PERBEDAAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA DI SMPN 3 SEMARANG DITINJAU DARI KEIKUTSERTAAN LES MUSIK

SKRIPSI

disajikan sebagai salah salah satu syarat

memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Riko Septyan Nor Saputra

1511413127

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik" merupakan hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, 1 Agustus 2019

Riko Septyan Nor Saputra

1511413127

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik" telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, 1 Agustus 2019.

Panitia Penguji Skripsi

Ketua

Dr. Sungkowo Edy Mulyono, S.Pd., M.Si.
NIP. 196807042005011001

Sekretaris

Sugiariyanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197804192003122001

Penguji I

Sugiariyanti, S.Psi., M.A.
NIP. 197804192003122001

Penguji II

Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A.
NIP. 198508252014042002

Penguji III/Pembimbing

Andromeda, S.Psi., M.Psi
NIP. 198205312009122001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Setiap orang adalah jenius. Tapi jika Anda menilai seekor ikan dari kemampuannya memanjat pohon, maka seumur hidupnya dia akan mempercayai kalau dia bodoh (Albert Einstein).

Persembahan:

Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orangtua, yaitu Bapak Kadir dan Ibu Sri Narti, S.Pd., yang telah berjuang dan mendoakan penulis sampai saat ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan nikmat, rahmat, dan taufik-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik."

Penulis sadar bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang membantu dan memberikan dukungan kepada penulis. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S., selaku ketua jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Dr. Sungkowo Edy Mulyono, S.Pd., M.Si., selaku ketua panitia penguji skripsi.
4. Sugiariyanti, S.Psi. M.A., selaku penguji I dan sekretaris penguji skripsi yang telah memberikan masukan, kritik, dan bantuan terhadap skripsi penulis.
5. Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A., selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan bantuan terhadap skripsi penulis.
6. Andromeda, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing atas kesediaan waktu, dukungan, masukan dan kesabarannya dalam membimbing.
7. Seluruh dosen jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang atas pemberian ilmu dan inspirasinya di dalam kelas perkuliahan.
8. SMPN 3 Semarang yang telah mendukung dan memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian skripsi ini.

9. Kedua orangtua penulis, Bapak Kadir dan Ibu Sri Narti, S.Pd., yang selalu mendoakan serta mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Kedua adik penulis, Ratih Nor Kartika Sari S.Ds., dan Rani Nor Yunika Sari yang membuat penulis termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi.
11. Teman-teman penulis, Hergi, Haryo, Itok, Rina, Elia, Kholifah, Titis, Alfi, Seka, dan teman-teman dijurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang mendukung penyusunan skripsi ini.
12. Teman – teman dari Funpedia Band, Ossa, Shania, Zoel Fahmi, Peter, John, Fanlie, Silva, dan Gita yang telah mendukung dan mewarnai kisah selama proses mengerjakan skripsi.
13. Rekan kerja di Lembaga Psikologi Kartika yang telah mendukung dan memberikan pengalaman kerja dibidang psikologi.
14. Rekan kerja di Sekolah Musik Indonesia Semarang yang telah memberikan ilmu, dukungan, motivasi, inspirasi, dan pengalaman kerja.
15. Kepada pihak-pihak yang berjasa namun tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih atas bantuan dan dukungan yang sudah diberikan.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu khususnya psikologi, serta dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran bagi kita semua.

Semarang, 1 Agustus 2019

Riko Septyan Nor Saputra

ABSTRAK

Saputra, Riko Septyan Nor. 2019. Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik. Jurusan Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Andromeda, S.Psi., M.Psi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Remaja, Musik, Les Musik.

Kurangnya pengendalian emosi pada remaja mengakibatkan terjadinya pelampiasan emosi dengan cara yang negatif. Semakin banyaknya kasus pelanggaran hukum pada remaja seperti penganiayaan, tawuran, bahkan pembunuhan merupakan dampak dari kurang adanya regulasi emosi. Emosi positif dan emosi negatif pada individu bisa dilatih dan dikontrol, salah satunya dengan belajar musik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif komparasi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari keikutsertaan les musik. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMPN 3 Semarang yang mengikuti les musik dan tidak mengikuti les musik. Sampel penelitian berjumlah 100 siswa, dengan rincian 50 siswa yang mengikuti les musik dan 50 siswa yang tidak mengikuti les musik. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling.* Data penelitian diambil dengan menggunakan skala regulasi emosi.

Metode analisis data yang digunakan adalah *Independent Sample T-test* dengan menggunakan bantuan *software* komputer. Koefisien validitas aitem antara 0,325 sampai 0,759. Hasil koefisien reliabilitas sebesar 0,933 yang termasuk dalam kategori tinggi. Nilai t diperoleh sebesar -10,385 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) yang berarti ada perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang yang ditinjau dari keikutsertaan les musik. *Mean* kelompok yang mengikuti les musik sebesar 117,16 dan *mean* kelompok yang tidak mengikuti les musik sebesar 96,98, ini menunjukkan bahwa remaja di SMPN 3 Semarang yang mengikuti les musik memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti les musik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

PERNYATAAN ii

PENGESAHAN iii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN iv

KATA PENGANTAR v

ABSTRAK vii

DAFTAR ISI viii

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xv

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB 1. PENDAHULUAN 1

1.1. Latar Belakang Masalah 1

1.2. Rumusan Masalah 13

1.3. Tujuan Penelitian 13

1.4. Manfaat Penelitian 13

BAB 2. LANDASAN TEORI 15

2.1 Regulasi Emosi 15

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi 15

2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi 18

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi 21

2.1.4 Proses Regulasi Emosi 25

2.1.5 Perkembangan Alat Ukur Regulasi Emosi 29

2.2 Remaja 31

2.2.1 Definisi Remaja.....31

2.2.2 Rentangan Usia Remaja 32

2.2.3 Aspek-aspek Perkembangan Remaja 33

2.2.4 Ciri-ciri Masa Remaja 38

2.2.5 Tugas Perkembangan Masa Remaja 44

2.3 Musik 46

2.3.1 Definisi Musik 46

2.3.2 Manfaat Musik 47

2.3.3 Pengaruh Musik terhadap Regulasi Emosi 51

2.4 Kajian Pustaka.....53

2.5 Perbedaan Regulasi Emosi Remaja yang Mengikuti Les Musik dengan yang Tidak Mengikuti Les Musik 56

2.6 Kerangka Berpikir 59

2.7 Hipotesis 59

BAB 3. METODE PENELITIAN.....60

3.1 Jenis Penelitian 60

3.2 Desain Penelitian 60

3.3. Identifikasi Variabel Penelitian 61

3.3.1 Variabel Dependen 61

3.3.2 Variabel Independen 61

3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian 61

3.5 Populasi dan Sampel 62

3.5.1 Populasi 62

3.5.2 Sampel 63

3.6 Metode Pengumpulan Data 64

3.6.1 Alat Pengumpul Data 64

3.6.2 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 66

3.6.2.1 Validitas 66

3.6.2.2 Reliabilitas 68

3.7 Metode Analisis Data 69

BAB 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN. 70

4.1 Persiapan Penelitian 70

4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian 70

4.1.2 Proses Perijinan 71

4.1.3 Penentuan Sampel 71

4.2 Pelaksanaan Penelitian 72

4.2.1 Pengumpulan Data 72

4.2.2 Pelaksanaan Skoring 73

4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian 73

4.3.1 Hasil Uji Validitas 73

4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas 74

4.4 Hasil Penelitian 74

4.4.1 Analisis Deskriptif 74

4.4.2 Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang.....76

4.4.3 Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik.....78

4.4.4 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Tiap Aspek.....80

4.4.4.1 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif 80

4.4.4.2 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis 82

4.4.4.3 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi 84

4.4.5 Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik 87

4.4.6 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Tiap Aspek 89

4.4.6.1 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif 89

4.4.6.2 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis 91

4.4.6.3 Gambaran Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi 93

4.4.7 Analisis Inferensial 98

4.4.7.1 Uji Normalitas 98

4.4.7.2 Uji Homogenitas 99

4.4.7.3 Uji Hipotesis 100

4.5 Pembahasan 102

4.5.1 Pembahasan Analisis Deskriptif Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik 102

4.5.2 Pembahasan Analisis Inferensial Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik 106

4.6 Keterbatasan Penelitian 110

BAB 5. PENUTUP 111

5.1 Simpulan 111

5.2 Saran. 112

DAFTAR PUSTAKA 113

LAMPIRAN 117

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1.*Blue Print* Skala Regulasi Emosi 65

3.2.*Blue Print* Skala Regulasi Emosi Aitem Valid 67

3.3 Interpretasi Reliabilitas 69

4.1 Data Kelas dan Jumlah Siswa 70

4.2 Hasil Perhitungan Reliabilitas 74

4.3 Interpretasi Reliabilitas 74

4.4 Penggolongan Kriteria Berdasarkan *Mean* Teoritik 75

4.5 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja Secara Umum 77

4.6 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik 79

4.7 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif 81

4.8 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis 83

4.9 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi 85

4.10 Ringkasan Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Tiap Aspek 86

4.11 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik.....88

4.12 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatur

Emosi Positif dan Negatif 90

4.13 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis 92

4.14 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi 94

4.15 Ringkasan Regulasi Emosi pada Remaja yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Tiap Aspek 95

4.16 Ringkasan *Mean* Empirik Regulasi Emosi pada Remaja ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik 97

4.17 Hasil Uji Normalitas 99

4.18 Hasil Uji Homogenitas.....100

4.19 Hasil Uji Hipotesis 101

4.20 Deskriptif *Mean* Empirik 102

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1. Kerangka Berpikir 59

4.1 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja 77

4.2 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengikuti Les Musik.....79

4.3 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif 81

4.4 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis 83

4.5 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi 85

4.6 Ringkasan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Mengikuti Les Musik ditinjau dari 3 Aspek 87

4.7 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Tidak Mengikuti Les Musik 89

4.8 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatur Emosi Positif dan Negatif.....91

4.9 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis 93

4.10 Diagram Gambaran Umum Regulasi Emosi pada Remaja yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari Aspek Mampu Mengatasi Situasi Stress dari Masalah yang dihadapi 95

4.11 Ringkasan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang yang Tidak Mengikuti Les Musik ditinjau dari 3 Aspek 96

4.12 Ringkasan *Mean* Empirik Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang Tiap Aspek.....98

DAFTAR LAMPIRAN

1 Skala Penelitian 118

2 Tabulasi Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengikuti Les Musik.....125

3 Tabulasi Regulasi Emosi pada Remaja yang Tidak Mengikuti Les Musik 129

4 Tabulasi Tiap Aspek Regulasi Emosi pada Remaja yang Mengikuti
Les Musik 133

5 Tabulasi Tiap Aspek Regulasi Emosi pada Remaja yang Tidak Mengikuti
Les Musik 140

6 Uji Validitas 147

7 Uji Reliabilitas 152

8 Uji Normalitas dan Uji Homogenitas 154

9 Uji Hipotesis 156

10 Surat Ijin Penelitian 158

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia bertumbuh dari masa anak-anak menuju ke masa remaja dan berakhir di masa dewasa. Setiap masa memiliki perkembangan yang berbeda-beda, salah satunya adalah masa remaja. Menurut Santrock (2003: 26), remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Pada Remaja, peningkatan emosional yang terjadi secara cepat pada masa remaja awal dikenal sebagai masa *strom & stress.* Peningkatan emosional ini merupakan hasil dari perubahan fisik terutama hormon yang terjadi pada masa remaja. Dari segi kondisi sosial, peningkatan emosi ini merupakan tanda bahwa remaja berada dalam kondisi baru yang berbeda dari masa sebelumnya. Pada masa ini banyak tuntutan dan tekanan yang ditujukan pada remaja, misalnya mereka diharapkan untuk tidak lagi bertingkah seperti anak-anak, mereka harus lebih mandiri, dan bertanggung jawab (Jahja, 2011: 235).

Menurut Rosenblum dan Lewis, remaja awal merupakan suatu masa di mana fluktuasi emosi (naik turun) berlangsung lebih sering (Santrock, 2007: 201). Remaja muda dapat merasa sebagai orang yang paling bahagia di suatu saat dan kemudian merasa sebagai orang yang paling malang di saat lain. Remaja muda dapat merajuk, tidak mengetahui bagaimana caranya mengekspresikan perasaan mereka secara cukup. Dengan sedikit atau tanpa provokasi sama sekali, mereka

dapat menjadi sangat marah ke orang tuanya, memproyeksikan perasaan-perasaan mereka yang tidak menyenangkan kepada orang lain (Santrock, 2007: 201).

Oleh karena itu, masalah yang sering terjadi pada remaja salah satunya adalah masalah yang berkaitan dengan emosi. Kurangnya pengendalian emosi pada remaja mengakibatkan terjadinya pelampiasan emosi sebagai bentuk dari kemarahan. Emosi remaja yang tidak terkendali bisa berupa tindakan memarahi orang lain, penganiayaan, tawuran, bahkan pembunuhan.

Pada bulan Juni 2018, Polresta Sidoarjo mengamankan seorang pelajar SMP berinisial F setelah membunuh Rahman Nur Habib. Pelaku diketahui menusuk korban menggunakan senjata tajam saat berduel merebutkan seorang perempuan. Pelaku menantang duel korban setelah cekcok karena dituduh merebut pacar korban. Lantaran terbawa emosi keduanya berjanji untuk bertemu dan menyelesaikan keributan. Saat berduel, pelaku dan korban diketahui memakai senjata tajam (Agusta, Yoyok. 2018. *Rebutan Pacar, Pelajar SMP di Sidoarjo Duel Maut hingga Tewas.* https://www.inews.id/daerah/jatim/rebutan-pacar-pelajar-smp-di-sidoarjo-duel-maut-hingga-tewas, diakses 20 September 2018).

Dalam lingkup yang lebih dekat, kasus pembunuhan karena tidak adanya regulasi emosi pada remaja di Semarang telah terjadi di dalam lingkungan Universitas Negeri Semarang. Siswa SMA Muhammadiyah 2 Semarang, Nuzul Rahmayuda (19) yang ditemukan tewas di depan Gedung Olahraga (GOR) Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Semarang (Unnes). Penyebabnya hanya karena adik pelaku pernah ditendang sampai menangis oleh korban. Korban dikeroyok oleh tiga orang, yaitu FL (17), FP (13), dan Aulia Nuron (28). Menurut

FL, korban saat itu mengajak tiga pelaku ke lokasi kejadian di depan GOR Fakultas Ilmu Keolahragan Unnes. Di sana mereka membahas terkait peristiwa yang terjadi dua hari lalu. Menurut tersangka lain, jawaban korban justru memancing emosi sehingga tersangka Aulia langsung meluncurkan bogem mentah di bagian leher korban. Setelah korban tersungkur, dua tersangka lainnya menendanginya (Purbaya, Angling A. 2015. *Remaja yang Tewas di Unnes Ternyata Dikeroyok 3 Temannya.* http://news.detik.com/berita-jawa-tengah/2959134/remaja-yang-tewas-di-unnes-ternyata-dikeroyok-3-temannya, diakses 25 Mei 2017).

Salah satu fenomena yang terjadi pada anak SMP di Semarang adalah siswa di SMPN 3 Semarang yang menjadi rentan untuk marah meskipun untuk hal-hal yang sepele. Hal ini didukung oleh wawancara studi awal yang penulis lakukan kepada salah satu siswi SMPN 3 Semarang kelas VII pada bulan Oktober 2019, yaitu A.A. yang mengemukakan:

> *"Jadi aku dulu mudah marah kalau hal yang aku inginkan tidak tercapai. Lalu rasa marah itu semakin lama semakin berkurang. Aku ikut les musik juga sejak kecil, sudah 7 tahun ini les piano di Halmahera. Aku di sekolah juga ikut ekstra band dan tampil main musik di beberapa acara, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Saat tampil musik, aku harus bisa mengendalikan emosi biar mainnya bisa bagus. Di tempat les juga diajarin bahwa saat main musik ada bagian yang pelan dan ada bagian yang rame, jadi bermain musik harus ada emosinya biar yang mendengar itu kena. Kalau aku perhatikan, yang tidak ikut les musik rata-rata mereka mudah marah gitu. Masalah yang sepele kadang dibesar-besarkan."*

SMPN 3 Semarang merupakan salah satu sekolah negeri di Semarang dengan sistem kegiatan belajar dari pagi sampai sore. Ketika jam pelajaran di sekolah sudah selesai di sore hari, beberapa siswa ada yang langsung pergi ke pusat bimbingan belajar untuk les mata pelajaran, ada yang masih berkegiatan di sekolah

untuk ekstrakurikuler, dan lain sebagainya. Pada malam hari siswa belajar dan mengerjakan PR, lalu akhirnya tidur. Hal ini terulang setiap hari dan menjadi rutinitas yang monoton pada siswa. Padatnya aktivitas yang monoton ini menimbulkan kelelahan secara fisik. Selain itu, tuntutan target nilai di sekolah ini cukup tinggi, sehingga hal ini menjadi beban yang menimbulkan *underpressure* bagi siswa. Lelahnya fisik dan beban studi pada siswa di SMPN 3 Semarang ini menyebabkan munculnya emosi negatif.

Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), pada tahun 2011 sampai 2016 terdapat 441 kasus anak pelaku tawuran pelajar, 449 kasus anak pelaku kekerasan di sekolah (*bullying)*, 450 kasus anak berhadapan hukum (ABH) sebagai pelaku kekerasan fisik (penganiayaan, pengeroyokan, perkelahian dan sebagainya), 127 kasus anak berhadapan hukum (ABH) sebagai pelaku kekerasan psikis (ancaman, intimidasi dan sebagainya), 269 kasus anak berhadapan hukum (ABH) sebagai pelaku pembunuhan, dan 178 kasus anak berhadapan hukum (ABH) sebagai kepemilikan senjata tajam. Walaupun data dari KPAI ini disebutkan sebagai kasus pada anak, namun menurut UU RI No. 23 Tahun 2002 tentang perlindungan anak pasal 1 angka 1 menyebutkan, “Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.” Jadi data ini sudah mencakup kategori usia remaja menurut Santrock (2003: 26), yaitu dimulai kira-kira usia 10 tahun sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun.

Kasus-kasus yang sudah dipaparkan diatas merupakan bukti dari regulasi emosi yang kurang baik. Kalau para remaja tersebut memiliki regulasi emosi yang

baik, maka seharusnya mereka bisa mengendalikan emosi ketika dihadapkan pada stimulus yang kurang menyenangkan. Santrock (2007: 202) menyatakan, meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stres dan fluktuasi emosional secara lebih efektif, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif. Sebagai akibatnya, mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan.

Kasus-kasus kenakalan remaja sebagai dampak dari kurangnya regulasi emosi juga didukung penelitian. Faridh (2008) dalam penelitiannya berjudul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja" menyatakan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi emosi remaja, maka semakin tinggi kenakalannya, dan sebaliknya.

Kenakalan remaja sebagai akibat dari kurangnya regulasi emosi bukan hanya dilakukan secara langsung saja, namun juga dilakukan lewat komunikasi tidak langsung seperti media internet. Hal ini diteliti oleh Puspitasi (2015) dengan judul "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku *Bullying* Pada Remaja." Hasilnya penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan perilaku *bullying* pada remaja. Hal ini memiliki arti bahwa semakin tinggi regulasi emosi

remaja, maka kecenderungan perilaku *bullyin*g akan semakin rendah, dan sebaliknya.

Regulasi emosi pada remaja bisa dipengaruhi oleh musik. Musik sebenarnya secara tidak langsung melibatkan aspek emosi. Moree (2013: 237) dalam penelitiannya yang berjudul "*A Systematic Review on the Neural Effects of Music on Emotion Regulation: Implications for Music Therapy Practice*" menyatakan bahwa mendengarkan musik, menyanyi, dan melakukan improvisasi dapat membantu memfasilitasi regulasi emosi.

Hude (2006: 18) menjelaskan, emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Gohm dan Clore (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 13) menjelaskan bahwa pada dasarnya emosi dibagi menjadi dua kategori umum, yaitu emosi positif yang memberikan dampak menyenangkan dan emosi negatif yang memberikan dampak tidak menyenangkan.

Emosi positif dan emosi negatif pada individu bisa dilatih dan dikontrol, salah satunya dengan belajar musik. Saat belajar musik, seorang individu harus bisa memainkan lagu sesuai dengan tempo, dinamika, dan nada suara. Saat individu sedang memiliki emosi yang negatif seperti marah atau sedih, maka permainan musiknya cenderung berantakan, menjadi tidak sesuai dengan tempo atau justru fals. Saat individu memiliki emosi positif dengan kondisi puncak, seperti rasa kebahagian yang sangat tinggi, individu tersebut cenderung lebih emosional, contohnya tempo lagu yang dimainkan terlalu cepat dan akhirnya permainan musiknya berantakan karena terlalu bersemangat.

Wounter (2004: 43) menjelaskan bahwa dengan memainkan suatu alat musik, maka seseorang akan lebih dapat mengelola emosi dirinya, yaitu mempunyai kemampuan untuk menguasai perasaan-perasaan. Penguasaan perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat, sehingga seseorang mampu mengontrol dan menjaga agar tindakan yang diambil tidak didasarkan pada emosi (negatif) saja. Oleh karena itu, dalam hal belajar musik individu dituntut untuk bisa mengontrol emosinya atau disebut dengan regulasi emosi.

Thompson (dalam Gross, 2007: 251) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang berwenang untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama kemampuan intensif dan temporal seseorang untuk mencapai tujuan pribadi. Thompson (dalam Strongman, 2003: 170) menjelaskan lebih lanjut bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan dan penalaran, dan fokus pada individu dalam menganalisis emosi dan intervensi emosi.

Belajar musik bisa dilakukan baik secara otodidak, melalui pendidikan formal maupun non formal. Pada dasarnya, “tri pusat pendidikan yang digagas oleh Ki Hajar Dewantoro meliputi pendidikan persekolahan (formal), pendidikan di luar sekolah (non formal) dan pendidikan keluarga (informal)” (Salim, 2007: 138).

Pendidikan formal merupakan proses belajar terjadi secara hierarkis, terstruktur, berjenjang, termasuk studi akademik secara umum, beragam program lembaga pendidikan dengan waktu penuh atau *full time*, pelatihan teknis dan profesional. Pendidikan non formal merupakan proses belajar terjadi secara terorganisasikan di luar sistem persekolahan atau pendidikan formal, baik

dilaksanakan terpisah maupun bagian penting dari suatu kegiatan yang lebih besar dimaksudkan untuk melayani sasaran didik tertentu dan belajarnya tertentu pula. Pendidikan informal merupakan proses belajar sepanjang hayat yang terjadi pada setiap individu dalam memperoleh nilai-nilai, sikap, keterampilan dan pengetahuan melalui pengalaman sehari-hari atau pengaruh pendidikan dan sumber-sumber lainnya di sekitar lingkungannya (Marzuki, 2012: 137).

Dalam pendidikan formal, tidak semua sekolah menyediakan mata pelajaran seni musik. Ini merupakan kendala bagi individu yang memiliki minat untuk mempelajari musik, sehingga individu yang berminat untuk mempelajari musik bisa belajar dari pendidikan lain seperti pendidikan informal dan non formal. Dalam pendidikan informal, belum tentu orang tua memiliki keahlian untuk mengajari anaknya belajar musik, sehingga pendidikan non formal seperti lembaga kursus musik atau tempat les musik merupakan solusi untuk belajar musik.

Lembaga kursus musik atau yang bisa kita sebut sekolah musik menawarkan jasa pengajaran musik yang waktunya bisa disesuaikan dengan waktu murid. Sekolah musik menawarkan program privat dan grup. Program privat adalah satu guru musik hanya melayani pembelajaran musik untuk satu siswa dalam satu waktu, sedangkan program grup adalah satu guru melayani pembelajaran musik dalam satu kelas yang berisi lebih dari satu siswa (secara berkelompok).

Sekolah musik di era sekarang ini rupanya telah menjamur dengan banyak didirikannya sekolah musik, terutama di kota-kota besar seperti Semarang, Surabaya, Jakarta, Bandung, dan lain sebagainya. Khususnya di Kota Semarang terdapat sekolah musik yang jumlahnya cukup banyak, yaitu ada puluhan sekolah

musik. Penyebab jumlah sekolah musik yang banyak adalah karena kebutuhan untuk belajar musik jumlahnya juga banyak, yaitu fenomena banyaknya masyarakat di Kota Semarang yang belajar musik di sekolah musik. Plato (dalam Djohan, 2016: 167) berkata, “di dalam pendidikan, musik menduduki posisi tertinggi karena tidak ada satu pun disiplin yang dapat merasuk ke dalam jiwa dan menyertai dengan kemampuan berjenjang melebihi irama dan harmoni.”

Sekolah musik pada dasarnya mengajari siswanya untuk membaca not balok atau yang disebut dengan partitur. Lewat partitur ini siswa sekolah musik belajar cara memainkan nada sesuai dengan ketukan dan irama. Semakin rumit partitur yang dipelajari oleh siswa musik, maka semakin dibutuhkan kesabaran dalam mempelajarinya. Sekolah musik juga memiliki program kenaikan tingkat (*grade)*, dimana semakin tinggi tingkat atau level siswa maka semakin kompeks pelajaran yang didapat. Dibutuhkan waktu bertahun-tahun untuk bisa menjadi jagoan dalam bermain musik.

Dalam praktiknya, belajar musik ternyata melatih koordinasi dan keseimbangan dalam gerakan motorik, yaitu gerakan antara tubuh kiri dan tubuh kanan. Hal ini berlaku untuk pemain drum, keyboard, piano, gitar, saksofon, dan alat musik lainnya. Sebagai contoh, belajar drum harus bisa menyeimbangkan antara tangan kanan, tangan kiri, kaki kanan, dan kaki kiri. Selain itu, belajar keyboard, piano, dan gitar ternyata bukan hanya melibatkan permainan tangan, namun juga gerakan kaki. Keyboard dan piano memiliki tombol dibawah yang dioperasikan dengan kaki yang disebut dengan substain. Substain ini fungsinya

untuk memperpanjang nada atau tuts yang ditekan. Gitar elektrik juga menggunakan koordinasi kaki untuk mengganti efek suara gitar.

Tubuh kanan dan kiri yang dilatih untuk seimbang dalam belajar musik berarti secara otomatis melatih keseimbangan otak kanan dan otak kiri, dimana otak kanan mengatur koordinasi tubuh bagian kiri dan otak kiri mengatur koordinasi tubuh bagian kanan. Ini merupakan salah satu dari manfaat belajar musik.

Selain beberapa manfaat yang bisa didapat dari musik, beberapa penelitian juga menjelaskan kaitannya belajar musik dengan emosi. Penelitian dari Khaterina dan Lili Garliah (2012: 17) yang berjudul "Perbedaan Kecerdasan Emosi Pada Pria dan Wanita yang Mempelajari dan yang Tidak Mempelajari Alat Musik Piano" menghasilkan tiga kesimpulan penelitian, yakni hasil penelitian yang pertama menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara subjek pria dan wanita, yang kedua menunjukkan ada perbedaan kecerdasan emosi antara subjek yang mempelajari musik (piano) dengan yang tidak mempelajari musik (piano) dan yang ketiga tidak ada efek interaksi antara jenis kelamin (pria dan wanita) dan keikutsertaan dalam mempelajari alat musik piano atau tidak terhadap kecerdasan emosi.

Regulasi emosi berkaitan dengan kelekatan kepada teman sebayanya. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Miranti Rasyid yang berjudul "Hubungan antara *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda." Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *peer attachment* dengan regulasi emosi. Remaja yang

memiliki *peer attachment* yang baik akan mampu mengkomunikasikan secara terbuka mengenai emosi negatif yang ia rasakan (Rasyid, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fauji Tarigan dan Sri Supriyantini berjudul "Perbedaan Regulasi Emosi Pada Siswa yang Beragama Islam di SMP Negeri 6 Binjai Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Mentoring Agama Islam" menunjukkan bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi yang signifikan pada siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti mentoring agama Islam. Siswa yang mengikuti mentoring agama Islam memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang siswa yang tidak mengikuti mentoring agama Islam (Tarigan, Ahmad fauji dan Sri Supriyantini, 2014: 4).

Regulasi emosi berhubungan dengan cara menyampaikan pikiran dan perasaan kepada orang lain. Hal ini diteliti oleh Anastasia Christie Silaen dan Kartika Sari Dewi dalam penelitiannya yang berjudul " Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang)." Hasilnya adalah adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan asertivitas. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi asertivitas. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, maka semakin rendah asertivitas (Silaen, Christie Silaen dan Kartika Sari Dewi, 2015).

Penulis yang sudah lebih dari enam tahun mengikuti les musik di Kota Semarang mengamati bahwa remaja di Kota Semarang yang mengikuti les musik ternyata memiliki kecenderungan pengendalian emosi yang lebih baik dari remaja yang tidak mengikuti les musik. Remaja yang les musik cenderung tidak mudah marah, lebih mampu mengendalikan emosinya dan lebih sabar saat dihadapkan

pada situasi yang tidak menyenangkan, sedangkan remaja yang tidak mengikuti les musik cenderung lebih mudah marah dan meluapkan emosi negatifnya.

SMPN 3 Semarang merupakan salah satu sekolah favorit di Semarang yang memiliki siswa dengan minat belajar musik yang cukup banyak. Banyaknya peminatan belajar musik pada siswa SMPN 3 Semarang ini dibuktikan dengan keikutsertaan siswanya dalam les musik secara privat, les musik di sekolah musik, ekstrakurikuler paduan suara, dan ekstrakurikuler band. Ada siswa yang mengikuti les musik secara privat atau les di sekolah musik sekaligus mengikuti ekstrakurikuler band. Hasil belajar les musik pada siswa SMPN 3 Semarang terbukti bisa menjuarai kompetisi dibidang seni musik ditingkat Kota Semarang, diantaranya adalah lomba band, cipta lagu, vokal grup, vokal tunggal, solo piano, dan paduan suara.

Dibandingkan dengan siswa yang mengikuti les musik, siswa SMPN 3 Semarang yang tidak mengikuti les musik cenderung lebih mudah tersinggung dan mudah marah. Ini merupakan pengamatan dari *interviewee* yang penulis wawancarai. Dari studi awal berupa wawancara yang sudah penulis lakukan, diperlukan adanya pembuktian secara ilmiah untuk membuktikan bahwa siswa SMPN 3 Semarang yang mengikuti les musik memiliki regulasi emosi yang lebih baik daripada siswa yang tidak mengikuti les musik.

Dari penelitian-penelitian terdahulu, penelitian tentang emosi biasanya dikaitkan antara musik dengan kecerdasan emosi dan pengaruh mendengarkan musik terhadap emosi. Belum ada penelitian yang mengaitkan antara regulasi emosi dengan les musik khususnya pada remaja. Dari paparan studi pendahuluan diatas

serta penelitian-penelitian terdahulu tentang emosi khususnya regulasi emosi pada remaja, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan regulasi emosi pada remaja, khususnya pada remaja di SMPN 3 Semarang yang mengikuti les musik dan tidak mengikuti les musik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, ditemukan fenomena yang menunjukkan tentang regulasi emosi pada remaja. Berdasarkan hal tersebut, penulis ingin mengetahui adakah perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak diperoleh dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari keikutsertaan les musik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pada ilmu psikologi pada umumnya, dan pada khususnya psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan tentang perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari keikutsertaan les musik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Tenaga Pendidik

Memberi masukan positif kepada guru sekolah formal maupun pendidik musik dengan mengetahui perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari keikutsertaan les musik.

1.4.2.2 Bagi Masyarakat Umum

Memberikan wawasan tentang perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari keikutsertaan les musik, sehingga menjadi bahan pertimbangan untuk mengikuti les musik di Semarang.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan gambaran atau sebagai bahan penunjang untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan regulasi emosi pada remaja.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Regulasi Emosi

2.1.1 Definisi Regulasi Emosi

Thompson (dalam Gross, 2007: 251) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang berwenang untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama kemampuan intensif dan temporal seseorang untuk mencapai tujuan pribadi. Thompson (dalam Strongman, 2003: 170) menjelaskan lebih lanjut bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh pertumbuhan keterampilan dan penalaran, dan fokus pada individu dalam menganalisis emosi dan intervensi emosi.

Gross (dalam Zeelenberg, 2011: 104) mendefinisikan regulasi emosi, yaitu proses memodulasi satu atau lebih aspek pengalaman atau respon emosional. Ini mungkin terjadi baik dalam keadaan sadar atau tidak sadar.

Beer dan Lombardo (dalam Gross, 2007: 69), regulasi emosi adalah seperangkat ragam proses pengendalian yang bertujuan untuk memanipulasi kapan, di mana, bagaimana, dan emosi mana yang kita alami dan tunjukkan. Proses pengendalian ini terjadi pada tingkat pemrosesan otomatis dan sadar. Emosi bisa diatur untuk mencapai berbagai tujuan. Misalnya, dari segi intrapersonal, kita mengatur emosi setidaknya dengan dua cara yaitu memaksimalkan peluang emosi positif dan meminimalkan peluang emosi negatif.

Peterson dan Park (dalam Gross, 2007: 160) mengartikannya regulasi emosi adalah semua proses intrinsik dan ekstrinsik, sadar dan tidak sadar mempengaruhi

komponen emosi, penggabungan, manifestasi, landasan mereka dalam situasi tertentu, dan tentu saja konsekuensinya.

Gratz dan Roemer (dalam Trogolo dan Medrano, 2012: 31) mengartikan regulasi emosi sebagai satu kelompok yang berbeda, meskipun saling terkait oleh kemampuan termasuk kesadaran emosional, kejelasan emosional, penerimaan emosional, kontrol impuls, kemampuan untuk terlibat dalam tujuan yang diinginkan saat mengalami emosi negatif dan kemampuan untuk menggunakan secara fleksibel dan strategi yang sesuai situasi untuk memodulasi emosi.

Campos dkk (dalam Putnam dan Silk, 2005: 906) mendefinisikan regulasi emosi sebagai modifikasi dari setiap proses dalam sistem yang menghasilkan emosi atau manifestasinya dalam perilaku. Proses yang mengubah emosi berasal dari serangkaian proses yang sama dengan proses yang terlibat dalam emosi di tempat pertama.

Menurut Hilt, Hanson, dan Pollak (2011: 160), regulasi emosi adalah seperangkat proses perhatian, kognitif, perilaku, sosial, dan biologis yang bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi. Hilt, Hanson, dan Pollak menjelaskan lebih lanjut bahwa proses-proses ini bertindak untuk memodulasi, mengelola, atau mengatur emosi untuk membantu individu memenuhi tuntutan lingkungan mereka. Emosi dapat positif (misalnya, senang, bangga) atau negatif (misalnya, sedih, cemas).

Forbes dan Dahl (dalam Gross, 2007: 110) mengkonseptualisasikan regulasi emosi termasuk dalam proses otomatis tingkat rendah (otonomik 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.

Gross dan Thompson (dalam Gross, 2007: 8) menjelaskan bahwa proses regulasi emosi terjadi secara otomatis atau terkontrol, 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 di mana komponen respons emosi berdampingan saat emosi berkembang atau meningkat, seperti ketika perubahan besar dalam pengalaman emosi dan respons.

Beer dan Lombardo (dalam Gross, 2007: 69) menjelaskan tentang cara mengatur emosi. Pertama, kita mungkin secara otomatis atau sengaja merespon informasi, kejadian, dan orang yang membuat kita merasa baik dan menghindari atau mengabaikan orang-orang yang membangkitkan emosi negatif. Kita mengendalikan emosi yang kita alami melalui seleksi atau penciptaan situasi tertentu. Kedua, begitu pengalaman emosional muncul, kita dapat memanipulasi besarnya respon kita untuk segera menekan emosi negatif dan menguatkan atau mempertahankan emosi positif.

Berdasarkan uraian diatas, maka bisa disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah proses pengendalian individu untuk mengelola dan mengatur emosi yang sifatnya positif maupun negatif untuk mencapai tujuan pribadi dalam memenuhi tuntutan lingkungannya.

2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Gross (2007: 8) menyebutkan bahwa 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.

2.1.2.1 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 menunjukan orang dewasa mencoba untuk menurunkan emosi negatif (kemarahan, kesedihan, dan kegelisahan), dengan fokus mengatur aspek pengalaman dan perilaku emosi (Gross, Richards, & John, dalam Gross, 2007: 8). 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.

2.1.2.2 Mampu Menyadari dan Mengendalikan Emosi Secara Otomatis

Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik adalah yang mampu menyadari emosinya lalu mengendalikannya. Lambie dan Marcel (dalam Gross, 2007: 271) berpendapat bahwa ada berbagai cara dimana orang bisa menyadari perasaannya. Mereka membedakannya dalam dua 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 tentang 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 (Gross, 2007: 8).

2.1.2.3 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 (Thompson & Calkins, dalam Gross, 2007: 8). Hal ini penting, karena menghindarkan kebingungan akibat stress dalam mengatasi permasalahan, sementara pertahanan didefinisikan sebagai maladaptif dan kontras dengan strategi penanggulangan, yang telah ditetapkan sebagai adaptif (Parker & Endler, dalam Gross, 2007: 8). Predefinisi ini menyulitkan proses mempertimbangkan manfaat proses defensif (Lazarus, dalam Gross, 2007: 9). Proses regulasi emosi dapat memperbaiki maupun memperburuk situasi, tergantung pada konteksnya. Misalnya, strategi kognitif dalam meredam emosi negatif dapat membantu tenaga medis bekerja secara efisien dalam keadaan stres, tetapi juga dapat menetralisir emosi negatif yang terkait dengan perasaan empati sehingga mengurangi perasaan ingin membantu. Selain itu, konsisten dengan orientasi fungsionalis, strategi regulasi dapat membantu

seseorang dalam mencapai tujuannya namun tetap dianggap oleh orang lain sebagai suatu hal maladaptif, seperti saat seorang anak yang menangis dengan suara keras agar mendapat perhatian.

Selain Gross, aspek-aspek regulasi emosi juga dibagi oleh Thompson (dalam Dewinda dan Efrizon, 2018: 41) menjadi tiga macam, yaitu kemampuan memonitor emosi *(emotions monitoring),* kemampuan mengevaluasi emosi *(emotions evaluating),* kemampuan memodifikasi emosi *(emotions modification).*

2.1.2.4 Kemampuan Memonitor Emosi *(Emotions Monitoring)*

Kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi didalam dirinya, perasaannya, pikirannya dan latar belakang dari tindakannya.

2.1.2.5 Kemampuan Mengevaluasi Emosi *(Emotions Evaluating)*

Kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam yang dapat mengakibatkan individu tidak dapat berfikir secara rasional.

2.1.2.6 Kemampuan Memodifikasi Emosi *(Emotions Modification)*

Kemampuan individu untuk merubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam putus asa, cemas dan marah. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan uraian diatas, maka bisa 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.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Kemampuan setiap 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. Calkins (dalam Gross, 2007: 234) menjelaskan bahwa regulasi emosi terbagi menjadi dua faktor, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik.

2.1.3.1 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, Porges (dalam Gross, 2007: 235) berpendapat bahwa 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.

Meskipun dimensi fungsi awal anak-anak dapat dianggap secara intrinsik berperan penting sebagai dasar bagi perkembangan emosi selanjutnya, mungkin menghambat pengembangan, perkembangan ini jelas terjadi dalam konteks sosial, dan sejak awal perkembangan. Salah satu asumsi penting yang diperoleh dari sebagian besar penelitian tentang regulasi emosi adalah bahwa kegiatan pengasuhan orang tua dapat mendukung atau melemahkan perkembangan regulasi emosi anak, dengan demikian hal itu berkontribusi terhadap perbedaan individu yang diamati yaitu keterampilan emosional anak muda.

2.1.3.2 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 dibanding 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 seperti 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 emosional yang dapat diatur sendiri dan berkembang.

Selain pola pengasuhan dan keterikatan pada pengasuh, regulasi emosi bisa dipengaruhi oleh bermain alat musik. Wounter (2004: 43) menjelaskan bahwa dengan memainkan suatu alat musik, maka seseorang akan lebih dapat mengelola emosi dirinya, yaitu mempunyai kemampuan untuk menguasai perasaan-perasaan. Penguasaan perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat, sehingga seseorang mampu mengontrol dan menjaga agar tindakan yang diambil tidak didasarkan pada emosi (negatif) saja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi juga dijelaskan oleh Nisfiannor dan Kartika (2004: 165) menjadi tiga faktor, yaitu hubungan antara orang tua dan anak, umur dan jenis kelamin, dan hubungan interpersonal.

2.1.3.3 Hubungan Antara Orangtua dan Anak

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting pada masa perkembangan remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatis, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan anak-anaknya memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan (Rice, dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166). Menurut Rice, *affect* yang berhubungan dengan emosi atau perasaan yang ada di antara anggota keluarga bisa bersifat positif ataupun negatif. *Affect* yang positif antara anggota keluarga menunjuk pada hubungan yang digolongkan pada emosi seperti kehangatan, kasih sayang, cinta, dan sensitivitas (Felson dan Zielinski, dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 165). Dalam hal ini anggota menunjukkan bahwa masing-masing dari mereka mau mendengarkan perasaan dan mengerti kebutuhan satu sama lain. Sedangkan *affect* yang negatif digolongkan pada emosi yang “dingin”, penolakan, dan permusuhan. Sikap yang terjadi antara

anggota keluarga adalah mereka saling tidak menyukai bahkan tidak mencintai (Rice, dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166).

Dengan adanya kebutuhan *affect* tersebut maka Banerju (dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166) mengemukakan bahwa orangtua memiliki pengaruh dalam kehidupan emosi anak-anaknya. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya (terutama dengan anak perempuannya) dengan cara yang mereka rasa sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang lebih bergejolak terhadap teman-temannya (Banerju, dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengekspresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang bersifat empatik dan perasaan yang lebih emosional (Salovey & Sluyter, dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166).

2.1.3.4 Umur dan Jenis Kelamin

Selain itu juga ada umur dan jenis kelamin. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya (Salovey & Sluyter, dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166). Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166) menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka.

2.1.3.5 Hubungan Interpersonal

Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166) juga mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi

regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi, sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya. Faktor-faktor lainnya menurut Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannor dan Kartika, 2004: 166) adalah permainan yang mereka mainkan, program televisi yang mereka tonton, dan teman bermain mereka dapat mempengaruhi perkembangan regulasi mereka.

Berdasarkan uraian diatas, maka bisa disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu faktor intrinsik (temperamen dan fisiologis) dan faktor ekstrinsik (pola pengasuhan dan keterikatan pada pengasuh).

2.1.4 Proses Regulasi Emosi

Gross (2007: 10) menyebutkan bahwa ada lima proses regulasi emosi, yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon.

2.1.4.1 Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

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 sehingga sang anak dapat mentolerir hasil potongan rambutnya nanti.

Pemilihan situasi memiliki hambatan, yaitu mempertimbangkan manfaat regulasi emosi jangka pendek dan jangka panjang. Misalnya, orang yang pemalu mungkin merasa jauh lebih baik dalam jangka pendek jika dia menghindari situasi sosial. Dalam jangka pendek ini mungkin tidak apa-apa namun dampaknya pada jangka panjang dia akan terisolasi dari pergaulan sosial. Karena kompleksnya *trade-off* ini, pemilihan situasi seringkali membutuhkan perspektif orang lain, mulai dari orang tua hingga terapis.

2.1.4.2. Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

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 atau *friendly*. Upaya semacam itu merupakan modifikasi situasi sehingga bisa mengubah dampak emosional, bentuk regulasi emosi seperti ini sangat ampuh.

Bersama orang dewasa atau yang lebih tua modifikasi situasi dapat dilakukan melalui dorongan verbal untuk membantu proses pemecahan masalah, atau untuk mengkonfirmasi legitimasi respon emosi. Modifikasi situasi semacam ini dapat diciptakan baik dengan kehadiran pasangan atau teman. Sebuah studi oleh Nachmias dkk (dalam Gross, 2007: 12) menemukan, misalnya, bahwa penanganan emosional anak-anak dalam situasi stres dibantu oleh intervensi tertentu sang ibu dan kedekatan diantara mereka.

Ditekankan bahwa situasi dapat bersifat eksternal atau internal, modifikasi situasi seperti yang dimaksud di sini berkaitan dengan modifikasi lingkungan fisik

eksternal. Gross mempertimbangkan upaya memodifikasi lingkungan "internal" (kognisi) di bawah bagian "Perubahan Kognitif".

2.1.4.3 Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Penyebaran perhatian mengacu pada bagaimana individu mengarahkan perhatian mereka ke dalam situasi tertentu untuk mengurangi emosi. Dua strategi utama penyebaran perhatian adalah kecohan dan konsentrasi. Kecohan dimaksudkan untuk memusatkan perhatian pada berbagai situasi, atau benar-benar mengalihkan perhatian dari sebuah situasinya, seperti ketika bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang merangsang emosi untuk mengurangi rangsangan timbulnya emosi (Rothbart & Sheese, dalam Gross, 2007: 13).

Konsentrasi menggambarkan perhatian kepada fitur emosional dari sebuah situasi. Wegner dan Bargh (dalam Gross, 2007: 13) mengistilahkan hal ini sebagai emosi “yang awalnya terkontrol”. Ketika perhatian secara berulang diarahkan kepada perasaan kita dan konsekuensi mereka, ini diartikan sebagai perenungan.

Attentional deployment dapat terjadi dalam berbagai bentuk, yaitu pengalihan perhatian secara fisik (seperti menutup mata atau telinga), pengalihan perhatian secara internal, (seperti melalui gangguan dan konsentrasi), serta menanggapi pengalihan orang lain dari perhatian kita.

2.1.4.4 Perubahan Kognitif

Setelah sebuah situasi telah dipilih, dimodifikasi, dan diperhatikan, respons 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 berpikir tentang situasi atau tentang kapasitas kita dalam mengatur permintaan dalam bersikap. Satu bentuk perubahan kognitif yang menjadi perhatian umum adalah penilaian kembali. Tipe perubahan kognitif ini termasuk perubahan sebuah makna situasi dengan cara yang dapat mengubah dampak emosialnya.

2.1.4.5 Modulasi Respon

Berbeda dengan proses regulasi emosi lainnya, modulasi respons terjadi di akhir proses emosi-generatif, setelah kecenderungan respons dimulai. Modulasi respons mengacu pada pengaruh respons psikologis, pengalaman, atau perilaku semaksimal mungkin. Upaya mengatur aspek psikologis dan pengalaman emosi biasa terjadi.

Bentuk umum lainnya dari modulasi respons melibatkan pengaturan perilaku ekspresif emosi (Gross dkk dalam Gross, 2007: 15). Kita mungkin ingin mengatur perilaku ekspresif karena berbagai alasan, mulai dari penilaian bahwa sebaiknya kita menyembunyikan perasaan kita yang sebenarnya dari orang lain (misalnya menyembunyikan ketakutan saat berdiri menghadapi pengganggu) untuk mengarahkan langsung dari orang tua (contohnya, kejadian di tempat pangkas rambut). Pada umumnya, penelitian telah menunjukkan bahwa memulai perilaku ekspresif emosi meningkatkan perasaan emosi itu sendiri (Izard, dalam Gross, 2007: 15). Penurunan perilaku ekspresif emosi tampaknya memiliki efek campuran

pada pengalaman emosi (mengurangi pengalaman emosi positif namun tidak negatif) dan benar-benar meningkatkan aktivasi simpatik (Gross, 2007: 15).

Berdasarkan uraian diatas, maka bisa disimpulkan bahwa proses regulasi emosi yaitu pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif, dan modulasi respon.

2.1.5 Perkembangan Alat Ukur Regulasi Emosi

Windle dan Lerner (1986) membuat alat ukur bernama *Dimensions of Temperament Scale- Revised* (DOTS-R) yang berisi 54 aitem. Skala ini diisi oleh orang tua dengan memberikan skor tentang perilaku yang disukai maupun yang tidak disukai oleh anaknya. Beberapa tahun kemudian Shield dan Cicchetti (1997) membuat alat pengukuran emosi bernama *Emotion Regulation Checklist* yang fungsinya untuk menilai kemampuan anak-anak untuk mengelola pengalaman emosional menggunakan skala likert dengan 24 aitem.

Tahun 2003 Gross dan John membuat alat ukur regulasi emosi bernama *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Kuesioner regulasi emosi ini dirancang untuk menilai perbedaan individu dalam penggunaan kebiasaan strategi regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kuesioner ini terdiri dari 10 aitem.

Contoh aitem ERQ dalam Gross (2007) adalah "saya mengendalikan emosi saya dengan mengubah cara saya berpikir tentang situasi dimana saya berada" untuk strategi *cognitive reappraisal*, dan "saya mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya" untuk *expressive suppression*. Bisa diperhatikan bahwa masing-masing dari 10 item ERQ menunjukkan dengan jelas proses pengaturan

emosi itu dimaksudkan untuk mengukur, dan tidak ada yang lain, untuk menghindari potensi perancu dengan menyebutkan konsekuensi penyesuaian yang positif atau negatif.

MacDermott dkk (2010) mengembangkan alat untuk mengukur regulasi emosi bernama *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) dengan 10 aitem berupa kuesioner. Alat ini tetap menilai strategi regulasi emosi seperti ERQ dari Gross, hanya saja kata-kata pada aitem disederhanakan dan mengurangi rentangan skor dari 7 menjadi 5.

Callear (2014) mengembangkan skala regulasi emosi bernama *Children's Emotion Regulation Inventory* (ChERI) yang berisi 85 aitem untuk anak usia 6 sampai 12 tahun. Ada 9 komponen mendasar regulasi emosi anak-anak yang ditemukan, yaitu keterlibatan luar, fokus batin atau somatik, pelepasan, menganggu, impulsif atau labil, keterhubungan atau kepatuhan social, kedekatan atau keintiman, keteraturan, dan menghasilkan gangguan.

Pada tahun 2016 berkembang alat ukur regulasi emosi yang disebut dengan Parental Emotion Regulation Inventory (PERI2). Lorber dkk (2016) menjelaskan bahwa alat ini berisi 23 pernyataan yang mengukur emosi orangtua yang memiliki anak berusia 2 tahun dengan kuesioner tambahan dan pengamatan orangtua selama di rumah. Penekanan dari PERI2 misalnya menyembunyikan emosi negatif *(suppression)*, memberikan perilaku aversif kepada anak untuk mengurangi emosi negatif *(capitulation)*, dan berjalan menjauh untuk mengurangi emosi negatif *(escape)*. Faktor-faktor *suppression*, *capitulation*, dan *escape* merupakan perilaku regulasi yang berbeda tetapi saling terkait dengan faktor seperti pengasuhan

orangtua yang keras, disiplin yang lemah, ketidakcocokan orangtua, dan agresi fisik pada anak.

Pada tahun 2019 penulis memilih untuk membuat sendiri alat ukur regulasi emosi dengan 37 aitem yang valid. Alat ukur ini didasarkan pada ketiga aspek regulasi emosi dari Gross (2007), yaitu aspek mampu mengatur emosi positif dan negatif, aspek mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis, dan aspek mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi karena aspek-aspek tersebut sesuai dengan kebutuhan penelitian. Untuk mengukur apakah remaja benar-benar memiliki kemampuan regulasi emosi, maka dibutuhkan kemampuan untuk mengatur, menyadari, dan mengendalikan emosi yang dirasakan.

Aspek yang dirasa paling penting dalam alat ukur regulasi emosi yang penulis buat adalah aspek mampu menyadari emosi. Hal ini dikarenakan dalam mengatur emosi yang dilakukan pertama kali adalah kesadaran terhadap emosinya. Saat terjadi kesadaran bahwa emosi negatifnya mulai meninggi, maka individu bisa mengatur dengan mengurangi emosi negatif tersebut. Tidak mungkin masalah emosi bisa diatur tanpa adanya kesadaran didalam individu tersebut.

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata Latin (*adolescere)* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence,* seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 1980: 206).

Menurut Santrock (2003: 26), remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Menurut Agustiani (2009: 28), masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. DeBrun (dalam Jahja, 2011: 220) mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa.

Dari penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional.

2.2.2 Rentangan Usia Remaja

Hurlock (1980: 206) menjelaskan bahwa usia remaja kira-kira antara usia 13 sampai 18 tahun. Hurlock membagi usia remaja menjadi dua, yaitu usia awal remaja dan akhir remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai 16 atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun.

Menurut Santrock (2003: 26), masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Kopnoka (dalam Jahja, 2011: 240) menjelaskan bahwa masa remaja dikelompokkan menjadi tiga, yaitu remaja awal dengan usia 12-15 tahun, remaja madya dengan usia 15-18 tahun, dan remaja akhir dengan usia 19-22 tahun.

Menurut Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011: 220), remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya

dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Menurut Adams dan Gullota (dalam Jahja, 2011: 220), masa remaja meliputi usia antara 11 hingga 20 tahun.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja memiliki rentangan usia dimulai kira-kira usia 10 sampai 22 tahun.

2.2.3 Aspek-aspek Perkembangan Remaja

Remaja merupakan masa peralihan yang mencakup aspek-aspek dalam perkembangannya seperti perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan sosioemosi.

2.2.3.1 Perkembangan Fisik

Santrock (2011:403) menjelaskan bahwa perubahan dalam perkembangan fisik pada remaja mencakup pubertas, otak, dan seksualitas. Pubertas adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung lebih cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal (Santrock, 2011:403). Otak remaja mengalami perkembangan yang meningkat, hal ini dijelaskan oleh Giedd (dalam Santrock 2011: 407) bahwa Corpus callosum dimana serat optik menghubungkan *hemisphere* otak sebelah kiri dengan sebelah kanan, semakin tebal pada masa remaja, sehingga meningkatkan kemampuan remaja dalam memproses informasi. Dalam perkembangan seksual, Santrok (2011:408) menjelaskan bahwa mayoritas remaja dapat mengembangkan identitas seksual yang matang, meskipun sebagian besar diantara mereka mengalami masa yang rentan dan membingungkan.

Menurut Papalia dan Old (dalam Jahja, 2011: 231), perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris, dan keterampilan motorik. Perubahan dalam tubuh ditandai dengan pertambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan.

2.2.3.2 Perkembangan Kognitif

Santrock (2011: 422) menjelaskan bahwa kognitif pada remaja mencakup teori Piaget, egosentrisme remaja, dan pemrosesan informasi. Piaget (dalam Santrock, 2011: 422) berpendapat bahwa ketika anak berusia sekitar 11 tahun, maka dimulailah tahap perkembangan kognitif yang keempat dan final atau tahap opersional formal. Pemikiran operasional formal lebih bersifat abstrak dibandingkan pemikiran operasional konkret. Pemahaman remaja tidak lagi terbatas pada pengalaman-pengalaman yang aktual atau konkret. Mereka mampu merekayasa menjadi seakan-akan benar-benar terjadi, terhadap berbagai situasi atau peristiwa yang murni masih berupa kemungkinan-kemungkinan hipotesis atau proposisi-proposisi abstrak, dan mencoba bernalar secara logis terhadapnya.

Egosentrisme remaja adalah meningkatnya kesadaran diri pada remaja. David Elkind (dalam Santrock, 2011: 424) berpendapat bahwa egosentrisme remaja mengandung dua komponen utama, yaitu *imaginary audience* dan *personal fable.* Audiens imajiner (*imaginary audience)* adalah keyakinan remaja bahwa orang lain berminat pada dirinya sebagaimana ia berminat pada dirinya sendiri, termasuk juga tingkah laku menarik perhatian- berusaha untuk diperhatikan, terlihat, serta berada

di “panggung.” Fabel pribadi (*personal fable)* adalah bagian dari egosentrisme remaja yang mengandung penghayatan bahwa dirinya unik dan tidak terkalahkan.

Menurut Kuhn (dalam Santrock, 2011: 425), kognitif terpenting yang berlangsung pada remaja adalah peningkatan di dalam fungsi eksekutif, yang melibatkan aktivitas kognitif dalam tingkat yang lebih tinggi seperti penalaran, mengambil keputusan, memonitor cara berpikir kritis, dan memonitor perkembangan kognitif seseorang.

2.2.3.3 Perkembangan Sosioemosi

Menurut Hurlock (1980: 213), salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Untuk mencapai tujuan dari pola sosialisasi dewasa, remaja harus membuat banyak penyesuaian baru. Yang terpenting dan tersulit adalah penyesuaian diri dengan meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokkan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin (Hurlock, 1980: 213).

Selain secara sosial, dalam hal emosional Hurlock (1980: 212) juga menjelaskan bahwa meningginya emosi remaja karena berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru, sedangkan saat anak-anak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi hal tersebut. Meskipun emosi remaja

seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional (Hurlock, 1980: 213).

Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidak stabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri dari pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru (Hurlock, 1980: 213). Menurut Gesell dan kawan-kawan (dalam Hurlock, 1980: 213), remaja 14 tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung "meledak," tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya, remaja 16 tahun mengatakan bahwa mereka "tidak punya keprihatinan." Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya masa remaja.

Pola emosi masa remaja adalah sama dengan pola emosi masa kanak-kanak. Perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat, dan khususnya pada pengendalian latihan individu terhadap ungkapan emosi mereka. Misalnya, perlakuan sebagai "anak kecil" atau secara "tidak adil" membuat remaja sangat marah dibandingkan dengan hal-hal lain (Hurlock, 1980: 213).

Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak "meledakkan" emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti

anak-anak atau orang yang tidak matang. Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Akhirnya, remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya (Hurlock, 1980: 213)..

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya adalah dengan membicarakan pelbagai masalah pribadinya dengan orang lain. Keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi sebagian oleh rasa aman dalam hubungan sosial dan sebagian oleh tingkat kesukaannya pada "orang sasaran," yaitu orang yang kepadanya remaja mau mengutarakan pelbagai kesulitannya, dan oleh tingkat penerimaan orang sasaran itu (Hurlock, 1980: 213).

Bila remaja ingin mencapai kematangan emosi, ia juga harus belajar menggunakan katarsis emosi untuk dapat menyalurkan emosinya. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis. Meskipun cara-cara ini dapat menyalurkan gejolak emosi yang timbul karena usaha pengendalian ungkapan emosi, namun sikap sosial terhadap perilaku menangis adalah kurang baik dibandingkan dengan sikap sosial terhadap perilaku tertawa, kecuali bila tertawa hanya dilakukan bilamana memperoleh dukungan sosial (Hurlock, 1980: 213).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perkembangan remaja dibagi menjadi tiga, yaitu perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan sosioemosi.

2.2.4 Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock (1980: 207-209), masa remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

2.1.4.1 Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Kendatipun semua periode dalam rentang kehidupan adalah penting, namun kadar kepentingannya berbeda-beda. Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama penting.

Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat, terutama pada awal masa remaja. Semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan perlunya membentuk sikap, nilai dan minat baru.

2.2.4.2 Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan lebih-lebih sebuah peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Bila anak-anak beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, anak-anak harus “meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan” dan juga harus

mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

Namun perlu disadari bahwa apa yang telah terjadi akan meninggalkan bekasnya dan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap baru. Seperti dijelaskan oleh Osterrieth, “struktur psikis anak remaja berasal dari masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang umumnya dianggap sebagai ciri khas masa remaja sudah ada pada akhir masa kanak-kanak.” Perubahan fisik yang terjadi tahun awal masa remaja mempengaruhi tingkat perilaku individu dan mengakibatkan diadakannya penilaian kembali penyesuaian nilai-nilai yang telah bergeser.

Dalam status peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya.” Kalau remaja berusaha berperilaku seperti orang dewasa, ia seringkali dituduh “terlalu besar untuk celananya” dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

2.2.4.3 Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama masa awal remaja, ketika perubahan fisik terjadi secara pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

Ada lima perubahan yang sama yang hampir bersifat universal. Pertama, meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja.

Kedua perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Bagi remaja muda, masalah baru yang timbul tampaknya lebih banyak dan lebih sulit diselesaikan dibandingkan masalah yang dihadapi sebelumnya. Remaja akan tetap merasa ditimbuni masalah, sampai ia sendiri menyelesaikannya menurut kepuasaannya.

Keempat, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang ada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Misalnya, sebagian besar remaja tidak lagi menganggap bahwa banyaknya teman merupakan petunjuk popularitas yang lebih penting daripada sifat-sifat yang dikagumi dan dihargai oleh teman-teman sebaya. Sekarang mereka mengerti bahwa kualitas lebih penting daripada kuantitas.

Kelima, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan. Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut.

2.2.4.4 Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki

maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, masalah kanak-kanak sebagian besar diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

Karena ketidak mampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu dengan harapan mereka. Seperti dijelaskan oleh Anna Freud, “banyak kegagalan, yang seringkali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidak mampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mencoba mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual yang normal.”

2.2.4.5 Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Sepanjang usia geng pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok adalah jauh lebih penting bagi anak yang lebih besar daripada individualitas. Seperti telah ditunjukkan, dalam hal berpakaian, berbicara dan perilaku anak yang lebih besar ingin cepat seperti teman-teman segengnya. Tiap penyimpangan dari standar kelompok dapat mengancam keanggotaannya dalam kelompok.

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai

mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai seorang individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan kepemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat. Dengan cara ini, remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

2.2.4.6 Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Seperti ditunjukkan oleh Majeres, “Banyak anggapan populer tentang remaja yang mempunyai arti yang bernilai, dan sayangnya, banyak diantaranya yang bersifat negatif.” Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

Strereotip populer juga mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya sendiri. Dalam membahas masalah stereotip budaya remaja, Anthony menjelaskan, “Stereotip juga berfungsi sebagai cermin yang ditegakkan masyarakat bagi remaja, yang menggambarkan citra diri remaja sendiri yang lambat laun dianggap sebagai gambaran asli dan remaja membentuk perilakunya sesuai dengan gambaran ini.” Menerima stereotip ini dan adanya keyakinan bahwa orang dewasa mempunyai pandangan yang buruk tentang remaja, membuat peralihan ke

masa dewasa menjadi sulit. Hal ini menimbulkan banyak pertentangan dengan orang tua dan antara orang tua dan anak terjadi jarak yang menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi pelbagai masalahnya.

2.2.4.7 Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi keluarganya dan teman-temannya, menyebabkan tingginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan sendiri.

Dengan bertambahnya pengalaman pribadi dan pengalaman sosial, dan dengan meningkatnya kemampuan untuk berpikir rasional, remaja yang lebih besar memandang diri sendiri, keluarga, teman-teman dan kehidupan pada umumnya secara lebih realistik. Dengan demikian, remaja tidak terlampau banyak mengalami kekecewaan seperti ketika masih lebih muda. Ini adalah salah satu kondisi yang menimbulkan kebahagiaan yang lebih besar pada remaja yang lebih besar.

Menjelang berakhirnya masa remaja, pada umumnya baik anak laki-laki maupun perempuan sering terganggu oleh idealisme yang berlebihan bahwa mereka segera harus melepaskan kehidupan mreka yang bebas bila telah mencapai status orang dewasa. Bila telah mencapai usai dewasa, ia merasa bahwa periode remaja lebih bahagia dari periode masa dewasa, bersama dengan tuntutan dan tanggung

jawabnya, terdapat kecenderungan untuk mengaungkan masa remaja dan kecenderungan untuk merasa bahwa masa bebas yang penuh bahagia telah hilang selamanya.

2.2.4.8 Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan strereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja ada 8, yaitu masa remaja sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistik, dan ambang masa dewasa.

2.2.5 Tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan pada masa remaja menurut Havighhurst (dalam Hurlock, 1980: 10) yaitu,

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karier ekonomi.
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Sedangkan William Kay (dalam Jahja, 2011: 238) mengemukakan tugas-tugas perkembangan sebagai berikut:

1. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
2. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
3. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
4. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.
5. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
6.
7. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
8. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap atau perilaku) kekanak-kanakan.

2.3 Musik

2.3.1 Definisi Musik

Musik merupakan salah satu pilihan minat pada remaja dibidang seni. Baik di kota besar maupun di kota kecil, minat musik pada remaja terbilang sangat banyak. Adanya band-band remaja yang banyak terbentuk, keikutsertaan remaja dalam ekstrakurikuler paduan suara di sekolahnya, dan remaja yang mengikuti lomba dibidang musik dengan format solo maupun grup merupakan beberapa pilihan minat remaja pada musik.

Musik secara faktual menurut Waesberghe (2016: 57) adalah seni yang esensinya berhubungan erat dengan panca indra pendengaran dan pengalaman waktu. Sugiharto (2014: 297) berpendapat bahwa musik adalah fenomena yang aneh karena bentuk seni yang abstrak, namun efeknya paling langsung dan konkret. Musik baginya adalah serangkaian bebunyian yang langsung menyentuh batin, mengkondisikan perasaan tanpa mempedulikan latar belakang manusia.

Pada hakekatnya, musik menurut Djohan (2016: 4) adalah produk pikiran. Maka, elemen vibrasi (fisika dan kosmos) dalam bentuk frekuensi, amplitudo, dan durasi belum menjadi musik bagi manusia sampai semua itu ditransformai secara neurologis dan diinterpretasikan melalui otak menjadi *pitch* (nada-harmoni), *timbre* (warna suara), dinamika (keras-lembut), dan tempo (cepat-lambat).

Para tokoh psikoanalisis dalam Sugiharto (2014: 297) menduga bahwa musik adalah transfigurasi dan pencanggihan dari pengalaman bunyi paling intim sejak dalam kandungan, yaitu bunyi ritma detak jantung dan bunyi kehidupan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa musik adalah cabang seni yang membahas dan menetapkan berbagai suara ke dalam pola-pola yang dapat dimengerti dan dipahami oleh manusia.

2.3.2 Manfaat Musik

Djohan (2016) menjelaskan beberapa manfaat yang bisa diperoleh individu saat berhubungan dengan musik, yaitu secara tidak langsung musik dapat meningkatkan perkembangan fungsi otak. Hodges (dalam Djohan, 2016: 6) menjelaskan, manusia akan semakin memahami hidup berkat adanya lingkungan (musikal) yang secara fisik menghasilkan perubahan reaksi pada otak (mengikat dan membentuk). Musik diyakini dapat memengaruhi perkembangan otak di awal kehidupan karena sifatnya yang plastis. Stimulasi musik pada awal perkembangan juga dapat memberikan pengaruh untuk jangka waktu yang panjang.

Djohan (2016: 102) menjelaskan bahwa pelajaran musik untuk anak-anak ternyata dapat memperluas fungsi otak. Hal ini karena pada musisi ditemukan bahwa area otak yang digunakan untuk menganalisis *pitch* musik ternyata 25% lebih besar dibandingkan orang yang tidak pernah memainkan alat musik atau non musisi.

Djohan (2016: 36) menjelaskan, makna kedua dari manfaat yang diperoleh melalui musik adalah dalam hal kemahiran bahasa. Kemahiran bahasa adalah salah satu langkah terpenting bagi spesies manusia untuk mempertahankan dan memperpanjang usia hidup. Oleh sebab itu, atribut yang membantu proses ini haruslah yang terbaik atau pilihan. Aspek musikal dari bahasa, seperti garis melodi, variasi *timbre,* dan ritme juga merupakan aspek utama dalam bahasa.

Lanmar mengatakan bahwa guru musik yang terlatih dapat membantu siswa untuk meraih tingkat prestasi yang lebih tinggi (dalam Djohan, 2016: 98). Perkataan Lanmar tersebut menunjukkan bahwa belajar musik bisa menaikkan prestasi akademik siswa.

Makin meningkat usia anak, terutama ke masa awal remaja, kesempatan untuk memiliki kemampuan musik yang sama pada anak laki-laki dan perempuan. Karena dalam usia ini, kemampuan musik tidak hanya berhubungan dengan kemampuan verbal, tetapi juga spasial. Oleh sebab itu, usia awal remaja adalah usia yang peka dalam menentukan kegiatan mereka karena terkait dengan kedua keterampilan tersebut. Oleh sebab itu, aktivitas musik pada usia pra-remaja sangat menunjang optimalisasi perkembangan kemampuan verbal sebagai fungsi dari belahan otak kiri. Secara otomatis juga akan menunjang perkembangan yang optimal dari kemampuan spasial (ruang) sebagai fungsi dari belahan otak kanan (Djohan, 2016: 151). Peningkatan kemampuan spasial pada anak TK juga tampak setelah mereka mendapatkan pelajaran keyboard selama empat bulan dibandingkan dengan skor anak yang belajar komputer atau yang tidak belajar apa pun (Djohan, 2016: 155).

Para veteran perang, baik secara aktif maupun pasif, melakukan aktivitas musik terutama sekali untuk mengurangi persepsi rasa sakit. Banyak dokter dan perawat menjadi saksi bagaimana musik sangat berperan dalam penanganan psikologis, fisiologis, kognitif, dan terutama sekali memperbaiki kondisi emosional para veteran perang (Djohan, 2016: 205).

Barbara Crowe (dalam Djohan, 2016: 211) yang merupakan mantan presiden *the Nationa Association of Music Therapy* mengatakan bahwa musik dan irama menghasilkan efek penyembuhan karena dapat menenangkan aktivitas yang berlebihan dari belahan otak kiri.

Hasil eksperimen menunjukkan bahwa 80-90% anak autis merespons musik secara positif sebagai sebuah motivator. Kapabilitas merespons musik lebih bertahan lama dibandingkan dengan keterampilan lainnya. Juga dilaporkan bahwa aktivitas musik merupakan media terbaik untuk menstimulasi belahan otak kanan. Kegiatan musik sangat menunjang aktivitas timbal balik antara otak dan hemisfer karena bagian otak yang merespons musik terletak pada bagian yang lain dari anasir bicara dan bahasa (Djohan, 2016: 212-213).

Menurut seorang ahli bedah ortopedi, Clyde L. Nash, musik dapat menurunkan ketegangan anggota timnya dalam ruang operasi dan membuat pasien lebih rileks. Bila dibandingkan dengan pasien yang menjalani terapi oral, ternyata terapi musik jauh lebih efektif (Djohan, 2016: 219).

Mendengarkan musik selama satu setengah jam sama efeknya dengan memperoleh suntikan 10 miligram valium (sejenis obat tidur). Beberapa pasien yang tidak tidur selama 3 sampai 4 hari ternyata dapat tidur dengan nyenyak sambil mendengarkan musik. Penelitian lain membuktikan pula bahwa musik dapat meningkatkan produksi zat *erdorphin* (penghilang rasa sakit) dan S-IgA (*salivary immunoglobulin A).* S-Ig A ini bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mengurangi risiko infeksi, serta mengontrol tekanan jantung (Djohan, 2016: 220).

Bermain musik membantu pengembangan dan koordinasi kemampuan motorik. Bermain alat musik secara ansambel membantu klien gangguan belajar untuk mengontrol impuls saraf yang kacau melalui latihan secara terstruktur dalam kelompok. Mempelajari sebuah karya musik dengan cara memainkannya dapat mengembangkan keterampilan musik serta membangun rasa percaya diri dan disiplin diri (Djohan, 2016: 215).

Mendengarkan musik dapat mengembangkan keterampilan kognisi, seperti memori dan konsentrasi. Mendengarkan musik merupakan proses menghadapi persoalan ekspresi diri melalui lingkungan yang kreatif. Musik dapat menstimulasi respon relaksasi, motivasi atau pikiran, imajinasi, dan memori. Musik juga menyediakan berbagai stimulasi untuk menggali, mengenal, dan memahami budaya sendiri maupun budaya lain (Djohan, 2016: 215).

Terbukti bahwa anak yang belajar musik mengalami peningkatan rata-rata dalam kemampuan Matematika dan Sains. Bahkan, dikatakan bahwa pendidikan musik lebih hebat daripada pendidikan komputer dalam meningkatkan kapasitas mental dan inteligensi spasial anak (Djohan, 2016: 225).

Musik membantu untuk memahami orang lain dan menyediakan kesempatan dalam perkembangan sosial dan emosi dalam diri seseorang. Ada beberapa pengaruh musik dalam kecerdaan emosi, yakni musik dapat memberi kepekaan dalam mengenali emosi, dapat membina hubungan dengan orang lain, kemampuan dalam bermain musik dapat membantu seorang anak memiliki kemampuan untuk menjadi individu yang sejahtera (Wounter, 2012: 18).

Dari penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa musik memiliki banyak manfaat, yaitu meningkatkan kemampuan perkembangan fungsi otak, bahasa, prestasi akademik, verbal, spasial, penyembuhan, menstimulasi otak kanan, motorik, kognisi, matematika, sains, sosial dan emosi.

2.3.3 Pengaruh Musik terhadap Regulasi Emosi

Pembahasan tentang emosi dalam konteks musik dapat memiliki arti ganda karena proses interpretasi musik di bidang musikologi juga mengenal istilah "emosi." Sedikit berbeda dengan arti kata emosi dalam bidang psikologi, dikalangan musikologi, emosi dimaknai sebagai cepat lambat (elemen tempo) atau keras dan lembutnya (elemen dinamika) sebuah komposisi musik. Meskipun maksud pengungkapannya sebenarnya tidak jauh berbeda, artinya bahwa emosi menggambarkan hal-hal yang berkaitan dengan perasaan atau hal-hal yang dapat dirasakan dari penyajian sebuah karya musik (Djohan, 2016: 58).

Dari sejarah perkembangan musik, terlihat bahwa di masa lalu musik terkait dengan dua fungsi pokok, yaitu sebagai sarana *nemesis* (dari bahasa Yunani yang artinya transformasi dan imitasi dari luar ke dalam diri manusia) dan juga *katarsis* yang mengandung arti pemurnian jiwa melalui pengalaman emosional (Djohan, 2016: 58).

Mereka yang beranggapan bahwa musik berfungsi sebagai sarana katarsis meyakini bahwa musik juga dapat menjadi sarana pengekspresian diri. Musik diakui mempunyai kekuatan untuk mengantar dan menggugah emosi, baik dituangkan melalui penjiwaan terhadap alur cerita, musik, dan watak tokoh yang

diperankan maupun sebagai sarana untuk mengekspresikan diri. Oleh sebab itu, musik tidak dapat dipisahkan dari emosi (Djohan, 2016: 59).

Dalam pertunjukkan musik, emosi tidak saja bermain pada taraf penyajinya, misalnya apakah ia sedang bermasalah, merasa galau, bosan, tidak siap pentas, dan sebagainya? Namun, emosi juga berkaitan dengan karya musiknya, apakah telah dilakukan interpretasi yang tepat terhadap pesan emosi yang ingin disampaikan dari sebuah karya musik (Djohan, 2016: 589).

Penelitian psikologi musik menunjukkan bahwa respons emosi pendengar yang tidak paham musik sama dengan emosi penyajinya, baik selama penyajian musik berlangsung maupun saat mendengarkan (Djohan, 2016: 62).

Dalam kehidupan sehari-hari, emosi yang ditimbulkan oleh lingkungan konkret yang secara realistik sering kali tidak terkontrol, misalnya kecelakaan lalu lintas. Pengaruh nyata semacam ini sulit ditemui dalam konteks musik. Seandainya musik dapat menakutkan dan mengancam, tetap selalu ada perilaku kontrol, misalnya dengan mematikan suara musik tersebut atau dengan tidak mendengarkannya sama sekali. Penggunaan kata kerja “emosi” acap kali sulit atau bahkan sangat sulit diartikan dalam konteks musik. Meskipun demikian, tetap diakui bahwa musik dapat meningkatkan intensitas emosi. Demi akurasinya juga diusulkan agar pengertian “emosi musikal” dipahami sebagai suasana hati (mood), pengalaman, atau perasaan yang dipengaruhi akibat mendengarkan musik. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa musik memiliki fungsi sebagai katalisator atau stimulus bagi timbulnya sebuah pengalaman emosi (Djohan, 2016: 63).

Musik tampaknya berhasil memicu emosi, sehingga musik dapat digunakan oleh pendengar untuk mengatur keadaan emosi mereka saat ini. Musik tidak hanya mempengaruhi pengaturan suasana hati secara umum, tetapi juga berguna dalam mengubah suasana hati yang buruk, mengurangi kegugupan dan ketegangan atau ketakutan (Thoma dkk, 2006: 1089).

Saarikallio (2010: 308) menjelaskan bahwa musik bisa digunakan untuk regulasi emosi pada remaja. Pentingnya musik bagi remaja berkaitan erat dengan perkembangan sosial dan emosional mereka. Sehubungan dengan pengaturan diri dan koping emosional, musik memberi remaja berbagai cara untuk mengatasi stress dan emosi yang negatif serta memberikan pengalaman yang positif. Beberapa strategi yang digunakan oleh remaja untuk mengubah suasana hati dan emosi mereka seperti mencari hiburan dan kenyamanan dari musik yang sesuai dengan suasana hati, mempertahankan suasana hati yang positif dengan musik yang bahagia, atau mengalihkan perhatian dari kekhawatiran dengan musik yang menyenangkan.

2.4 Kajian Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh Abigail Lois Wounter berjudul “Perbedaan Kecerdasan Emosional Remaja yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Les Musik Klasik” memperlihatkan bahwa ada perbedaan emosional antara remaja yang mengikuti les musik klasik dengan yang tidak mengikuti les musik klasik. Kecerdasan emosional remaja yang mengikuti les musik klasik lebih tinggi daripada remaja yang tidak mengikuti les musik klasik (Wounter, 2004: viii).

Penelitian dari Khaterina dan Lili Garliah yang berjudul "Perbedaan Kecerdasan Emosi Pada Pria dan Wanita yang Mempelajari dan yang Tidak Mempelajari Alat Musik Piano" menghasilkan tiga kesimpulan penelitian, yakni hasil penelitian yang pertama menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecerdasan emosi antara subjek pria dan wanita, yang kedua menunjukkan ada perbedaan kecerdasan emosi antara subjek yang mempelajari musik (piano) dengan yang tidak mempelajari musik (piano) dan yang ketiga tidak ada efek interaksi antara jenis kelamin (pria dan wanita) dan keikutsertaan dalam mempelajari alat musik piano atau tidak terhadap kecerdasan emosi (Khaterina dan Lili Garliah, 2012: 17).

Penelitian yang dilakukan oleh Alhila Rubiani dan Shirley Melita Sembiring dengan judul "Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan" menemukan bahwa ada perbedaan regulasi emosi pada remaja yang ditinjau dari faktor usia. Remaja akhir ditemukan memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan dengan remaja madya dan remaja awal (Rubiani, Alhila dan Shirley M.S, 2018: 99).

Kimberly Sena Moore dalam penelitiannya yang berjudul "*A Systematic Review on the Neural Effects of Music on Emotion Regulation: Implications for Music Therapy Practice"* menjelaskan bahwa neural berkorelasi mendasari regulasi emosi atau *emotion regulation* (ER) menunjukkan interaksi antara daerah kontrol kognitif dan area yang terlibat dalam reaktivitas emosional. Hasil penelitiannya menunjukkan ada karakteristik dan pengalaman musik tertentu yang menghasilkan

pola aktivasi neural yang diinginkan dan tidak diinginkan yang terlibat dalam ER. Pola aktivasi yang diinginkan terjadi saat mendengarkan musik pilihan dan familiar, saat bernyanyi, dan (dalam musisi) saat berimprovisasi, sedangkan pada pola aktivasi yang tidak diinginkan muncul saat diperkenalkan kompleksitas, disonansi, dan kejadian musik tak terduga. Selanjutnya, hubungan antara perubahan yang dipengaruhi musik dan hubungannya dengan ER dieksplorasi (Moore, Kimberly Sena, 2013: 198).

Dalam penelitian tentang pengaruh musik klasik terhadap regulasi emosi tunadaksa di YPAC Surakarta diketahui bahwa fisik anak tunadaksa yang berbeda dengan orang normal membuatnya lebih sensitif. Kegagalan anak tunadaksa dalam mengolah emosi dapat membuatnya menjadi agresif dan apatis. Pemberian musik klasik terhadap anak tunadaksa memberikan perubahan regulasi emosi yang cukup signifikan (Haryadi, Sugeng dan Novela N.F, 2015: 63).

Penelitian dari Annemiek Karreman dkk berjudul *"Effects Of Emotion Regulation Strategies on Music-Elicited Emotions: An Experimental Study Explaining Individual Differences"* menunjukkan bahwa pengalaman emosional dapat diintensifkan dengan mendengarkan musik, yang dapat difasilitasi dengan menerapkan strategi regulasi emosi berupa penekanan, peningkatan, dan netral. Menerapkan strategi regulasi emosi selama mendengarkan musik sepertinya sangat efektif bila disesuaikan dengan karakteristik orang (Karreman, Annemiek et al, 2017: 36)

Penelitian Than Chyuan Chin dan Nikki S. Rickard berjudul "*Emotion Regulation Strategy Mediates Both Positive and Negative Relationships Between*

Music Uses and Well-Being" menunjukkan bahwa jalur mediasi bergantung pada jenis strategi regulasi emosi yang digunakan dan cara seseorang berhubungan dengan musik. Terlibat dengan musik untuk tujuan regulasi kognitif dan emosi dapat meningkatkan kesejahteraan terutama melalui penggunaan kebiasaan strategi regulasi berupa penilaian kognitif kembali (*cognitive reappraisal*) (Chin, Than Chyuan dan Nikki S. Rickard, 2014: 692).

2.5 Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja ditinjau dari Keikutsertaan Les Musik

Masa remaja merupakan masa-masa yang sulit. Remaja mulai menyampaikan kebebasan dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan dan dapat menjauhkan ia dari keluarganya. Remaja juga lebih mudah dipengaruhi teman-temannya daripada ketika masih lebih muda. Ini berarti pengaruh orang tua pun melemah. Remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum yaitu mode pakaian, potongan rambuk atau musik, yang semuanya harus mutakhir. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhan maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul dapat menakutkan, membingungkan, dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan ia sukar menerima nasihat orang tua (Jahja, 2011: 225)

Remaja merupakan masa yang memiliki banyak perubahan-perubahan yang cukup pesat, karena salah satu ciri-ciri remaja adalah periode perubahan. Perubahan-perubahan pada remaja memiliki pengaruh terhadap meningginya

emosi. Menurut Hurlock (1980: 207), meningginya emosi tersebut intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Karena perubahan emosi biasanya terjadi lebih cepat selama masa awal remaja, maka meningginya emosi lebih menonjol pada masa awal periode akhir masa remaja. Hurlock (1980: 212) menjelaskan lebih lanjut lagi bahwa meningginya emosi remaja karena berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru, sedangkan saat anak-anak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi hal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa emosi pada remaja memiliki keterkaitan dengan aspek perkembangan remaja.

Emosi yang mulai meninggi pada remaja dibutuhkan regulasi emosi sebagai upaya untuk mengendalikan emosi. Emosi yang dikendalikan ini pada dasarnya dibagi menjadi dua kategori umum, Gohm dan Clore (dalam Safaria dan Saputra, 2009: 13) menjelaskan bahwa dua kategori umum itu adalah emosi positif yang memberikan dampak menyenangkan dan emosi negatif yang memberikan dampak tidak menyenangkan. Regulasi emosi ini bertujuan untuk menghindarkan remaja dari timbulnya permasalahan yang bisa merugikan dirinya sendiri maupun merugikan orang lain.

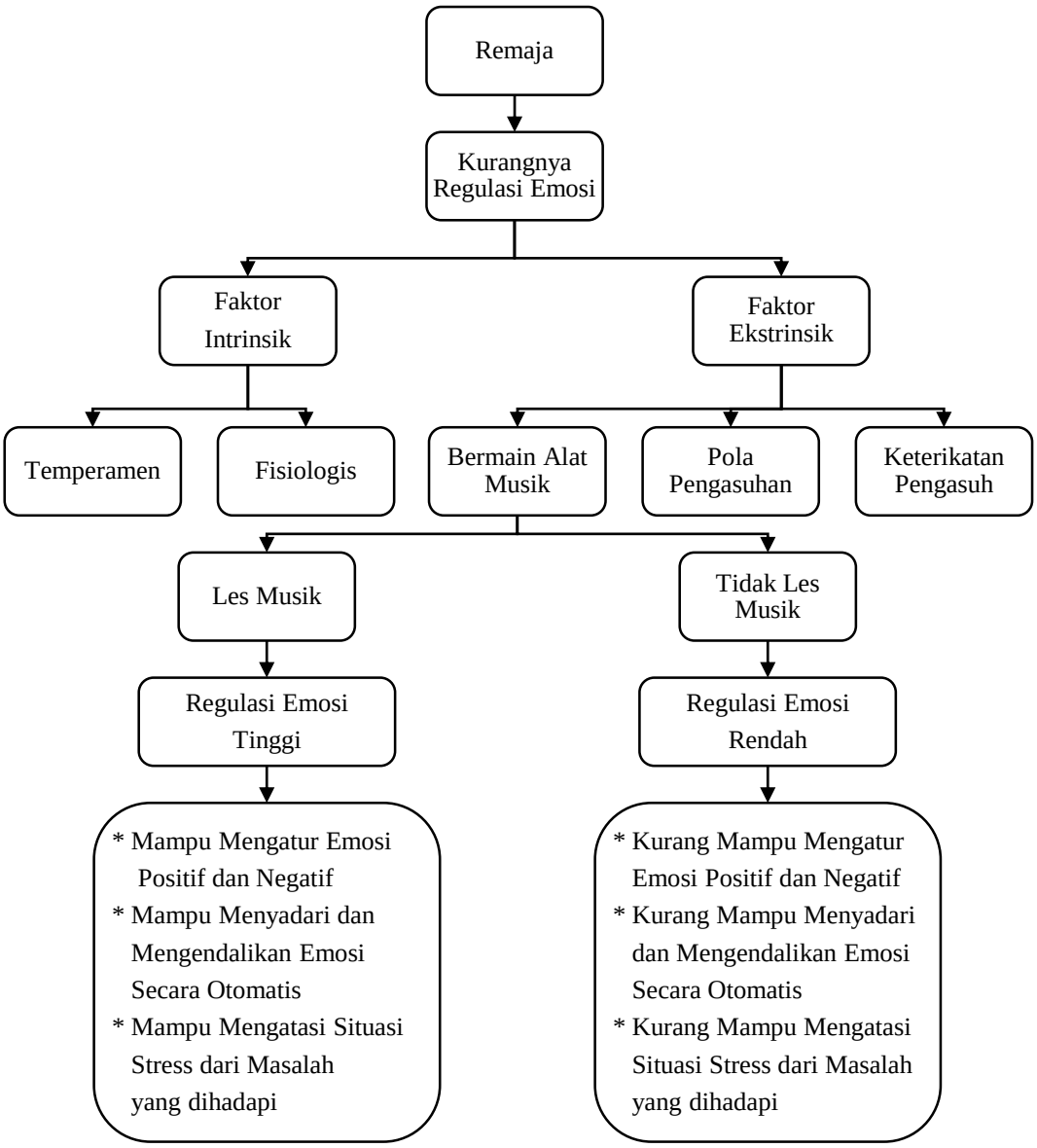
Regulasi emosi pada remaja bisa dilatih salah satunya dengan sarana musik. Hal ini selaras dengan penjelasan Saarikallio (2010: 308) yang menyatakan bahwa musik bisa digunakan untuk regulasi emosi pada remaja. Musik sebagai media untuk meregulasi emosi bukan hanya semata-mata dengan mendengarkan musik saja, namun mempelajari musik juga termasuk didalamnya. Wounter (2004: 43) menjelaskan bahwa dengan memainkan suatu alat musik, maka seseorang akan

lebih dapat mengelola emosi dirinya, yaitu mempunyai kemampuan untuk menguasai perasaan-perasaan.

Berkembangnya tempat les musik sebagai sarana untuk bermain sekaligus mempelajari alat musik membuat sebagian remaja mengikuti les musik. Remaja yang mengikuti les musik pada dasarnya memiliki kecenderungan regulasi emosi yang lebih baik dari remaja yang tidak mengikuti les musik. Remaja yang mengikuti les musik cenderung tidak mudah marah, lebih mampu mengendalikan emosinya dan lebih sabar saat dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, sedangkan remaja yang tidak mengikuti les musik cenderung lebih mudah marah dan mudah meluapkan emosi negatifnya karena kurang mampu untuk mengendalikan emosi.

Pada dasarnya regulasi emosi bisa dilatih secara otomatis dengan les musik karena selama proses berlatih memainkan alat musik atau olah vokal remaja harus bisa mengendalikan emosinya. Tanpa pengendalian emosi saat berlatih musik di tempat les, maka hasilnya pasti kurang maksimal karena lagu yang dilatihnya terdengar kurang enak. Hal ini membuat remaja yang les musik wajib untuk mengendalikan emosinya, supaya alat musik yang dimainkannya atau vokal yang diolahnya bisa terdengar merdu dan indah.

2.6 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.7 Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang ditinjau dari keikutsertaan les musik.

BAB 5
PENUTUP

5.1 Simpulan

1. Ada perbedaan regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang yang ditinjau dari keikutsertaan les musik. Remaja yang mengikuti les musik memiliki regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengikuti les musik.
2. Gambaran umum regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang yang mengikuti les musik berada dalam kategori tinggi. Aspek regulasi emosi yang paling berpengaruh pada kelompok remaja yang mengikuti les musik adalah aspek mampu menyadari dan mengendalikan emosi secara otomatis.
3. Gambaran umum regulasi emosi pada remaja di SMPN 3 Semarang yang tidak mengikuti les musik berada dalam kategori sedang. Aspek regulasi emosi yang paling berpengaruh pada kelompok remaja yang tidak mengikuti les musik adalah aspek mampu mengatasi situasi stress dari masalah yang dihadapi.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja

Remaja yang mengikuti les musik disarankan untuk terus konsisten dalam mempelajari musik dan bisa mempertahankan kemampuan regulasi emosinya yang sudah tergolong dalam tingkat yang tinggi. Bagi remaja yang tidak mengikuti les musik disarankan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosinya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif yang sesuai dengan minat atau hobi

2. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk tidak hanya fokus mengembangkan aspek akademik siswa-siswinya, namun juga mengembangkan aspek psikologis khususnya emosi. Sekolah bisa mengadakan program atau pelatihan rutin yang bekerja sama dengan guru BK untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada siswa-siswinya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang akan meneliti maupun mengembangkan penelitian yang sejenis disarankan untuk bisa mengambil sampel penelitian pada banyak sekolah di Kota Semarang atau mungkin sekolah di wilayah Jawa Tengah. Selain itu, sebaiknya mempertimbangkan kembali tentang keseimbangan jumlah aitem tiap aspek dalam instrumen penelitian dan mempertimbangkan hal-hal yang detail pada peserta les musik seperti frekuensi belajar musik serta jenis alat musik yang dipelajari. Referensi alat ukur regulasi emosi juga perlu ditambahkan.

DAFTAR PUSTAKA

Agusta, Yoyok. 2018. *Rebutan Pacar, Pelajar SMP di Sidoarjo Duel Maut hingga Tewas.* https://www.inews.id/daerah/jatim/rebutan-pacar-pelajar-smp-di-sidoarjo-duel-maut-hingga-tewas, diakses 20 September 2018

Agustiani, Hendriati. 2009. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja.* Bandung: Refika Aditama

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta

Azwar, Saifuddin. 2011. *Reliabilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Callear, Angela D. 2014. *Children's Emotion Regulation Inventory (ChERI): Measure Development, Item Domains and Summary Profiles*. Thesis: Massey University

Chin, Than Chyuan dan Nikki S. Rickard. 2014. Emotion Regulation Strategy Mediates Both Positive and Negative Relationships Between Music Uses and Well-Being. *Psychology of Music* Vol.42 (5) 692-713

Dewinda, Herio Rizki dan Efrizon. 2018. Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Santri Kelas XII di Pondok Pesantren Terpadu Serambi Mekkah Padang Panjang. *Psyche* 165 Vol. 11, No. 1, 37-44

Djohan. 2016. *Psikologi Musik.* Yogyakarta: Indonesia Cerdas

Faridh, Ridhayati. 2008. *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecenderungan Kenakalan Remaja.* Skripsi: Universitas Islam Indonesia.

Gross, James J. 2007. *Handbook of Emotion Regulation.* New York: The Guildford Press

Haryadi, Sugeng dan Novela Nadia Fardah. 2015. Pengaruh Musik Klasik Terhadap Regulasi Emosi Tunadaksa di YPAC Surakarta. *Talenta* Volume 1 Nomor 1 Hal. 63-68

Hilt, L.M., Hanson, J.L., dan Pollak, S.D. 2011. Emotion Dysreguation. *Encyclopedia of Adolescence,* Vol. 3, 160-169

Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga

Hurlock, Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga

Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana

Karreman, Annemiek et al. 2017. Effects of emotion regulation strategies on music-elicited emotions: An experimental study explaining individual differences. *Personality and Individual Differences* 114 (2017) 36-41

Khaterina dan Garliah Lili. 2012. Perbedaan Kecerdasan Emosi Pada Pria dan Wanita yang Mempelajari dan yang Tidak Mempelajari Alat Musik Piano. *Predicara* Volume 1 Nomor 1 September 2012 hlm. 17-20

Lorber, Michael et al. 2016. A Psychometric Evaluation of the Revised Parental Emotion Regulation Inventory. *Springer*

MacDermott, S.T et al. 2010. The Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA): A Psychometric Investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*(3), 301-314

Marzuki, M. Shaleh. 2012. *Pendidikan Non Formal: Dimensi dalam Keaksaraan Fungsional, Pelatihan, dan Andragogi.* Bandung: Remaja Rosdakarya

Moore, Kimberly Sena. 2013. A Systematic Review on the Neural Effects of Music on Emotion Regulation: Implications for Music Therapy Practice. *Journal of Music Therapy*, 50 (3), 2013, 198–242

Nisfiannoor, M dan Yuni Kartika. 2004. Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi* Vol. 2 No. 2, 160-178

Purbaya, Angling A. 2015. *Remaja yang Tewas di Unnes Ternyata Dikeroyok 3 Temannya.* http://news.detik.com/berita-jawa-tengah/2959134/remaja-yang-tewas-di-unnes-ternyata-dikeroyok-3-temannya, diakses 25 Mei 2017

Puspitasari, Izza Fahmi. 2015. *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja.* Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Putnam, K.M dan Kenneth R.S. 2005. Emotion Dysregulation and The Development of Borderline Personality Disorder. *Development and Psychopathology* ,17 (2005), 899–925

Rasyid, Miranti. 2013. Hubungan antara *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di Boarding School SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan* Volume 2 Nomor 1 April 2013 hlm. 22-28

Riduwan. 2010. *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian.* Bandung: Alfabeta

Rubiani, Alhila dan Shirley M.S. 2018. Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita* Volume 4 Nomor 2 hal. 99-108

Safaria, Triantoro, Saputra, Nofrans E. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda.* Jakarta: Bumi Aksara

Santrock, John W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

_____ 2007. *Remaja Edisi 11 Jilid 1.* Jakarta: Erlangga

_____2011. *Life –Span Development (Perkembangan Masa-Hidup).* Jakarta: Erlangga

Salim, Agus. 2007. *Indonesia Belajarlah.* Yogyakarta: Tiara Wacana

Saarikallio, Suvi. 2010. Music as Emotional Self-Regulation Throughout Adulthood. *Psychology of Music,* 39 (3) 307-327

Shields, A., & Cicchetti, D. 1997. Emotion Regulation Among School-Age Children: The Development and Validation of a New Criterion Q-sort Scale. *Developmental Psychology, 33*(6), 906-916

Silaen, Christie Silaen dan Kartika Sari Dewi. 2015. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas (Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang. *Jurnal Empati* Volume 4 Nomor 2 April 2015 hlm. 175-181.

Sugiharto, Bambang. 2014. *Untuk Apa Seni?.* Bandung: Matahari

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta

Strongman. 2003. *The Psychology of Emotion Fifth Edition.* New Zealand: Wiley

Tarigan, Ahmad fauji dan Sri Supriyantini. 2014. *Perbedaan Regulasi Emosi Pada Siswa yang Beragama Islam di SMP Negeri 6 Binjai Ditinjau dari Keikutsertaan dalam Mentoring Agama Islam.* Skripsi: Universitas Sumatra Utara.

Thoma et al. 2006. Regulation of Emotions by Listening to Music in Emotional Situations. *9th International Conference on Music Perception Cognition University of Bologna,* 1088-1093.

Trogolo, M.A., dan Medrano, L.A. 2012. Personality traits, difficulties in emotion regulation and academic satisfaction in a sample of argentine college students. *International Journal of Psychological Research,* 30-39

Waesberge S.J, F.H Smith van. 2016. *Estetika Musik.* Yogyakarta: Thafa Media

Windle, M., & Lerner, R. M. (1986). Reassessing the Dimensions of Temperamental Individuality Across the Life Span: The Revised Dimensions of Temperament Survey (DOTS—R). *Journal of Adolescent Research, 1*(2), 213-229

Wounter, Abigail Lois. 2004. *Perbedaan Kecerdasan Emosional Remaja yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Les Musik Klasik*. Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Zeelenberg, Ivan dan Nyiklicek. 2011. *Emotion Regulation and Well-Being.* New York: Springer