

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI
PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN “DARUL AITAM” ACEH
SEPAKAT-MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

KHAIRUNNISA WAHDA

15.860.0169



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2019

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....
© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
.....

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/21/19

Access from repository.uma.ac.id

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN “DARUL AITAM” ACEH SEPAKAT-MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

**KHAIRUNNISA WAHDA
15.860.0169**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2019**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

.....
© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
.....

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/21/19

Access from repository.uma.ac.id

JUDUL SKRIPSI : HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI
ASUHAN "DARUL AITAM" ACEH
SEPAKAT-MEDAN
NAMA MAHASISWA : KHAIRUNNISA WAHDA
NO. STAMBUK : 15.860.0169
BAGIAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

Pembimbing I


Suryani Hardjo, S.Psi, MA

Pembimbing II


Shirley Melita, S.Psi, M.Psi

Ka. Bagian


Azhar Azis, S.Psi, MA

Dekan


Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd

Tanggal Lulus: 17 September 2019

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area dan Diterima Untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana (S1) Psikologi

Pada Tanggal

Medan, 2019

Mengesahkan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
Dekan



(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)

DEWAN PENGUJI

1. Anna Wati Dewi Purba S.Psi, M.Si
2. Azhar Aziz S.Psi, MA
3. Suryani Hardjo S.Psi, MA
4. Shirley Melita S Meliala S.Psi, M.Psi

TANDA TANGAN

SURAT PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini ada yang saya kutip dari karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 17 September 2019



Khairunnisa Wahda

15.860.0169

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairunnisa Wahda
NPM : 15.860.0169
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan “Darul-Aitam” Aceh-Sepakat Medan**. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/penciptas dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat Di: Medan

Pada Tanggal: 17 September 2019



Yang Menyatakan
Khairunnisa Wahda

ABSTRAK

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN “DARUL AITAM” ACEH SEPAKAT-MEDAN

Oleh:
KHAIRUNNISA WAHDA
15.860.0169

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja panti asuhan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan melibatkan 44 remaja yang merupakan anak asuh Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan dan pengambilan sampel dilakukan dengan *Total sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala, metode skala yang digunakan adalah skala resiliensi dan skala regulasi emosi. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *r product moment*, dengan nilai $F = 1,528$ dan nilai $\text{Sig} = 0,001$. Hal ini berarti nilai $p < 0,05$ yang artinya signifikan. Regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap resiliensi sebesar $r^2 = 0,156$ (15,6%). Secara umum, regulasi emosi remaja Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan tergolong tinggi diketahui dari mean hipotetik (37,5) < mean empirik (48,95); serta resiliensi remaja Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan tergolong tinggi diketahui dari mean hipotetik (100) < mean empirik (129,07).

Kata Kunci: Regulasi emosi, Resiliensi, Remaja Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION OF REGULATION WITH RESILIENCE ON TEENAGER IN “DARUL AITAM” ACEH SEPAKAT-MEDAN ORPHANAGE

By:
KHAIRUNNISA WAHDA
15.860.0169

This research aims to know the relationship between emotion of regulation with resilience on teenager in “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan Orphanage. With there is a positive correlation between emotional regulation and resilience on teenager in orphanage as a hypothesis. This research is quantitative correlational research with involved subjects 44 teenagers in “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan Orphanage and the sampling was done by Total Sampling technique. The method of collecting data in this research is scale method. The scale method used in this research were resilience scale and emotion of regulation scale. The data analysing used in this research was Product Moment Correlation analysing, with $F = 1,528$ and $P \text{ Sig} = 0,001$, mean $P \text{ value} < 0,05$ which is significant. Emotion of regulation contributed 15,6 % with $r^2 = 0,156$. In general, teenager from “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan orphanage’s emotion of regulation is classified as high, with mean hipotetik (37,5) < mean empirik (48,95); also the resilience of teenager from “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan orphanage is classified as high with mean hipotetik (100) < mean empirik (129,07).

Keywords: emotion of regulation, resilience, teenager from “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan orphanage.

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim, segala puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas Rahmat dan Ridho-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Regulasi Emosi dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan.** Shalawat dan salam semoga telimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju jalan kebahagiaan dunia dan akhirat. Proses penyusunan ini tidak sekedar pemenuhan tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh derajat kesarjanaan Starata 1, namun lebih pada proses untuk memperluas wawasan serta menambah bekal ilmu penulis untuk menghadapi masa depan kelak.

Terimakasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu dalam terwujudnya skripsi ini:

1. Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Suryani Hardjo, S.Psi, MA selaku pembimbing I terimakasih atas motivasi, ilmu, dan pengertiannya yang membantu penulis selama proses pembuatan skripsi.
5. Ibu Shirley Melita Sembiring Meliala S.Psi, M.Psi selaku pembimbing II atas waktu, ilmu, pengertian, serta kesabaran terhadap penulis yang

membantu selama proses pembuatan skripsi, serta menjadi panutan penulis sejak awal perkuliahan dan menjadi motivasi penulis selama berada di bangku perkuliahan.

6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terimakasih atas segala ilmunya.
7. Seluruh staf Tata Usaha dan staf biro Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
8. Bapak Drs. Teuku Asby Hasan serta seluruh pengurus Panti Asuhan Yantunan Yatim Piatu “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan, yang telah memberikan izin dan bantuan kepada penulis selama proses penulisan.
9. Kedua orang tua saya Bapak Drs. H. Iyi dan Ibu Dra. Nurjannah M,Si, yang tidak pernah berhenti mendoakan dan percaya pada penulis, bahwa penulis akan mampu menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih karena telah percaya dan selalu mengapresiasi setiap perkembangan penulis selama proses perkuliahan.
10. Saudara penulis, Ian Septian Arifin, yang selalu menyemangati dan membantu penulis selama proses penulisan. Terimakasih karena telah percaya pada penulis.
11. Teman-teman penulis, Adys Ramadhani, Nadhila Athira, Annisa Ramdhani Saragih, Dinda Iriandini, Eka Putri, Dinda Saranisah, Novida Syafrina, dan Siti Kiswa; terimakasih telah percaya, membantu, dan memotivasi penulis untuk terus maju dan menyelesaikan skripsi ini.

12. Grup yang menginspirasi, memotivasi, serta selalu percaya pada penulis , Bangtan/BTS, terimakasih untuk selalu percaya bahwa penulis mampu, meyakinkan penulis bahwa *at the end of the day, it worth the pain.*
13. *I really want to thank my self, for not giving up nor beat my self when it become too much. Thank you for standing strong, believe, and end this fight. We did it.*

Penulis menyadari masih banyak kekurangan yang disebabkan oleh kelalaian dan keterbatasan waktu, tenaga dan juga kemampuan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mohon maaf apabila terdapat banyak kekurangan dan kesalahan. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat dan memberikan tambahan pengetahuan bagi pembacanya.

Medan, September 2019

Khairunnisa Wahda

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Remaja	10
1. Pengertian Remaja	10
2. Tugas Perkembangan Remaja	11
B. Resiliensi	12
1. Pengertian Resiliensi	12
2. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	14
3. Aspek – Aspek Resiliensi	18
C. Regulasi Emosi	24

1. Pengertian Regulasi Emosi	24
2. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	25
3. Aspek – Aspek Regulasi Emosi	27
D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi	30
E. Kerangka Konseptual	32
F. Hipotesis	32
BAB III: METODE PENELITIAN	33
A. Tipe Penelitian	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian	33
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
D. Subjek Penelitian	34
1. Populasi Penelitian	34
2. Sampel Penelitian	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
1. Skala Regulasi Emosi	35
2. Skala Resiliensi	37
F. Analisis Data	38
1. Validitas	38
2. Reliabilitas	39
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Orientasi Kanchah	41
1. Visi dan Misi Panti Asuhan Penyantunan Yatim Piatu “Darul Aitam” Aceh Sepakat – Medan	43
B. Persiapan Penelitian	44

1. Persiapan Administrasi	44
C. Pelaksanaan Penelitian	47
1. Hasil Uji Coba Skala Regulasi Emosi	48
2. Hasil Uji Coba Resiliensi	49
3. Reliabilitas Skala Regulasi Emosi dan Resiliensi	50
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	51
1. Uji Asumsi	51
2. Hasil Analisis Korelasi <i>r Product Moment</i>	53
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	54
E. Pembahasan	58
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala Likert Skala Regulasi Emosi	36
Tabel 3.2 Penyebaran Aitem Skala Regulasi Emosi	36
Tabel 3.3 Skor Skala Likert Skala Resiliensi	37
Tabel 3.4 Penyebaran Aitem Skala Resiliensi	38
Tabel 4.1 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Regulasi emosi sebelum Uji Coba	45
Tabel 4.2 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Resiliensi sebelum Uji Coba	47
Tabel 4.3 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Regulasi emosi Setelah Uji Coba	49
Tabel 4.4 Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Resiliensi Setelah Uji Coba	50
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	52
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji linearitas	53
Tabel 4.7 Rangkuman Perhitungan Korelasi <i>r Product Moement</i>	54
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Rata – Rata Hipotetik dan Empirik	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kurva Distribusi Normal Skala Regulasi Emosi	56
Gambar 4.2 Kurva Distribusi Normal Skala Resiliensi	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Sebaran Data Penelitian	69
Lampiran B: Uji Validitas dan Reliabilitas	76
Lampiran C: Uji Linearitas Variabel Penelitian	86
Lampiran D: Uji Normalitas	90
Lampiran E: Alat Ukur Penelitian	92



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tahap perkembangan remaja bukanlah tahap yang mudah untuk dilewati banyak orang. Pada tahap ini individu berada pada masa transisi dari masa anak menuju masa dewasa. Remaja sering kali mengalami kebingungan karena mereka diharapkan untuk tidak lagi berperilaku seperti anak-anak, serta diharapkan menunjukkan perilaku orang dewasa. Remaja dituntut untuk mampu menampilkan sikap yang diharapkan orang lain dan sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa pengalaman dukungan sosial dari lingkungan sekitar, keluarga, dan hubungan interpersonal lainnya dapat mengurangi dampak masalah mental bagi anak-anak dan remaja. Bagi remaja, dukungan penuh dari orangtua menjadi fokus utama dari banyak penelitian, dengan sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa para remaja yang mendapatkan dukungan penuh dari orangtuanya lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami masalah mental dibanding remaja yang kurang mendapatkan dukungan dari orangtuanya (Kristjansson, 2016).

Tetapi tidak semua remaja bisa mendapatkan kesempatan untuk tinggal bersama orangtua dan keluarga lengkap. Banyak remaja yang harus tinggal terpisah dari keluarga atau tinggal di lembaga sosial bersama remaja lain yang memiliki nasib sama seperti mereka. Panti asuhan merupakan lembaga dibidang sosial yang ditujukan untuk membantu anak-anak yang tidak memiliki orangtua.

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001), panti asuhan merupakan sebuah tempat untuk merawat dan memelihara anak-anak yatim atau yatim piatu. Pengertian yatim adalah tidak memiliki seorang ayah, sedangkan yatim piatu adalah tidak memiliki seorang ayah dan ibu. Namun, tidak hanya untuk anak yatim maupun yatim piatu, panti asuhan juga terbuka untuk anak-anak selain mereka, seperti anak terlantar. Bahkan tidak jarang anak-anak yang tinggal di panti asuhan bukan hanya anak yatim, yatim dan piatu, serta anak terlantar, banyak juga orangtua yang sengaja memberikan anaknya kepada lembaga sosial panti asuhan untuk diasuh dan dirawat dengan alasan mereka tidak mampu kalau harus membesarkan anak mereka.

Anak-anak di panti asuhan menghadapi banyak masalah yang diantaranya kurangnya keadaan makanan bergizi, tempat berlindung yang tidak memadai, kurangnya kebutuhan bersekolah, dan kurangnya perawatan medis. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa anak-anak panti asuhan di negara berkembang masih sering menghadapi berbagai masalah, sehingga banyak penelitian mengenai kesejahteraan anak-anak panti asuhan dilakukan (Hailegiorgis, 2018).

Anak-anak dan remaja yang berada di panti asuhan, lebih besar terkena resiko masalah-masalah perkembangan psikologis dibanding yang lainnya. Mereka yang merupakan anak yatim-piatu, anak jalanan, atau ditinggalkan oleh keluarga memiliki masalah emosional dan perilaku karena mereka terpapar oleh tindakan kekerasan, eksploitasi, pengabaian, serta kurangnya cinta dan kepedulian dari orangtua. Mereka juga merasakan kurangnya dukungan emosional, merasa tidak aman, dan ekonomi yang kurang. Hal-hal tersebut dapat merusak keadaan mereka secara emosional dan sosial (R. Kaur:2018).

Anak yang tinggal di panti asuhan memiliki beberapa masalah yang mempengaruhi keadaan kesehatan dan kesempatan mereka untuk mendapatkan pendidikan, keadaan-keadaan yang merupakan kebutuhan dasar psikologi mereka dapat mempengaruhi keadaan mereka dimasa depan. Kematian salah satu atau kedua orangtua sudah memberikan dampak seumur hidup bagi kesejahteraan mereka dalam berbagai aspek yang diantaranya kemampuan untuk belajar, untuk bermain, untuk menjadi produktif, dan berhubungan baik dengan orang lain selama mereka berkembang (Hailegiorgis, 2018)

Hilangnya peran orangtua membuat perubahan besar dalam kehidupan seorang anak asuh. Sering kali pula kebutuhan anak-anak asuh tidak terpenuhi, kebutuhan ini pada akhirnya menghilangkan kesempatan anak untuk mendapatkan pendidikan karena kurangnya biaya sekolah. Anak-anak asuh juga tidak diberikan pilihan kemana dan dengan siapa mereka akan tinggal. Semua perubahan ini dapat dengan mudah mempengaruhi tidak hanya keadaan fisik, tetapi juga keadaan psikologis mereka yang rentan. Mereka dapat menjadi sangat stress dengan keadaan baru dan juga menjadi kendala mereka dalam tahap perkembangan (Katyal, 2015).

Dengan berbagai permasalahan yang harus dihadapi para remaja di panti asuhan, para remaja ini dituntut untuk memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dan melanjutkan kehidupannya. Kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, lalu mendapatkan kekuatan untuk menjadi individu yang lebih baik bahkan setelah mengalami berbagai cobaan disebut dengan Resiliensi (Groothberg dalam Mulyani, 2011).

Salah satu panti asuhan yang ada di kota Medan adalah Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan, Panti asuhan saat ini memiliki anak asuh sebanyak 64 orang. Di panti asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan ada dua orang yang merupakan anak yatim piatu, 21 orang yang merupakan yatim, satu orang anak piatu, dan 40 orang anak asuh yang memiliki ekonomi lemah. Saat anak asuh diserahkan ke panti asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan usia mereka beragam, dari usia termuda 6 Tahun. Seluruh anak asuh akan menerima santunan hingga mereka tamat SMA/SMK/Sederajat. Di panti asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan terdapat 7 orang kakak asuh, yang harus mengurus 64 orang anak asuh. Berdasarkan data yang dimiliki pengurus panti, ada 44 anak asuh yang saat ini duduk di bangku SMP dan SMA dan tergolong memasuki usia remaja.

Remaja di panti asuhan ini harus berbagi perhatian kakak asuh yang berjumlah tujuh orang, dengan 64 anak asuh lainnya. Banyak remaja di panti asuhan ini yang mengharapkan perhatian penuh dari kakak asuh, tetapi harapan itu belum bisa terpenuhi karena masih banyak anak asuh lain yang juga harus diperhatikan, sehingga mereka merasa kurang diberikan perhatian. Remaja yang sejak kecil sudah memiliki kedekatan dengan kakak asuh, kadang juga harus merasakan kehilangan objek lekat itu dikarenakan berbagai alasan yang diantaranya adalah kakak asuh yang tidak lagi bekerja di panti asuhan atau sukarelawan yang dahulunya sering berada di panti kini dan tidak menjadi sukarelawan lagi, kehilangan objek lekat tentunya akan mempengaruhi keadaan psikis remaja di panti asuhan.

Anak-anak asuh di Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan juga harus mempersiapkan dirinya agar dapat bertahan hidup setelah tidak menerima

santunan dari panti asuhan. Hal ini dikarenakan kebijakan dari panti asuhan adalah tidak lagi memberikan santunan, tempat tinggal ataupun uang saku saat anak asuh mereka telah tamat dari sekolah menengah atas. Anak-anak asuh yang telah tamat sekolah menengah atas akan dipulangkan kepada kerabat terdekat mereka ataupun keluarga yang masih ada.

Hurlock (1998) membagi remaja dalam berbagai kategori, yaitu usia remaja awal (12-14 tahun) dan remaja lanjut (14-18 tahun). Baik remaja awal maupun remaja akhir, sama-sama memiliki permasalahan yang terus berkelanjutan yakni adanya resiko tidak terselesaikannya rasa kehilangan yang pelik yang disebabkan oleh kerentanan perkembangan, kemandirian emosional dan masalah-masalah psikologis yang dapat berakibat pada kehidupan mereka di masa kini dan yang akan datang (Xiaoming, 2008).

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, peneliti menemukan bahwasanya keadaan psikologis remaja yang berada di panti asuhan kurang diperhatikan. Keadaan mereka yang merupakan remaja di panti juga mempengaruhi keadaan emosi mereka, menyebabkan kemungkinan masalah psikologis yang lebih banyak, mereka menganggap dengan segala masalah dan kekurangan yang ada mereka merupakan individu yang selamanya akan lebih buruk remaja pada umumnya yang tinggal dan dibesarkan oleh orangtua. Remaja di panti asuhan mengaku, mereka yang ditinggalkan oleh orangtua, dititipkan, bahkan ada yang memang orangtuanya sengaja meletakkan mereka di depan panti tanpa adanya keterangan merasa mereka orang yang tidak diinginkan.

Selain perasaan yang tidak diinginkan karena orangtua tidak ingin merawat mereka, beberapa remaja di panti asuhan juga harus merasakan kehilangan karena

orangtua yang meninggal. Setelah orangtua mereka meninggal, mereka merasa tidak lagi memiliki siapa-siapa dan dengan keadaan saudaranya menitipkan mereka di panti membuat mereka merasa tidak diinginkan dan diabaikan, mereka merasa sangat sedih karena mereka juga tidak mau orangtua mereka meninggal, saat masih merasakan kesedihan ditinggal orangtua, mereka juga harus ditinggal saudara lainnya.

Saat mereka remaja, perasaan untuk membangkang atau memaksakan keinginan mereka semakin besar, mereka mulai mempertanyakan sikap pengasuh yang tidak bisa memberikan perhatian penuh kepada mereka. Tetapi, remaja di panti asuhan juga sering kali merasa tertekan karena di satu sisi mereka harus tetap mengikuti peraturan di panti tetapi di sisi lain mereka memiliki keinginan untuk melakukan apa yang mereka inginkan. Terkadang, mereka tidak mau melakukan kegiatan-kegiatan di panti tetapi apabila mereka tidak mengikutinya mereka takut akan diusir dan tidak bisa lagi tinggal di panti. Hal ini menuntut mereka untuk mampu bertindak sesuai dengan tuntutan lingkungan meskipun yang mereka inginkan berbeda, menuntut mereka untuk memiliki regulasi emosi yang baik meskipun berada dalam keadaan yang menyulitkan mereka.

“ Kadang memang kak, masalah yang dihadapi udahla berat terus saya merasa bingung, apa kalau saya tunjukkan sikap begini, apa benar, bingung saya kak. Terus kan gak terus-terusan kita bisa nyiapkan masalah sendiri, kadang masalah itu terus-terusan kepikiran gak bisa diselesaikan. Jadi kadang gimana bagusnya, apala yang harus dibuat biar bisa cepat nyelesaikan masalah itu kak...” (Wawancara tanggal 20 April 2019).

Berbagai masalah yang ada tentu membuat remaja harus memiliki kemampuan untuk bertahan dan mengendalikan emosinya agar tetap bisa beraktivitas semestinya. Remaja di panti asuhan harus memiliki pengendalian emosi yang baik dalam menghadapi masalahnya meskipun mereka memiliki kasih

sayang dan bimbingan yang terbatas, kemampuan ini disebut dengan kemampuan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk tercapainya suatu tujuan (Shaffer, 2005). Kemampuan regulasi emosi bagi remaja di panti asuhan adalah suatu keharusan, karena masalah yang mereka hadapi cukup banyak dengan keadaan yang terbatas. Pada masa remaja, remaja di panti asuhan akan mulai mengekspresikan emosinya dan menunjukkan bentuk emosinya kepada orang lain. Remaja di panti asuhan haruslah mampu mengendalikan emosinya sehingga mereka hanya menunjukkan emosi yang sesuai dengan tuntutan lingkungannya.

B. Identifikasi Masalah

Hilangnya peran orangtua membuat perubahan besar dalam kehidupan seorang anak asuh. Sering kali pula kebutuhan anak-anak asuh tidak terpenuhi, kebutuhan ini pada akhirnya menghilangkan kesempatan anak untuk mendapatkan pendidikan karena kurangnya biaya sekolah. Anak-anak asuh juga tidak diberikan pilihan kemana dan dengan siapa mereka akan tinggal. Semua perubahan ini dapat dengan mudah mempengaruhi tidak hanya keadaan fisik, tetapi juga keadaan psikologis mereka yang rentan. Mereka dapat menjadi sangat stress dengan keadaan baru dan juga menjadi kendala mereka dalam tahap perkembangan (Katyal, 2015).

Dengan berbagai permasalahan yang harus dihadapi para remaja di panti asuhan, para remaja ini dituntut untuk memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dan melanjutkan kehidupannya. Kemampuan manusia untuk

menghadapi, mengatasi, lalu mendapatkan kekuatan untuk menjadi individu yang lebih baik bahkan setelah mengalami berbagai cobaan disebut dengan Resiliensi (Groothberg dalam Mulyani, 2011).

Kemampuan resiliensi sangat dibutuhkan oleh remaja. Dengan menjadi remaja yang resilien, diharapkan mereka dapat menjadi lebih peka, dapat mengendalikan emosi dan mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah pada kemampuan regulasi emosi remaja, serta resiliensi remaja yang bertempat tinggal di Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan. Penelitian ini dilakukan di panti asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan, dengan menggunakan sampel berjumlah 44 orang terdiri dari remaja putri dan putra. Sampel berusia 12-18 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu adanya suatu rumusan masalah yang akan memberikan arah pada suatu penelitian. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: apakah ada hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan Medan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja Panti Asuhan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Manfaat penelitian ini dibagi menjadi:

1. Secara Teoritis: Kepada Ilmuwan Psikologi sehingga dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan. Terutama yang berhubungan dengan regulasi emosi dan resiliensi.
2. Secara Praktis: Memberikan manfaat kepada semua pihak, khususnya remaja yang bertempat tinggal di Panti Asuhan. Sedangkan untuk pengasuh dan lembaga, agar lebih memperhatikan tentang kondisi psikologis anak asuh terkhusus anak asuh yang memasuki usia remaja.





UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/21/19

Access from repository.uma.ac.id

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual (Kartono, 2001).

Pada 2013, WHO (*World Health Organization*) memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, sehingga secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut. Remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Muangman dalam Sarwono, 2010).

Menurut Rice (dalam Gunarsa, 2004), masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Masa remaja, yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa

pubertas. Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Widyastuti, Y, dkk; 2009).

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat diambil kesimpulan bahwa remaja merupakan masa perkembangan setelah anak dan sebelum masa dewasa, pada masa ini individu akan menjalani transisi masa perkembangan dan juga masa terjadinya proses kematangan emosi, serta matang secara biologis dan psikologis.

2. Tugas Perkembangan Remaja Awal-Akhir

Hurlock (1998) menjelaskan bahwa semua tugas perkembangan pada masa remaja dipusatkan pada pustaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Tugas-tugas tersebut antara lain:

- a. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- b. Mencapai peran sosial pria, dan wanita.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya.
- f. Mempersiapkan karir ekonomi.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.
- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Hal senada mengenai tugas-tugas remaja juga di kemukakan oleh William Kay (dalam Jahja, 2011), bahwa tugas perkembangan remaja adalah memperoleh

kematangan moral, untuk membimbing perilakunya. Kematangan remaja belumlah sempurna, jika tidak memiliki kematangan moral yang dapat di terima secara universal. Selanjutnya, William Kay mengemukakan tugas-tugas perkembangan remaja itu sebagai berikut:

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keberagaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figur-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.

Berdasarkan pernyataan dari dua tokoh di atas mengenai tugas perkembangan remaja, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan remaja salah satunya adalah mampu memperoleh kematangan moral dan bersikap mampu mencapai peran sosialnya sebagai remaja, sehingga mampu diterima oleh masyarakat disekitarnya dan menyelesaikan tugas perkembangannya yang lain di tahap remaja.

B. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Benard (dalam Mulyani, 2011) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan kembali sukses walaupun mengalami situasi penuh risiko yang tergolong parah. Grothberg (dalam Mulyani,2011) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan

kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami *adversity*.

Secara etimologis resiliensi diadaptasi dari kata dalam Bahasa Inggris *resilience* yang berarti daya lenting atau kemampuan untuk kembali dalam bentuk semula. Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit (Reivich K. & Shatte A., 2002).

Reivich dan Shatte (2002), mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif ketika menghadapi *adversity* atau trauma, kapasitas itu adalah kemampuan esensial untuk manajemen stress dari kehidupan sehari-hari. Lebih jauh Reivich dan Shatte (2002) mengatakan bahwa resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Resiliensi menciptakan dan mempertahankan sikap positif dari si penjelajah. Resiliensi memberi rasa percaya diri untuk mengambil tanggung jawab baru dalam pekerjaan, tidak malu untuk mendekati seseorang yang ingin dikenal, mencari pengalaman yang akan memberi tantangan untuk mempelajari tentang dirinya sendiri dan berhubungan lebih dalam dengan orang lain. Hal ini selaras dengan pendapat Joseph (dalam Isaacson, 2002) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian dan adaptasi terhadap perubahan keinginan dan kegagalan yang muncul dalam kehidupan, dimana hanya individu yang resilien yang akan mampu menghadapi masalah dan perubahan.

Mulyani (2011) menyatakan bahwa manusia membutuhkan resiliensi agar mampu bangkit dari *adversity*. Bila biasanya *adversity* mampu menyebabkan depresi dan kecemasan, dengan kemampuan resiliensi seseorang akan dapat

mengambil makna dari kegagalan dan mencoba lebih baik dari yang pernah dia lakukan, sehingga menurunkan risiko depresi atau kecemasan.

Berdasarkan beberapa pernyataan mengenai pengertian resiliensi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit ketika menghadapi masalah atau penderitaan sehingga mampu beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang dihadapi.

2. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002), memaparkan tujuh kemampuan yang mempengaruhi resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan kemampuan keluar dari zona sulit.

a. Regulasi emosi

Merupakan kemampuan untuk tetap tenang bila mengalami tekanan. Orang-orang yang resilien menggunakan seperangkat keterampilan yang sudah matang yang membantu mereka mengendalikan emosi, perhatian dan perilakunya. Regulasi diri penting untuk membentuk hubungan akrab, kesuksesan di tempat kerja, dan mempertahankan kesehatan fisik.

Menurut Reivich dan Shatte (2002) ada dua buah keterampilan yang dimiliki individu untuk memudahkan mereka dalam melakukan regulasi emosi yaitu tetap fokus dan tenang. Keterampilan-keterampilan ini akan membantu individu untuk mengendalikan emosi, menjaga perasaan ketika individu merasakan kesedihan, serta mengurangi kecemasan.

Perlu diketahui bahwa tidak semua emosi perlu dikontrol. Ekspresi emosi, negatif atau positif adalah sehat dan konstruktif. Ekspresi emosi yang tepat

merupakan bagian dari resiliensi. Menjadi budak emosi akan mengganggu resiliensi dan membuat orang-orang menjauhi kita.

b. Pengendalian impuls

Orang yang mampu mengendalikan dorongannya. Menunda pemuasan kebutuhannya, akan lebih sukses secara sosial dan akademis. Orang yang kurang mampu mengendalikan dorongan berarti memiliki “*id*” yang besar dan “*superego*” yang kurang. Hasrat hedonistik menguasai pikiran rasional. Pola khasnya adalah dengan merasa bergairah ketika mendapatkan pekerjaan baru. Melibatkan diri sepenuhnya, namun tiba-tiba kehilangan minat dan meninggalkan pekerjaannya.

c. Optimisme

Orang yang memiliki resiliensi adalah orang yang optimis. Mereka yakin bahwa kondisi dapat berubah menjadi lebih baik. Mereka memiliki harapan ke masa depan dan yakin bahwa mereka dapat mengatur bagian-bagian dari kehidupan mereka. Orang yang optimis memiliki kesehatan yang baik. Memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam pekerjaan, dan berprestasi diberbagai bidang.

d. Analisis penyebab masalah

Analisis penyebab masalah menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab masalahnya secara akurat. Jika seseorang mampu mengidentifikasi masalahnya secara akurat, maka ia tidak akan melakukan kesalahan yang sama terus menerus. Menurut Seligman (dalam Mulyani, 2011) *learned helplessness* merupakan kondisi yang dihasilkan oleh

persepsi manusia tidak dapat mengendalikan lingkungannya sendiri. Manusia tidak dapat melakukan sesuatu untuk mencampuri situasi/kejadian yang ia alami.

e. Empati

Empati menunjukkan bagaimana seseorang mampu membaca sinyal-sinyal dari orang lain mengenai kondisi psikologis dan emosional mereka, melalui isyarat nonverbal, untuk kemudian menentukan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan orang lain. Empati sangat berperan dalam hubungan sosial dimana seseorang ingin dimengerti dan dihargai. Seseorang yang rendah empatinya walaupun memiliki tujuan yang baik, akan cenderung mengulangi perilaku yang tidak resilien. Mereka dikenal memaksakan emosi dan keinginan orang lain.

f. Efikasi diri

Efikasi diri menggambarkan perasaan seseorang mengenai seberapa efektifnya ia berfungsi di dunia ini. Hal itu menggambarkan keyakinan bahwa kita tidak dapat memecahkan masalah, kita dapat mengalami dan memiliki keberuntungan dan kemampuan untuk sukses. Mereka yang tidak yakin dengan kemampuannya akan mudah tersesat.

g. Kemampuan keluar dari zona sulit

Resiliensi bukan sekedar kemampuan mencapai aspek positif dalam hidup. Resiliensi merupakan sumber daya, untuk mampu keluar dari kondisi sulit (*reaching out*) merupakan kemampuan seseorang untuk keluar dalam “zona nyaman” yang dimilikinya. Individu-individu yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas yang kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki.

Kemampuan regulasi emosi pada seseorang dianggap penting dalam pencapaian perkembangan. Kegagalan dalam kemampuan regulasi emosi diasosiasikan dengan berbagai penyakit psikologi dan juga mengakibatkan beberapa hal yang tidak diinginkan dalam kehidupan seseorang (Desiatnikov, 2014).

Berdasarkan kajian terhadap orang-orang yang mengalami kemungkinan adanya keadaan yang tidak menyenangkan, akhirnya konsep tentang resiliensi dibangun. Werner (2001) telah mengadakan penelitian longitudinalnya pada penduduk Kauai di Kota Hawaii yang memberikan pernyataan bahwa dalam terbentuknya resiliensi banyak hal yang dapat menjadi faktor pelindung ketika individu berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan atau situasi yang menekan hidupnya. Warner menemukan kualitas-kualitas yang dapat menjadi faktor pelindung ketika mereka berada dalam situasi yang menekan hidupnya, kualitas-kualitas itu antara lain:

- a. Kesehatan
- b. Kemampuan untuk tetap tenang
- c. Kualitas keimanan
- d. Konsep diri yang positif
- e. *Internal locus of control*
- f. Kontrol emosi
- g. Kompetensi intelektual
- h. Kemampuan untuk merencanakan sesuatu.

Berdasarkan pernyataan Werner (2001) yang mengungkapkan bahwa kemampuan untuk tetap tenang serta mengontrol emosi adalah faktor atau

kualitas yang dapat membantu individu dalam situasi yang menekan hidupnya. Semakin jelaslah bahwa untuk menjadi individu yang resilien adalah dengan memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi dan menyesuaikannya dengan tuntutan lingkungan atau dengan memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik.

Kedua tokoh di atas, dalam teorinya sama-sama menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi resiliensi terhadap individu adalah kemampuan dalam diri individu untuk mengendahkan emosi dan menciptakan kondisi yang tetap tenang sehingga dapat membantu individu dalam menghadapi suatu permasalahan.

3. Aspek-Aspek Resiliensi

Berdasarkan dari konseptual terkenal mengenai resiliensi, dikemukakan oleh Wagnild dan Young (1993), resiliensi di tentukan oleh beberapa aspek:

- a. Ketenangan ialah keseimbangan sudut pandang suatu kehidupan dan pengalamannya.
- b. Ketekunan ialah kegigihan meskipun berada dalam kesulitan dan keinginan untuk melanjutkan perjuangan dalam membangun kehidupan seseorang.
- c. Kemandirian ialah kemampuan untuk mengetahui batas kemampuan dan ketidakmampuan seseorang.
- d. Kebermaknaan ialah sebuah pemahaman bahwa hidup memiliki tujuan dan memperkirakan kontribusinya.
- e. Eksistensial kesendirian ialah kesadaran bahwa setiap jalan kehidupan seseorang memiliki keunikannya masing-masing.

Upaya dalam menghadapi kondisi-kondisi sulit sangat bergantung kepada tiga hal yang menurut Grothberg (1995) merupakan aspek-aspek dari resiliensi dalam

diri individu. Sumber-sumber tersebut meliputi *I have*, *I am* dan *I can* (Grothberg, 1995).

1. *I Have*

Aspek *I Have* merupakan dukungan eksternal dan sumber dalam meningkatkan daya lentur. Sebelum individu menyadari akan siapa dirinya (*I Am*) atau apa yang bisa dia lakukan (*I Can*), individu membutuhkan dukungan eksternal dan sumber daya untuk mengembangkan perasaan keselamatan dan keamanan yang meletakkan fondasi, yaitu inti untuk mengembangkan *resilience*.

Meningkatkan resiliensi sumber-sumbernya adalah *trusting relationships* (mempercayai hubungan) orangtua, anggota keluarga lainnya, guru, dan teman-teman yang mengasihi dan menerima anak tersebut. Anak-anak dari segala usia membutuhkan kasih sayang tanpa syarat dari orangtua mereka dan pemberi perhatian primer (*primary care givers*), tetapi mereka membutuhkan kasih sayang dan dukungan emosional dari orang dewasa lainnya juga. Kasih sayang dan dukungan dari orang lain kadang-kadang dapat mengimbangi terhadap kurangnya kasih sayang dari orangtua.

a. Struktur dan aturan di rumah

Orangtua yang memberikan rutinitas dan aturan yang jelas, mengharapkan anak mengikuti perilaku mereka, dan dapat mengandalkan anak untuk melakukan hal tersebut. Aturan dan rutinitas itu meliputi tugas-tugas yang diharapkan dikerjakan oleh anak. Batas dan akibat dari perilaku tersebut dipahami dan dinyatakan dengan jelas. Jika aturan itu dilanggar, anak dibantu untuk memahami bahwa apa yang dia lakukan tersebut salah, kemudian didorong untuk memberitahu dia apa yang terjadi, jika perlu dihukum, kemudian dimaafkan dan

didamaikan layaknya orang dewasa. Orangtua tidak mencelakakan anak dengan hukuman, dan tidak ada membiarkan orang lain mencelakakan anak tersebut.

b. *Role models*

Orangtua, orang dewasa lain, kakak, dan teman sebaya bertindak dengan cara yang menunjukkan perilaku anak yang diinginkan dan dapat diterima, baik dalam keluarga dan orang lain. Mereka menunjukkan bagaimana cara melakukan sesuatu, seperti berpakaian atau menanyakan informasi dan hal ini akan mendorong anak untuk meniru mereka. Mereka menjadi model moralitas dan dapat mengenalkan anak tersebut dengan aturan-aturan agama.

c. *Dorongan agar menjadi otonom*

Orang dewasa terutama orangtua, mendorong anak untuk melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain dan berusaha mencari bantuan yang mereka perlukan untuk membantu anak menjadi otonom. Mereka memuji anak tersebut ketika dia menunjukkan sikap inisiatif dan otonomi. Orang dewasa sadar akan temperamen anak, sebagaimana temperamen mereka sendiri, jadi mereka dapat menyesuaikan kecepatan dan tingkat temperamen untuk mendorong anak untuk dapat otonom. *Akses pada kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, dan layanan keamanan.* Anak-anak secara individu maupun keluarga, dapat mengandalkan layanan yang konsisten untuk memenuhi kebutuhan yang tidak bisa dipenuhi oleh keluarganya yaitu rumah sakit dan dokter, sekolah dan guru, layanan sosial, serta polisi dan perlindungan kebakaran atau layanan sejenisnya.

b. ***I Am***

Aspek *I Am* merupakan kekuatan yang berasal dari dalam diri sendiri. Aspek ini meliputi perasaan, sikap, dan keyakinan di dalam diri individu. Ada beberapa bagian-bagian dari aspek *I Am* yaitu:

a. **Perasaan dicintai dan perilaku yang menarik.**

Anak tersebut sadar bahwa orang menyukai dan mengasihi dia. Anak akan bersikap baik terhadap orang-orang yang menyukai dan mencintainya. Seseorang dapat mengatur sikap dan perilakunya jika menghadapi respon-respon yang berbeda ketika berbicara dengan orang lain. **Mencintai, empati, dan altruistic.**

b. Anak mengasihi orang lain dan menyatakan kasih sayang tersebut

dengan banyak cara.

Dia peduli akan apa yang terjadi pada orang lain dan menyatakan kepedulian itu melalui tindakan dan kata-kata. Anak merasa tidak nyaman dan menderita karena orang lain dan ingin melakukan sesuatu untuk berhenti atau berbagi penderitaan atau kesenangan.

c. **Bangga pada diri sendiri**

Anak mengetahui dia adalah seseorang yang penting dan merasa bangga pada siapakah dirinya dan apa yang bisa dilakukan untuk mengejar keinginannya. Anak tidak akan membiarkan orang lain meremehkan atau merendharkannya. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan *self esteem* membantu mereka dapat bertahan mengatasi masalah tersebut.

d. *Otonomi dan tanggung jawab*

Anak dapat melakukan sesuatu dengan caranya sendiri dan menerima konsekuensi dari perilakunya tersebut. Anak merasa bahwa ia bisa mandiri dan

bertanggung jawab atas hal tersebut. Individu mengerti batasan kontrol mereka terhadap berbagai kegiatan dan mengetahui saat orang lain bertanggung jawab.

e. *Harapan, keyakinan, dan kepercayaan.*

Anak percaya bahwa ada harapan baginya dan bahwa ada orang-orang dan institusi yang dapat dipercaya. Anak merasakan suatu perasaan benar dan salah, percaya yang benar akan menang, dan mereka ingin berperan untuk hal ini. Anak mempunyai rasa percaya diri dan keyakinan dalam moralitas dan kebaikan, serta dapat menyatakan hal ini sebagai kepercayaan pada Tuhan atau makhluk rohani yang lebih tinggi.

c. *I Can*

Aspek *I can* adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran dalam berkomunikasi dengan orang lain, memecahkan masalah dalam berbagai *setting* kehidupan (akademis, pekerjaan, pribadi dan sosial) dan mengatur tingkah laku, serta mendapatkan bantuan saat membutuhkannya. Ada beberapa hal yang mempengaruhi aspek *I can* yaitu:

a. **Berkomunikasi**

Anak mampu mengekspresikan pemikiran dan perasaan kepada orang lain dan dapat mendengarkan apa yang dikatakan orang lain serta merasakan perasaan orang lain.

b. *Pemecahan masalah*

Anak dapat menilai suatu permasalahan, penyebab munculnya masalah dan mengetahui bagaimana cara memecahkannya. Anak dapat mendiskusikan solusi dengan orang lain untuk menemukan solusi yang diharapkan dengan teliti. Dia

mempunyai ketekunan untuk bertahan dengan suatu masalah hingga masalah tersebut dapat terpecahkan.

c. *Mengelola berbagai perasaan dan rangsangan.*

Anak dapat mengenali perasaannya, memberikan sebutan emosi, dan menyatakannya dengan kata-kata dan perilaku yang tidak melanggar perasaan dan hak orang lain atau dirinya sendiri. Anak juga dapat mengelola rangsangan untuk memukul, melarikan diri, merusak barang, berbagai tindakan yang tidak menyenangkan.

d. *Mengukur temperamen diri sendiri dan orang lain.*

Individu memahami temperamen mereka sendiri (bagaimana bertingkah, merangsang, dan mengambil resiko atau diam, reflek dan berhati-hati) dan juga terhadap temperamen orang lain. Hal ini menolong individu untuk mengetahui berapa lama waktu yang diperlukan untuk berkomunikasi, membantu individu untuk mengetahui kecepatan untuk bereaksi, dan berapa banyak individu mampu sukses dalam berbagai situasi.

e. *Mencari hubungan yang dapat dipercaya.*

Anak dapat menemukan seseorang misalnya orangtua, saudara, teman sebaya untuk meminta pertolongan, berbagi perasaan dan perhatian, guna mencari cara terbaik untuk mendiskusikan dan menyelesaikan masalah personal dan interpersonal.

Resiliensi merupakan hasil kombinasi dari *I have*, *I am* dan *I can*. Untuk menjadi seorang individu yang memiliki resiliensi, tidak cukup hanya memiliki satu karakteristik saja, melainkan harus juga ditopang oleh karakteristik lainnya (Desmita, 2009).

Berdasarkan pernyataan kedua tokoh di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi adalah kemampuan-kemampuan yang berasal dari dalam diri individu yang dapat membantunya menunjukkan sikap yang lebih resilien.

C. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Thompson (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie 2000) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan.

Gross (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik itu positif atau negatif.

Shaffer (2005) mengungkapkan, regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, kognisi yang berhubungan dengan emosi, dan reaksi yang berhubungan dengan emosi.

Aspek penting dalam regulasi emosi ialah kapasitas untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi meskipun pada awalnya seseorang kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakannya. Selain itu, seseorang hanya dalam waktu singkat merasakan emosi yang berlebihan dan dengan cepat menetralkan kembali pikiran, tingkah laku, respon fisiologis dan dapat menghindari efek negatif akibat emosi yang berlebihan (Sukhodolsky, Golub & Cromwell dalam Gratz & Roemer, 2004).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mampu mengendalikan emosi dan menyesuaikannya dengan tuntutan lingkungan, sehingga individu mampu menghindari efek negatif dari respon emosi yang berlebihan.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang menurut Coon (2005), yaitu:

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan

bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol (Maidier dalam Coon, 2005).

b. Jenis Kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan *gendernya*. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan *gender* dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengendalikan emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa wanita lebih melakukan regulasi terhadap emosi marah, bangga, sedangkan laki-laki emosi takut, sedih, cemas (Fischer dalam Coon, 2005).

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang untuk dapat mengendalikan emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang tingkat religiusitasnya rendah (Krause dalam Coon, 2005).

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian '*neuroticism*' dengan ciri-ciri sensitif, *moody*, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengendalikan diri dan tidak memiliki kemampuan *coping* yang efektif terhadap

stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah (Cohen & Armeli dalam Coon, 2005).

Thompson, dkk (dalam Gross, 2008) menyatakan bahwa faktor regulasi emosi dibagi menjadi dua yaitu :

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang yaitu faktor dalam diri individu yang salah satunya adalah tempramen, tempramen membantu individu mengelola kemampuan dalam melakukan pengaturan respon emosional terhadap situasi tertentu.

b. Faktor Ekstrinsik

Sedangkan faktor-faktor ekstrinsik dari regulasi emosi meliputi bentuk pengasuhan dan sosialisasi respon-respon emosi serta hubungan yang berkembang antara anak dan pengasuh sebagai konsekuensi dari interaksi yang penting.

Berdasarkan pernyataan kedua tokoh di atas, faktor yang mempengaruhi regulasi emosi sebagian besar berasal dari dalam diri individu. Setiap faktor yang telah dijelaskan, mengungkapkan bagaimana individu dapat mengendalikan emosinya sehingga tidak berlebihan dan membantunya menunjukkan respon yang tepat.

3. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Greenberg (2002) menjelaskan bahwa ada empat aspek mengenai keterampilan regulasi emosi, yaitu :

a. Keterampilan mengenal emosi

Ketrampilan mengenal emosi merupakan suatu kemampuan untuk mengidentifikasi, menjelaskan dan memberi label dari emosi yang dialami, tidak

hanya sebatas mengenali adanya perasaan positif ataupun negatif saja. Ghom (dalam Greenberg, 2002) menambahkan individu yang memiliki kemampuan mengenal emosi dengan baik, akan mampu memberikan reaksi emosi yang tepat dan pada akhirnya dapat terhindar dari keadaan distress psikologi.

b. Kemampuan mengekspresikan emosi

Ketrampilan mengekspresikan emosi adalah kemampuan individu untuk mengungkapkan perasaannya, baik positif maupun negatif kepada orang lain. Ekspresi emosi ini bisa dilakukan secara lisan maupun tulisan. Gross (2007) menambahkan bahwa ekspresi emosi adalah kemampuan mengungkapkan kebutuhan yang berhubungan dengan perasaan tersebut.

c. Ketrampilan mengelola emosi

Ketrampilan mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk menjaga emosi di dalam dirinya dan mencoba mengendalikan serta merasionalisasikan emosi tersebut, terutama pada saat diekspresikan. Schafer (2000) menyatakan bahwa salah satu teknik untuk mengelola emosi adalah dengan melakukan relaksasi pernapasan yang dikombinasikan dengan relaksasi otot progresif.

d. Ketrampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif

Ketrampilan mengubah emosi negatif menjadi positif adalah kemampuan individu untuk menilai dan bertanggung jawab terhadap emosi-emosi yang dirasakannya sehingga individu tersebut dapat membuat keputusan yang tepat dalam kehidupannya sehari-hari.

Sejalan dengan pernyataan Greenberg (2002), Thompson (dalam Gross, 2007) mengungkapkan aspek kemampuan regulasi emosi terdiri dari:

a. Memonitor emosi (*emotions monitoring*)

Memonitor emosi adalah kemampuan individu untuk menyadari dan memahami keseluruhan proses yang terjadi di dalam diri, seperti: perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakan. Aspek ini merupakan dasar dari seluruh aspek lain. Artinya kesadaran diri akan membantu tercapainya aspek-aspek yang lain. Memonitor emosi membantu individu terhubung dengan emosi-emosi, pikiran-pikiran, dan keterhubungan ini membuat individu mampu menamakan setiap emosi yang muncul.

b. Mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Mengevaluasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialami. Kemampuan mengelola emosi-emosi khususnya emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kecewa, dendam, dan benci akan membuat individu tidak terbawa dan terpengaruh secara mendalam. Hal ini mengakibatkan individu tidak mampu lagi berpikir rasional. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian mampu menerima perasaan tersebut apa adanya, tidak berusaha menolak, dan berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif.

c. Modifikasi emosi (*emotions modifications*)

Modifikasi emosi yaitu kemampuan individu untuk mengubah emosi sedemikian rupa sehingga mampu memotivasi diri terutama ketika individu berada dalam keadaan putus asa, cemas, dan marah (Gross, 2007). Kemampuan ini membuat individu mampu menumbuhkan optimisme dalam hidup. Kemampuan ini membuat individu mampu bertahan dalam masalah yang membebani, mampu terus berjuang ketika menghadapi hambatan yang besar, dan tidak mudah putus asa serta kehilangan harapan.

Kedua tokoh di atas telah menjabarkan pendapatnya mengenai aspek dari regulasi emosi, keduanya sama-sama menjelaskan bahwa regulasi emosi ditunjukkan dengan keterampilan untuk mengatur, memonitor, mengevaluasi, serta memodifikasi emosi yang akan ditampilkan setiap individu sebagai respon dalam kehidupan sehari-harinya. Peneliti akan menggunakan aspek regulasi emosi menurut Thompson (dalam Gross, 2007) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, serta modifikasi emosi dalam pembuatan *blue print*.

D. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Resiliensi

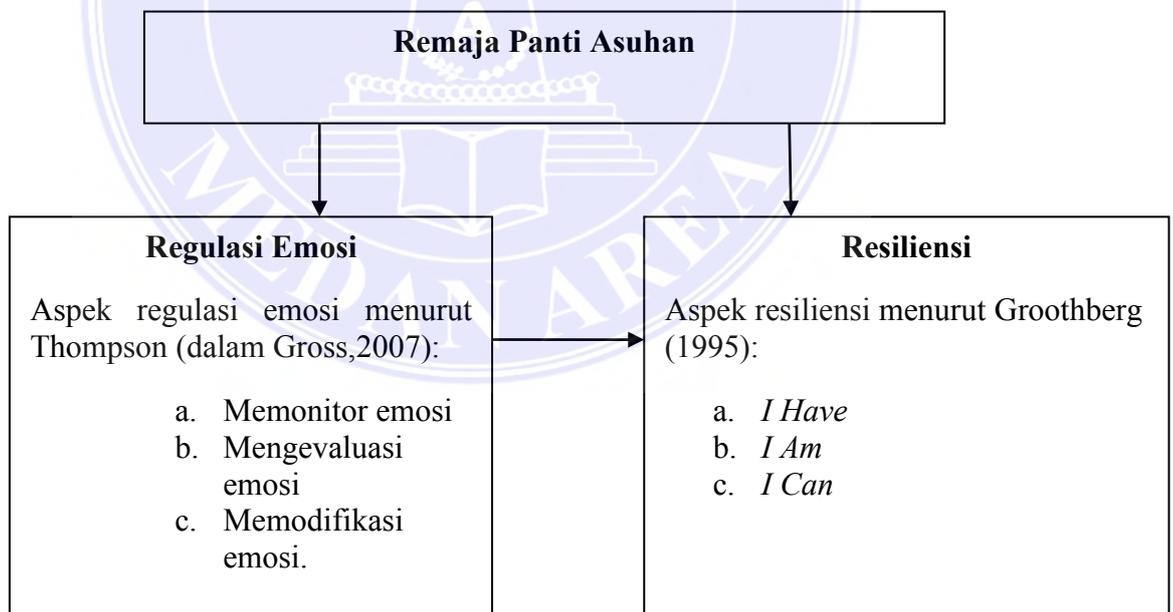
Kemampuan untuk mengendalikan emosi akan menjadikan individu lebih resilien, serta akan menjadikan individu mampu menunjukkan serta mengendalikan emosi yang sesuai dengan tuntutan lingkungan. Sophie (2016) dalam jurnalnya yang berjudul *Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections*, menyimpulkan bahwa secara keseluruhan pemahaman untuk secara efektif menggunakan kemampuan regulasi emosi adalah untuk mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif yang mungkin dapat berperan penting untuk menjadi individu yang resilien. Dengan mempertimbangkan aspek emosi dalam situasi yang berbeda, dapat memberikan kemudahan mengendalikan emosi yang menjadikan individu lebih resilien.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Allison dan Iris pada tahun 2011 mengenai *Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor*, mereka menyimpulkan bahwa pada intinya kemampuan untuk menggunakan regulasi emosi menjadikan faktor pelindung dalam menghadapi hasil negatif yang diantaranya adalah stress. Individu yang mampu menggunakan

strategi regulasi emosi dengan cara yang adaptif ketika mengalami stress mampu untuk mengurangi intensitas emosi negatif mereka dengan mengubah penilaian/tindakan yang mereka buat. Ketika emosi negatif itu mampu diredakan secara efektif, kemampuan resiliensi mereka akan semakin tinggi.

Regulasi emosi sebagai suatu kemampuan yang sering dijadikan acuan dalam penelitian mengenai resiliensi juga selalu menjadi pertimbangan para peneliti sebelumnya untuk mengukur kemampuan resiliensi seseorang. Resiliensi sebagai konstruk psikologis diharapkan dapat selalu membawa individu dalam keadaan mental yang lebih baik. Kemampuan regulasi emosi yang baik akan menjadikan individu lebih kuat dan mampu menghadapi masalahnya.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja Panti Asuhan”, dengan asumsi semakin baik regulasi emosi, maka semakin tinggi resiliensi, sebaliknya semakin buruk regulasi emosi, maka semakin rendah resiliensi.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Saifuddin Azwar (2004), penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika, pada dasarnya pendekatan kuantitatif ini dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil.

Sedangkan dilihat dari jenisnya penelitian ini termasuk penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasi (Suryabrata. 2008).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel-variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas: Regulasi Emosi
2. Variabel terikat: Resiliensi

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Resiliensi

Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit ketika menghadapi masalah atau penderitaan sehingga mampu beradaptasi dan menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang dihadapi. Resiliensi akan diukur sesuai dengan aspeknya menurut Groothberg (1995) yaitu *I Have*, *I Am*, dan *I Can*.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mampu mengendalikan emosi dan menyesuaikannya dengan tuntutan lingkungan, sehingga individu mampu menghindari efek negatif dari respon emosi yang berlebihan. Regulasi emosi akan diukur sesuai dengan aspeknya menurut Thompson (dalam Gross,2007) yaitu memonitor emosi, menegevaluasi emosi, memodifikasi emosi.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas atau karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada subjek atau objek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subjek atau objek itu (Sugiyono, 2011). Populasi penelitian ini adalah remaja yang bertempat tinggal di Panti Asuhan “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan dengan jumlah 44 subjek.

2. Sampel Penelitian

Teknik sampel yang digunakan yaitu menggunakan *Total sampling* dengan menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel dalam penelitian. Sampel penelitian ini adalah remaja Panti Asuhan yang memiliki ciri usia 12 sampai 18 tahun sebanyak 44 orang.

Alasan menggunakan usia 12 sampai 18 tahun karena Hurlock (2000) menyatakan individu dengan rentang usia 12 sampai 18 tahun merupakan usia remaja dimana terjadi perkembangan fisik, psikologis dan sosial yang sangat

pesat. Hurlock (2000) menyatakan pada usia remaja banyak masalah sosial yang menjadi gangguan psikis bagi remaja, antara lain penyesuaian diri dengan masyarakat dan norma-norma yang berlaku di dalamnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini untuk memperoleh data dengan menggunakan skala Psikologi. Dalam metode skala ini variabel penelitian diklasifikasikan secara rinci menjadi gejala-gejala dalam komponen-komponen yang nantinya akan dituliskan dalam *blue print*. Skala dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur regulasi emosi dan mengukur resiliensi remaja pada panti asuhan.

1. Skala Regulasi Emosi

Aspek regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan aspek menurut Thompson (dalam Gross,2007) yaitu memonitor emosi, mengevaluasi emosi, dan memodifikasi emosi.

Skala yang yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Setiap butir pernyataan yang disusun dibuat dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai empat untuk jawaban “SS”, nilai tiga untuk jawaban ”S”,nilai dua untuk jawaban “TS” dan nilai satu untuk jawaban “STS”.

Tabel 3.1
Skor Skala Likert

No.	<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2.	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Adapun kisi-kisi atau *blue print* dari variabel regulasi emosi dapat di lihat pada tabel di bawah ini, yaitu:

Tabel 3.2
Penyebaran Aitem Skala Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	Item		
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jlh
1.	Memonitor Emosi.	Mampu menamakan emosi yang di rasakan	1,9	5,13	4
2.	Mengevaluasi Emosi	Mengelola emosi negatif.	2,10	6,14	4
		Menyeimbang-kan perasaan	3,11	7,15	4
3.	Modifikasi Emosi	Mampu mengubah emosi agar lebih memotivasi	4,12	8,16	4
Jumlah					16

2. Skala Resiliensi

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini menurut Grootenberg (1995) yaitu: *I Have, I Am, dan I Can.*

Adapun skala yang dipakai ialah Likert dengan empat pilihan jawaban, yakni sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Setiap butir pernyataan yang disusun dibuat dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Penilaian butir *favourable* bergerak dari nilai empat untuk jawaban “SS”, nilai tiga untuk jawaban “S”, nilai dua untuk jawaban “TS” dan nilai satu untuk jawaban “STS”.

Tabel 3.3
Skor Skala Likert

No	<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
1.	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2.	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3.	Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Adapun kisi-kisi atau *blue print* dari variabel resiliensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini, yaitu:

Tabel 3.4
Penyebaran Aitem Skala Resiliensi

No	Aspek	Indikator	Aitem		
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jlh
1.	I Have.	Temannya menunjukkan perilaku yang dapat diterima.	1,27	14,52	4
		Orang dewasa menunjukkan batas dan akibat dari perilaku yang dilakukan.	2,28	15,40	4
		Dorongan menjadi otonom.	3,29	16,41	4
2.	I Am.	Merasa dicintai dan berperilaku menarik.	4,30	17,42	4
		Menunjukkan kepedulian dalam tindakan dan kata-kata.	5,31	18,43	4
		Bangga pada diri sendiri.	6,32	19,44	4
		Otonomi dan tanggung jawab.	7,33	20,45	4
		Memiliki harapan, keyakinan, dan kepercayaan.	8,34	21,46	4
3.	I Can.	Menyelesaikan permasalahan.	9,35	22,47	4
		Berkomunikasi	10,36	23,48	4
		Mengelola perasaan.	11,37	24,49	4
		Memahami temperamen diri dan orang lain.	12,38	25,50	4
		Mencari hubungan yang dapat dipercaya.	13,39	26,51	4
Jumlah					52

F. Analisis Data

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Suatu tes atau instrumen pengukur dapat dikatakan menggunakan validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan

hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Tes yang menghasilkan data tidak relevan dengan tujuan pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki variabel rendah (Azwar, 2007).

Dalam skala resiliensi dan regulasi emosi, peneliti menggunakan validitas isi dengan cara menggunakan kisi-kisi instrumen atau *blue print* skala. Dalam penyusunan instrumen ditentukan indikator-indikator sebagai tolak ukur dan nomor butir pernyataan atau pertanyaan. Dengan jelasnya indikator ini maka akan jelas kawasan ukur dari konstruk yang ingin diukur

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel. Walaupun reliabilitas memiliki nama lain seperti keajegan, keterpercayaan, keandalan, kestabilan, konsistensi, dan sebagainya, namun ide pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana suatu pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007).

Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarah responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Apabila datanya memang sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil tetap saja hasilnya akan sama. Analisis reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS Versi 18.0 For Windows*.

Analisis data diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Untuk pengujian hipotesis yang menyatakan ada atau tidaknya hubungan antara regulasi emosi dengan resiliensi remaja panti asuhan yaitu dengan menggunakan Korelasi *Product Moment Pearson*.

Adapun rumus korelasi *product moment Pearson* adalah :

$$r_{xy} = \frac{\sum xy}{(\sum x^2) (\sum y^2)}$$

Keterangan :

r_{xy} = Korelasi antara skor subjek pada item dan skor total subjek
 $\sum xy$ = Jumlah hasil perkalian antara skor x dan y
 $\sum y$ = Jumlah seluruh skor total
 $\sum x$ = Jumlah skor item

Sebelum melakukan analisis data, semua data yang diperoleh dari subjek penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yang meliputi;

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara distribusi sebaran variabel tergantung dan variabel bebas dalam penelitian ini bersifat normal atau tidak.

b. Uji Linearitas

Yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel terikat (resiliensi) memiliki hubungan yang linear dengan variabel bebas (regulasi emosi).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis *r product moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi pada remaja Panti Asuhan Penyantunan Yatim-Piatu “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan, dimana $r_{xy} = 0,395$ dengan signifikan $p = 0,001 < 0,05$. Artinya hipotesis yang diajukan semakin baik kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi kemampuan resiliensi dinyatakan diterima. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara regulasi emosi dan resiliensi adalah sebesar $r^2 = 0,156$. Ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi sebesar 15,6% pada resiliensi.
2. Dalam penelitian ini Regulasi Emosi pada remaja Panti Asuhan Penyantunan Yatim-Piatu “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan tergolong baik, didasarkan pada nilai rata-rata empirik yang diperoleh (48,95) lebih besar dari nilai rata-rata hipotetik (37,5). Selanjutnya diketahui bahwa resiliensi remaja Panti Asuhan Penyantunan Yatim-Piatu “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan tergolong tinggi, didasarkan pada nilai rata-rata empirik yang diperoleh (129,07) lebih besar dari nilai rata-rata hipotetik (100).

B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Kepada subjek penelitian

Berpedoman pada hasil penelitian diatas yang menyatakan bahwa para remaja Panti Asuhan Penyantunan Yatim-Piatu “Darul Aitam” Aceh Sepakat-Medan memiliki Resiliensi yang tinggi. Subjek dapat terus mengembangkan kemampuan resiliensinya hingga nanti menjadi individu yang resilien.

Cara yang dapat dilakukan subjek adalah dengan menyadari bahwa kemampuan regulasi emosi itu dapat membantu seseorang bangkit dari masalahnya, lalu mencoba menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Subjek juga dapat menyebarkan *awareness* kepada teman-teman ataupun staff panti yang dapat membantu subjek menciptakan lingkungan yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan kemampuan resiliensi.

2. Kepada Lembaga penelitian

Penelitian ini juga dapat menjadi masukan kepada pihak panti asuhan agar dapat mengarahkan dan membantu anak asuhnya menjadi individu yang resilien, dengan memberikan edukasi mengenai regulasi emosi dan manfaatnya untuk perkembangan psikologis mereka. Serta mengarakan pentingnya resiliensi pada remaja terutama para remaja yang tinggal di panti asuhan.

Diharapkan pengelola panti asuan dapat memberikan pengajaran pada seluruh staff dan pembina panti, juga pengarahan yang dapat berupa simulasi; *training*; atau sekedar progam edukasi mingguan, untuk meningkatkan pengetahuan anak asuh mengenai regulasi emosi dan resiliensi, serta juga dapat sama-sama menciptakan lingkungan yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan resiliensi.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, untuk menghilangkan atau mengurangi kekurangan penelitian ini di masa yang akan datang, peneliti harap peneliti selanjutnya dapat:

1. Memperoleh data awal yang akan diangkat menjadi fenomena dan latar belakang penelitian dengan lebih akurat, diharapkan peneliti selanjutnya lebih banyak mencari info baik itu kepada staff panti, kakak asuh, atau pembina panti asuhan mengenai topik yang ingin diteliti, sehingga data yang akan disampaikan di latar belakang akan sejalan dengan nilai perhitungan setelah dilakukannya olah data.
2. Menggunakan referensi teori yang lebih baru baik itu dari buku ataupun jurnal. Dengan menambah referensi teori yang digunakan maka diharapkan akan menambah perbandingan teori yang akan membantu peneliti menarik kesimpulan.
3. Gunakan teori-teori yang dapat menunjang penelitian hingga sampel yang digunakan bersifat lebih homogen, sehingga hasil yang di dapatkan akan lebih akurat dan pasti.



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruhnya karya ini tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 10/21/19

Access from repository.uma.ac.id

ACEH SEPAKAT DARUL AITAM

Jln. Medan Area Selatan No. 333 A / 77 | Teip. (061) 7326537 Medan

No. Rekening BRI Cab. Iskandar Muda : 0336.0100.1887.301

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua umum Panti Asuhan Yatim Piatu "Darul Aitam" Aceh sepakat-Medan dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/ NPM: Khairunnisa Wahda/158600169

Jurusan: Psikologi

Universitas: Universitas Medan Area

Adalah benar telah menyelesaikan penelitian di Panti Asuhan Yatim Piatu "Darul Aitam" Aceh sepakat-Medan pada tanggal 28 Mei 2019.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sesuai dengan keperluannya.

Dibuat di Medan
Pada tanggal, 02 Juli 2019


Drs. Teuku Asby Hasan
Ketua Umum