

# HUBUNGAN ANTARA OPTIMISME DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA

KELAS XI SMK CUT NYA' DIEN SEMARANG

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS DIPONEGORO

Disusun oleh :

Elizza Rilani Fitri  
15010113140100

## ABSTRAK

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

**Kata Kunci :** Regulasi Emosi, Optimisme, Remaja