

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Remaja memiliki arti yang khusus, namun dilihat dari sudut pandang rangkaian proses perkembangan seseorang masih belum jelas. Hal yang membuat proses perkembangan tersebut tidak jelas terletak pada posisi remaja yang tidak termasuk dalam klasifikasi anak-anak, juga tidak termasuk pula dalam klasifikasi orang dewasa. Untuk itu, remaja dapat dikatakan sebagai masa peralihan karena walaupun mereka sudah mengalami perkembangan, namun tetap saja belum mampu menguasai fungsi fisik dan psikisnya dengan baik.¹

Secara global, pembagian masa remaja yakni 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir. Masa pubertas umumnya terjadi pada laki-laki usia 12-16 tahun dan 11-15 tahun pada wanita yang ditandai dengan mimpi basah pada laki-laki dan menstruasi pada wanita. Kemudian, untuk usia 18-21 tahun, remaja sudah mengerti norma-norma masyarakat dan sudah memikirkan rencana kehidupan selanjutnya.²

Penyataan William Kay yang dikutip Khamim Zarkasih Putro menjelaskan beberapa tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:³

1. Mandiri secara emosional dari figur-figur yang memiliki otoritas, seperti orangtua.

¹ Riry Fatmawati, "Memahami Psikologi Remaja", *Jurnal Reforma*, Vol.6 No.2, (2017), 55-56.

² Ibid, 56.

³ Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, Vol.17 No.1, (2017), 29.

2. Mampu mengembangkan komunikasi interpersonal dan bersosialisasi dengan teman sebanya dengan baik.
3. Menerima keadaan fisiknya sendiri sebagai bentuk keragaman kausalitas.
4. Menemukan figur yang dijadikan identitas pribadinya.
5. Memiliki kekuatan self-control atas prinsip, falsafah hidup, dan/atau nilai.
6. Mampu meninggalkan kebiasaan anak-anak dan mampu menyesuaikan diri menjadi manusia dewasa.

Sementara itu, secara lebih khusus perkembangan manusia remaja ditunjukkan dalam hal kematangan emosional sebagai berikut:

Tabel 1.1: Perkembangan Kematangan Emosial Remaja

Sebelum Berkembang	Sesudah Berkembang
Kaku dan malu-malu dalam bergaul	Lebih luwes dan bersikap apa adanya
Dominan atas kontrol orangtua	Dominan atas kontrol dari diri sendiri
Perasaan yang kurang menerima dirinya sendiri	Perasaan yang lebih menerima diri sendiri apa adanya
Tidak toleran dan bersikap superior	Lebih toleran dan merasa nyaman
Memiliki <i>self-control</i> yang kurang baik atas rasa amarah dan sikap permusuhan	Memiliki tingkat <i>self-control</i> yang baik berupa pernyataan emosi yang konstruktif dan kreatif.

Pendidikan militer merupakan suatu bentuk pendidikan yang penting bagi militer Indonesia untuk dapat berkembang dari sisi pertahanan negaranya sekaligus mentalitasnya. Pendidikan militer di Indonesia terbagi dalam empat bentuk, yakni Pendidikan Militer Darat, Laut, Udara, dan Polisi. Sesuai dengan jenisnya masing-masing, setiap peserta didik dalam pendidikan militer tersebut difokuskan untuk belajar mengenai pertahanan dalam lingkup darat, laut, udara, atau polisi.

Pendidikan militer mempunyai ciri yang khas dibanding dengan pendidikan lainnya. Ciri khas tersebut terletak pada penggunaan pendekatan untuk

mengukur kemampuan dari personil-personilnya. Terdapat dua pendekatan utama yang biasanya digunakan, yakni (1) pendekatan interindividual yang berfungsi sebagai pembanding kemampuan rata-rata kelompok yang memperoleh pelatihan dengan kelompok yang tidak mendapat pelatihan dan (2) pendekatan intraindividual yang berfungsi sebagai pembanding antara kemampuan satu orang di waktu yang berbeda-beda.⁴

Di Indonesia, minat akan pendidikan militer sangat tinggi.⁵ Salah satu bukti yang menunjukkan tingginya minat tersebut nampak dalam penelitian yang dilakukan oleh Kuswono bahwa pembukaan pendidikan militer di Yogyakarta menarik minat para pemuda sangat banyak. Tingginya perminatan akan pendidikan militer tersebut dikarenakan adanya pandangan bahwa para anggota militer akan mendapatkan kedudukan sosial di tengah kehidupan bermasyarakat dan patriotisme yang melekat untuk terus membela dan mempertahankan kemerdekaan Indonesia.⁶ Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Nila Kencana Tanjung dan Lisa Imelia Setyawan menemukan bahwa pendidikan militer mampu menjadikan anak-anak lebih kuat secara fisik dan dapat mengembangkan berbagai *soft skill* seperti kedisiplinan, *time management*, dan penghargaan terhadap waktu, serta mampu melatih mental anak-anak.⁷

Seseorang pada dasarnya memiliki keinginan untuk bekerja karena memiliki sesuatu yang ingin dicapai. Disamping itu, orang-orang terdekat

⁴ Jemmi Halil Amiruddin dan Tti Kurniati Ambarini, "Pengaruh Hardiness dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres Pada Kadet Akademi TNI-AL", *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, Vol.3 No.2, (2014), 2.

⁵ Kuswono, "Pembentukan Akademi Militer Yogyakarta 1945-1950", *Istoria: Jurnal Pendidikan dan Sejarah*, Vol.12 No.1, (2016), 93.

⁶ Ibid, 95.

⁷ Nila Kencana Tanjung dan Lisa Imelia Setyawan, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Grit Pada Siswa TNI di Lembaga 'X' Kota Bandung", *Humanitas: Jurnal Psikologi*, Vol.5 No.1, (2021), 63.

tentunya memiliki harapan bahwa aktivitas kerja yang dilakukannya dapat membawanya ke suatu keadaan yang lebih baik daripada sebelumnya.⁸

Salah satu unsur penyelenggara pemerintahan yang perlu memperoleh perhatian untuk dilakukan perubahan secara drastis adalah penataan kelembagaan birokrasi pemerintahan serta sistem dan penataan manajemen sumber daya manusia (SDM). Dalam hal ini dibutuhkan aparatur pemerintahan yang mempunyai kualitas dan profesional dalam melaksanakan suatu pekerjaan.⁹

Dalam mempertahankan keamanan negara, Indonesia membentuk kelompok militer yang terdiri dari orang-orang yang terpilih untuk melakukan pertempuran. Namun, pada dasarnya masuk di dunia militer ini membutuhkan perjuangan yang sangat tinggi karena melihat pesaing dan jumlah *recruitmen* yang diambil tidaklah signifikan di setiap pembukaan *recruitmen*.¹⁰ Tugas dan tanggung jawab pada Anggota TNI sangat berat dan tidak bisa di buat main-main sudah menjadi tuntutan organisasi Tentara Nasional Indonesia, baik Angkatan Laut, Angkatan Darat, maupun Angkatan Udara.¹¹

Pendidikan Militer Angkatan Laut pada tahun 2011 menerima sejumlah 130 orang mendaftarkan dirinya pada hari pertama dan dilanjut pada hari Jumat dengan total pendaftar mencapai 1.852 orang. Dari jumlah tersebut, diketahui bahwa sebanyak 225 orang mendaftarkan diri untuk menjadi kadet AAL,

⁸ Nur Laili Noviani, "Motivasi Menjadi Pegawai Negeri Sipil (PNS) Pada WNI Keturunan India", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, 2007), 16.

⁹ Dirk Malaga Kusuma, "Kinerja Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Kantor Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Kutai Timur", *Jurnal Administrasi Negara*, Vol.1 No.4, (2013), 1388.

¹⁰ Amiruddin Aziz, "Perbedaan Tingkat Komitmen Organisasi Ditinjau dari Tipe Kepribadian Pada TNI AD Daerah Militer V Brawijaya", (Skripsi: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), 1.

¹¹ Ibid.

sementara 1.518 orang lain mendaftar sebagai calon Bintara PK, dan 109 orang sisanya mendaftar sebagai Calon Bintara Wanita (Cabawan).¹²

Pendidikan militer di Bintara TNI-AL menawarkan pelatihan ilmu kemiliteran dan ilmu akademi sebagai penunjang profesi. Komando Pembinaan Doktrin Pendidikan dan Latihan TNI Angkatan Laut (Kodiklatal) merupakan lembaga terbesar TNI AL dalam membuka pendidikan bagi pemuda-pemudi terbaik bangsa dalam program Pendidikan Pertama Bintara (Dikmaba). Pembukaan pendidikan tersebut dilaksanakan di Lapangan Samudera Pusat Latihan Pendidikan Dasar Militer (Puslatdiksarmil) Juanda Sidoarjo dan dipimpin langsung oleh Dankodiklatal Laksamana Madya TNI Nurhidayat.¹³

Pendaftaran militer Bintara TNI-AL ini dapat ditempuh melalui *Website Recruitmen* Bintara TNI-AL dan untuk melakukan tahap setiap tesnya dapat ditempuh di berbagai wilayah di Indonesia, khususnya untuk wilayah Jawa Timur dapat menempuh di Surabaya dan Malang¹⁴. Usia yang dijangkau untuk dapat mendaftar di dunia militer ini adalah 17 Tahun 9 Bulan - 22 Tahun per Tanggal 22 Oktober.¹⁵ Dalam proses pendidikan, terdapat program pembinaan dan pengasuhan yang dilakukan oleh pengasuh dan bintara senior kepada bintara junior. Uniknya, program pembinaan di Bintara TNI-AL ini memberlakukan kehidupan *Batalyon* dalam keseharian para bintaranya, dimana satu kamar diisi oleh bauran antara bintara senior dan bintara junior.¹⁶

¹² <https://tni.mil.id/view-25939-minat-warga-jawa-timur-masuk-tni-al-cukup-tinggi.html>, diakses pada tanggal 19 Juli 2021.

¹³ <https://kodiklatal.tnial.mil.id/?hal=ShowBerita&id=3097>, diakses pada tanggal 10 Juli 2021.

¹⁴ <http://al.rekrutmen-tni.mil.id/tapk/halaman/berita/lokasi/al.html>, diakses pada tanggal 26 April 2021.

¹⁵ <http://www.pendaftaranmahasiswa.web.id/2018/12/batas-umur-masuk-tni-adalaudan-mabes.html>, diakses tanggal 16 Februari 2021.

¹⁶ Jemmi Halil Amiruddin dan Tti Kurniati Ambarini, "Pengaruh Hardiness dan Coping Stress Terhadap Tingkat Stres Pada Kadet Akademi TNI-AL", 72-78.

“Pada seleksi penerimaan remaja pria bisa mendaftarkan diri untuk mendaftar AAL, Bintara dan Tamtama, tapi untuk remaja wanita hanya dapat mendaftar AAL dan Bintara saja. Kalau Tamtama hanya boleh diisi oleh pendaftar pria. Untuk peminat pada pendaftaran biasanya yang paling banyak diminati itu pada tingkat Bintara baik pendaftar pria maupun wanita”.¹⁷

Proses *recruitmen* ini memiliki beberapa tahapan yang harus diselesaikan yaitu pada materi seleksi tingkat daerah terdiri dari pemeriksaan administrasi, pemeriksaan kesehatan umum, pemeriksaan psikologi, pemeriksaan mental idiologi, pemeriksaan dan uji tes kesamaptaan jasmani, dan sidang pantukhir daerah. Sedangkan materi seleksi tingkat pusat terdiri dari pemeriksaan administrasi, pemeriksaan kesehatan umum, pemeriksaan kesehatan jiwa, pemeriksaan dan uji kesamaptaan jasmani, uji akademik, dan sidang pantukhir pusat.¹⁸

Sidang pantukhir adalah kesempatan untuk mengikuti seleksi secara ketat, cermat, dan teliti untuk mendapatkan calon-calon prajurit TNI AL terbaik bangsa guna mengisi struktur TNI AL. Diharapkan TNI AL akan semakin profesional, efektif, efisien dan berkualitas di masa yang akan datang.¹⁹ Jika pada sidang pantukhir peserta gagal, maka ia akan mengulang tes tersebut dari awal.

Hasil wawancara kepada remaja yang gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL, terkait emosi yang kemungkinan muncul seperti perasaan patah semangat, kecewa dan marah, berikut petikan wawancara subjek 1 (R):

“Saya sedih, kecewa, patah semangat mbak apalagi itu tahap akhir, saya juga mengecewakan orang tua saya yang sangat menginginkan saya sukses dan di terima di AL. saya iri melihat teman saya yang lolos di tahap akhir itu apalagi saya sudah daftar 3x tapi belum membuahkan hasil dan saya

¹⁷ Wawancara dengan Bapak H, Staff Kantor TNI-AL, Kediri, 17 Januari 2021.

¹⁸ Data Recruitment Bintara TNI-AL.

¹⁹ “TNI Angkatan Laut”, <https://www.tnial.mil.id/berita/9203/Danlantamal-XIV-Pimpin-Sidang-Pantukhir-Daerah-Sorong-Khusus-Pengawak-Kapal-Perang-Republik-Indonesia-Tahun-2020/>, diakses tanggal 16 Februari 2021.

mengira memang bukan rejeki saya akhirnya saya tidak lagi mengejar pendaftaran itu dan saya bekerja di lain tempat.”²⁰

Berikut petikan wawancara subjek 2 (M):

“Saya ngrasa sedih bahkan saat itu saya nangis dan belum bisa menerima kenyataan kalau saya gagal mbak apalagi pas waktu melihat kedua orang tua saya.”²¹

Remaja yang gagal saat Pantukhir Pusat merasakan rasa sedih, kecewa, bahkan sakit hati karena tes ini adalah tes yang paling akhir. Belum lagi ditambah banyak masalah lain yang ia hadapi seperti halnya tuntutan orang tua yang ambisinya sangat tinggi untuk melihat anaknya sukses dan berhasil di rekrutmen ini. Biasanya, remaja ini menyalahkan diri sendiri kenapa ia tidak bisa seperti yang lainnya yang bisa lolos dan melanjutkan pendidikan serta setelah itu akan menyangang pangkat dan tentunya juga langsung menjadi anggota TNI.

Mereka yang gagal pasti akan bingung mau kemana setelah ia gagal mau kerja atau melanjutkan studi. Mereka harus memikirkan hal itu matang-matang, terutama pada remaja yang umurnya terakhir, yaitu di umur 21 tahun, pasti akan lebih bingung lagi karena kalau mereka tidak cepat mengambil keputusan justru malah akan membuatnya tidak akan mendapatkan apa-apa.

Dalam keseharian, subjek meminimalisir perasaan patah semangat, kecewa, dan marah dari orang terdekat. Berikut petikan wawancara subjek 1 (R):

“Ya saya dapat support dari orang tua, teman saya, sahabat saya dan orang terdekat saya, saya juga berpikir kalau memang bukan rejeki saya mau dikejar seperti apapun itu tidak akan saya dapatkan”.²²

Berikut petikan wawancara subjek 2 (M):

²⁰ Wawancara pada subjek R Kediri, 12 Januari 2021.

²¹ Wawancara pada subjek M Kediri, 13 Januari 2021.

²² Wawancara subjek R Kediri, 12 Januari 2021.

“Saya harus bisa menerima kenyataan bahwa saya ini gagal dan saya yakin ada rezeki yang Allah berikan pada saya suatu saat nanti”.²³

Remaja yang gagal tes Pantukhir Pusat juga mengatakan bahwa dia cemas saat akan berkomunikasi dengan orang sekitar, merasa bingung bagaimana cara berkomunikasi dengan orang sekitar saat menanyakan tes yang telah dilaluinya tanpa merasakan perasaan yang sedih. Faktor yang tidak menyenangkan juga dapat berupa masalah perkataan tetangga yang kurang enak didengar, apalagi tetangga yang kurang menyukai remaja tersebut di lingkungan sekitarnya.

Salah satu jenis emosi yang sulit untuk diatasi adalah rasa putus asa. Pada dasarnya, putus asa akan menimbulkan akibat psikis yang berbahaya. Setelah menyadari dan tenang kembali terkadang seseorang akan merasakan penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak sepatutnya dilakukan. Sering kali rasa putus asa yang dipendam berpotensi untuk memunculkan tekanan psikis yang berat. Sebagai contoh, suasana hati tidak nyaman menjadikan perasaan lebih sensitif. Biasanya, orang yang putus asa akan melampiaskan dengan berbagai cara yang kurang baik seperti malas melakukan aktivitas, murung, dan patah semangat.²⁴

Dalam pandangan psikologi, emosi manusia sendiri terbagi menjadi dua, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat tergambar dari perasaan bahagia, gembira, rileks, dan tenang. Sementara, emosi negatif dapat digambarkan melalui kecewa, depresi, putus asa, marah, dan dendam. Marah seringkali diartikan sebagai emosi sebagaimana cara mengendalikan emosi, baik positif maupun negatif.²⁵

²³ Wawancara subjek M Kediri, 13 Januari 2021.

²⁴ Istibsyaroh, “Putus Asa dalam Perspektif Ilmu Psikologi”, (Skripsi: Jurusan Tafsir Hadits Fakultas Ushuluddin dan Filsafat IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2009), 37.

²⁵ Rovi Husnaini, “Hadis Mengendalikan Amarah dalam Perspektif Psikologi”, *Dirayah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, Vol.4 No.1, (2019), 80.

Dalam sebuah hadis yang sahih, Rasulullah ﷺ bersabda:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ
الْغَضَبِ

“Bukanlah orang kuat (yang sebenarnya) dengan (selalu mengalahkan lawanya dalam) pergulatan (perkelahian), tetapi tidak lain orang kuat (yang sebenarnya) adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah”. (HR. Bukhori No.5763 & HR. Muslim, No. 2609).²⁶

Dalam pandangan psikologi, remaja memerlukan sebuah kemampuan untuk mengendalikan emosi secara efektif guna meminimalisir dampak negatif yang timbul dari rasa putus asa. Remaja tersebut memiliki kemampuan untuk menilai, mengelola, hingga mengungkapkan dan mengatasi emosi secara tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Hal tersebut biasa disebut dengan Regulasi Emosi.²⁷

Regulasi emosi merupakan cara individu dimana seseorang mencerna kapan mereka merasakan dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut sangat mempengaruhi emosi yang mereka miliki. Individu yang mampu melakukan regulasi emosi akan mendapatkan dampak positif bagi tingkah laku, kesehatan fisik, dan hubungan sosial.²⁸

Berdasarkan fenomena yang dijelaskan sebelumnya, remaja yang gagal tes pada tahap akhir pendaftaran pantukhir merasa patah semangat, putus asa, dan sakit hati yang mendalam karena mengecewakan keluarganya yang sudah mendukung mulai dari awal sampai tahap akhir. Tidak hanya itu, komunikasi orang atau lingkungan sekitar juga menyebabkan remaja tersebut merasa *down*

²⁶ Ibid, 80.

²⁷ Alifa Astari Hendriana dan Wiwin Hendriani, “Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Ditolak Cintanya (Studi Kasus Pada Cinta Tak Terbalas)”, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol.4 No.1, (April, 2015), 58.

²⁸ James J. Gross, “Antecedent and Responsefokused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression and Physiology”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.74 No.1, (1998), 224-237.

dan patah semangat. Dengan adanya kejadian tersebut, peran keluarga sangat dibutuhkan akan tetapi remaja tersebut sudah berfikir bahwa usiannya sudah tidak bisa untuk mendaftar lagi sehingga remaja tersebut harus melangkah ke depan dengan mengubah rasa putus asa menjadi semangat baru mencari kebahagiaan karena masih banyak cara menuju kesuksesan.

Regulasi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Regulasi emosi juga mempengaruhi pembentukan kepribadian dan merupakan sumber penting dari perbedaan individu. Oleh karena itu, kebiasaan remaja untuk mengontrol emosi negatif memungkinkan mereka untuk mengontrol emosinya dengan baik dalam banyak situasi.

Berdasarkan pemaparan masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Regulasi Emosi Pada Remaja Pasca Gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks-Karesidenan Kediri”.

B. Fokus Penelitian

Dari konteks penelitian yang dikaji, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses regulasi emosi pada remaja pasca gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks-Karesidenan Kediri?
2. Faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja pasca gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks-Karesidenan Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada remaja pasca gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks-Karesidenan Kediri.
2. Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi pada remaja pasca gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL di Eks-Karesidenan Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan, baik secara praktis maupun teoritis.

1. Kegunaan Teoritis

Menambah khasanah/kekayaan keilmuan psikologi, khususnya Psikologi Klinis mengenai regulasi emosi pada remaja, yang selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan materi ajar untuk dibahas lebih mendalam.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Remaja

Memberikan manfaat bagi remaja untuk mendapatkan dampak yang positif bagi kesehatan emosional, fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dibuat sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya dan juga diharapkan dapat memperdalam wawasan peneliti di bidang psikologi, khususnya mengenai regulasi emosi.

- c. Bagi Angkatan Laut

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi TNI Angkatan Laut terkait dengan emosi yang muncul dalam diri peserta pasca gagal tes supaya TNI Angkatan Laut dapat menemukan solusi yang tepat untuk meminimalisir risiko yang muncul.

E. Telaah Pustaka

Telaah dari beberapa literatur mengenai penelitian yang akan dilakukan adalah:

1. Jurnal Psikologi yang ditulis oleh Ahyani Radhiani Fitri dan Ikhwanisifa dengan judul "*Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan mengungkap sejauhmana item-item dalam tes mencakup isi yang ingin diukur berdasarkan pembuatan alat ukur pada aspek regulasi emosi. Hasil penelitian Skala Regulasi Emosi I yang terdiri dari 10 butir memiliki nilai reliabilitas instrument sebesar 0,689 dengan rentang nilai korelasi item total yaitu: 0,260-0,597 dan skala Regulasi Emosi II mempunyai nilai reliabilitas instrument sebesar 0,880 dengan rentang korelasi butir item total yaitu: 0,257-0,683.

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pada mahasiswa melayu sangat mampu dalam mengenali, mengungkapkan, mengontrol atau mengendalikan emosi, dan menenangkan diri kembali serta mampu menunjukkan respon emosi yang sangat tepat dalam situasi sosial. Regulasi emosi yang digunakan subjek pada penelitian ini adalah dengan cara menyeleksi situasi yang terjadi, saat menghadapi situasi yang kompleks

subyek lebih memfokuskan perhatian dan mencegah emosi yang terjadi dengan cara menghambat ekspresi emosinya.²⁹

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan aspek Regulasi Emosi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah terdapat pada metode yang digunakan. Metode yang digunakan oleh peneliti adalah metode kualitatif dan subjek yang digunakan peneliti adalah remaja yang gagal Tes Pantukhir Pusat Bintara TNI-AL, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif.

2. Penelitian skripsi oleh Siti Kharisatun dengan judul “*Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta pada Remaja (Studi Kasus Pada Dua Mahasiswa Tarbiyah IAIN Purwokerto)*”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini memiliki kesimpulan bahwa subyek Xian dan Yuan selaku korban putus cinta yang mengalami keputusan merupakan remaja yang mempunyai karakteristik yang cenderung sensitif, kurang terbiasa membuka diri, dan kurang bersosialisasi. Subjek lebih mengedepankan perasaan daripada pikiran. Bentuk putus asa yang dialami oleh subjek yaitu hampir keluar dari ekstrakurikuler yang diketuainya, mengurung diri atau menarik diri dari lingkungan, korban juga merasa putus cinta ini sebagai cobaan yang sangat berat sampai-sampai subjek merasa Tuhan tidak adil.³⁰

²⁹ Ahyani Radhiani Fitri dan Ikhwanisifa, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Melayu”, *Jurnal Psikologi*, Vol.12 No.1, (2016), 3-5.

³⁰ Siti Kharisatun, “Regulasi Emosi dalam Mengatasi Keputusan Pasca Putus Cinta Pada Remaja”, (Skripsi: Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, (2019), 95.

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan penelitian kualitatif. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah tempat peneliti sebelumnya di Purwokerto sedangkan penelitian ini dilakukan di Eks-Karesidenan Kediri.

3. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan yang ditulis oleh Mohammad Alfian dengan judul "*Regulasi Emosi pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan tujuan ingin mengetahui hasil regulasi emosi antara setiap mahasiswa dari setiap suku yang diteliti agar mengetahui seberapa besar persentase regulasi emosi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Suku Banjar lebih tinggi dari pada mahasiswa Suku Jawa dan Suku Bima. Persentase positif Suku Banjar sebesar 53,3% dan emosi negatif sebesar 46,7%. Emosi positif suku Jawa sebesar 50,8% dan emosi negatif sebesar 49,2%, sedangkan Suku Bima emosi positif sebesar 49,2% dan emosi negatif sebesar 46,7%. Artinya, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi di Suku Banjar lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Suku Jawa dan Suku Bima.³¹

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan aspek Regulasi Emosi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah terdapat tiga subjek sedangkan penelitian terdahulu terdapat satu subjek yang digunakan peneliti.

4. Jurnal Empati yang ditulis oleh Putri Maharani Yusuf dan Ika Febrian Kristina dengan judul "*Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas*". Penelitian ini menggunakan

³¹ Mohammad Alfian, "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol.2 No.2, (2014), 270-274.

metode kuantitatif. Hasil pengujian hipotesis dengan teknik analisis korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,26 dan signifikan (p) sebesar ,00 ($p < 0,01$). Koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku prososial siswa SMA. Koefisien korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku prososial. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi, semakin rendah perilaku prososial. Ini membuktikan bahwa hipotesis peneliti yang mengemukakan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan perilaku prososial remaja dapat diterima.³²

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan aspek Regulasi Emosi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan kualitatif.

5. Jurnal Empati yang ditulis oleh Anindya Ikasari dan Ika Febrian Kristiana dengan judul "*Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Pengasuhan Ibu yang Memiliki Cerebral Palsy*". Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik quota sampling, alat uji dan ukur 30 orang, dan studi 50 orang. Hasil uji normalitas diatas variabel *parental* stress menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,967, $p > 0,05$, dan regulasi emosi menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,620, $p > 0,05$. Dan hasil uji menunjukkan bahwa

³² Putri Maharani Yusuf, dan Ika Febrian Kristiana, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Siswa Sekolah Menengah Atas", *Empati*, Vol.6 No.3, (2017), 101-103.

nilai F adalah 12,250 yang berarti $p = 0,001$ ($p > 0,05$). Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan parenting stress adalah linier. Koefisien korelasi antara regulasi emosi dan stres pengasuhan adalah -0,451 dengan signifikan 0,001. Hal ini menunjukkan hubungan negatif antara variabel Regulasi Emosi dengan Variabel pengasuhan ibu yang memiliki anak *cerebral palsy*.³³

Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan aspek Regulasi Emosi. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah metode penelitian, penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

³³ Anindya Ikasari dan Ika Febrian Kristiana, "Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Pengasuhan Ibu yang Memiliki Anak Cerebral Palsy", *Empati*, Vol.6 No.4, (2017), 325-327.