussex: John Willey & Sons Ltd
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9, 148-156.
- Wibisono, A. S. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan optimisme pada pasien kanker di yayasan kanker indonesia (YKI) cabang Jawa Timur di Surabaya. *Skripsi*. Universitas Hang Tuah.