COMPARISON OF EMOTION REGULATION ABILITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PALEMBANG USING ONE AVERAGE T TEST METHOD

Wardatul Jannah[1], Nyayu Fatimah Azzahra[2], Annisa Putri Nabila[3], Dewi Indah Durrotul Khoirina[4], Arisca Pinesya[5], Yandra Restu Prayoga[6], Yusuf Hartono[7], Khadijah Lubis[8]

[1,2,3,4,5,6,7,8]*Universitas Sriwijaya*
E-mail : wardatuljannah480@gmail.com[1], zahrafatimah656@gmail.com[2], annisaputrinabila07@gmail.com[3], dewiindahdk11@gmail.com[4], ariscapinesya03@gmail.com[5], yandrarestu123@gmail.com[6], yhartono@unsri.ac.id[7], khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id[8]

ABSTRACT

Emotion regulation ability is an important aspect in adolescent psychological development, especially for high school students who are facing various academic, social, and personal challenges. This study aims to determine and compare the emotion regulation ability of high school students in Palembang with the predetermined reference standard, which is an average score of 83. The study used quantitative method with one mean t test on 128 students from four high schools in Palembang selected by simple random sampling. The data collection instrument used a Likert scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results of the analysis showed that the average score of students' emotional regulation was 88 with a standard deviation of 4.5. The normality test shows that the data is normally distributed, so it is feasible to analyze parametrically. The one mean t test results obtained a t value of 3.10 with a significance of 0.001 ($p < 0.05$), so it can be concluded that the average emotion regulation ability of high school students in Palembang is significantly higher than the reference standard. This finding shows that the majority of students have good emotion regulation skills, but special attention is still needed for a small number of students who still have low emotion regulation. This research is expected to be the basis for developing intervention programs to improve emotion regulation in the school environment.

Keywords : *Emotion Regulation, Students*

ABSTRAK

Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, khususnya bagi siswa SMA yang sedang menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan personal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang dengan standar acuan yang telah ditetapkan, yaitu nilai rata-rata 83. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan uji t satu rata-rata terhadap 128 siswa dari empat SMA di Palembang yang dipilih secara simple random sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor regulasi emosi siswa sebesar 88 dengan standar deviasi 4,5. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal, sehingga layak dianalisis secara parametrik. Hasil uji t satu rata-rata memperoleh nilai t hitung 3,10 dengan signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang secara signifikan lebih tinggi daripada standar acuan. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, namun tetap diperlukan perhatian khusus bagi sebagian kecil siswa yang masih memiliki regulasi emosi rendah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi untuk meningkatkan regulasi emosi di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : *Regulasi Emosi, Siswa*

PENDAHULUAN

Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, khususnya bagi siswa SMA yang tengah menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan personal. Menurut Kahar et al., (2022) regulasi emosi adalah proses yang melibatkan perubahan emosi yang fleksibel dan peka konteks untuk memenuhi tujuan pribadi jangka panjang. Kemudian menurut Permatasari et al., (2021) regulasi emosi membantu seseorang untuk memulihkan kembali keseimbangan emosi, yang awalnya seseorang tersebut sempat kehilangan kontrol atas emosi yang dialaminya. Kemampuan untuk mengelola dan mengendalikan emosi secara efektif sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi akademik, kualitas hubungan sosial, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Di kota Palembang, seperti halnya di daerah lain, siswa SMA mungkin menghadapi tekanan dan tantangan unik yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi mereka. Faktor-faktor seperti lingkungan keluarga, sistem pendidikan, dan tekanan sosial dapat berkontribusi pada perbedaan kemampuan regulasi emosi antar individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menelaah kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang dan membandingkannya dengan suatu standar acuan yang telah ditetapkan sebelumnya, misalnya rata-rata nasional atau standar kemampuan regulasi emosi yang ideal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang serta mengidentifikasi potensi area intervensi untuk meningkatkan kemampuan tersebut.

Menurut Makmuroch, (2014), individu dengan regulasi emosi yang tinggi mampu memahami situasi dan mengubah cara pandangnya terhadap situasi tersebut secara positif, sehingga menghasilkan reaksi emosional yang positif. Sebaliknya, jika kemampuan regulasi emosinya rendah, individu cenderung bersikap tidak asertif.

Penelitian ini menggunakan metode uji t satu rata-rata sebagai alat analisis data. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk membandingkan rata-rata kemampuan regulasi emosi sampel siswa SMA di Palembang dengan suatu nilai rata-rata yang telah ditentukan sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjawab pertanyaan penelitian mengenai apakah terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang dengan standar yang telah ditetapkan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program intervensi yang tepat sasaran untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih efektif dan mencapai potensi optimal mereka. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi berharga bagi para pendidik, orang tua, dan pemangku kepentingan lainnya dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional siswa.

Regulasi emosi atau kemampuan dalam mengatur emosi sangat diperlukan bagi setiap orang. Siswa SMA merupakan individu yang memasuki remaja, yang mana pada masa ini mereka mengalami permasalahan dan perubahan baru dalam dirinya. Oleh sebab itu dalam masa ini lah mereka mengalami perubahan emosi dan konflik yang biasanya disebut dengan "badai dan stress" (Santrock, 2012). Pada lingkungan sekolah, remaja seringkali berinteraksi dengan berbagai macam individu yang berasal dari budaya yang berbeda dengan dirinya. Salah satunya banyak ditemui pada fenomena di dalam sekolah berasrama. Apabila siswa yang berada dalam lingkungan asrama tidak mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya maka akan menyebabkan timbulnya perasaan cemas bahkan tertekan. Hal ini apabila terus dibiarkan maka akan menganggu siswa dalam berinteraksi, berkonsentrasi dalam belajar, bersosialisasi bahkan dapat mengurangi rasa percaya dirinya (Hermaleni et al., 2016). Oleh sebab itu, lingkungan sekolah berperan penting dalam membentuk dan

mengembangkan karakter remaja. Rumusan masalah penelitian ini yaitu "Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan regulasi emosi di antara siswa SMA di Palembang?". HO : Nilai rata-rata regulasi emosi siswa di SMA < 83, sedangkan H1 : Nilai rata-rata regulasi emosi siswa di SMA > 83. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris perbedaan tersebut, sebagai dasar dalam memahami kondisi psikologis siswa dan mendukung upaya pengembangan program peningkatan regulasi emosi di lingkungan sekolah SMA yang ada di Palembang.

METODE

Penelitian kami menggunakan Penelitian Kuantitatif dengan Metodelogi Uji T 1 Rata-Rata. Uji-t satu sampel (one sample t-test) merupakan prosedur pengujian untuk sampel tunggal dengan mekanisme kerja yaitu rata rata suatu variable tunggal dibandingkan dengan suatu nilai konstanta tertentu. Dengan kata lain, Uji-t satu sampel digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata (mean) pada populasi atau penelitian terdahulu dengan rata-rata data pada sampel penelitian (Mustafidah et al., 2020).

Sugiyono, (2019) menyatakan bahwa *"populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya"*. Berdasarkan pengertian tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah

Sampel penelitian berjumlah 128 siswa yang diambil dari empat sekolah menengah atas di Palembang, yaitu SMA Negeri 1 Palembang, SMA Negeri 2 Palembang, SMA Negeri 10 Palembang dan SMA Srijaya Negara. Bagaimana memastikan representasi yang memadai dari populasi siswa SMA di Palembang. Data kemampuan regulasi emosi siswa diperoleh melalui instrumen pengukuran yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Probability sampling*. Menurut Sugiyono, (2019) *probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Pada pemilihan sampel di penelitian ini menggunakan *simple random sampling*.

Dalam proses pengumpulan data, tentu diperlukan sebuah alat instrument pengumpul data. Alat ukut dalam penelitian biasanya disebut instrument penelitian. Menurut Sugiyono, (2019) instrument penelitian merupakan suatu alat untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian ini menggunakan Instrumen penelitian *kuesioner* menggunakan alat ukur Skala *Likert.* Menurut Sugiyono, (2017) menjelaskan bahwa skala *Likert* dimaksudkan untuk mengukur sikap individu dalam dimensi yang sama dan individu menempatkan dirinya ke arah satu kontinuitas dari butir soal.

Dalam skala likert terdapat dua jenis item, yaitu Favoureble dan Unfavourable. Tahapan yang dilakukan peneliti dalam menyusun instrument tersebut pertama, peneliti Menyusun kisi-kisi instrument yang meliputi *variable, indicator, descriptor*, serta nomor item. Penyusunan butir-butir skala dibuat sesuai dengan landasan teori yang sudah dikali dan dikembangkan. Setelah skala disusun, lalu butir-butir skala diuji cobakan kepada siswa di SMA Palembang untuk mengetahui validitas dan reabilitas instrument tersebut. Untuk setiap pilihan jawaban diberi skor, maka responden harus menggambarkan mendukung pernyataan (positif) atau tidak mendukung pernyataan (negatif).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diadopsi dari artikel *"Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis*

(CFA)" yang dikembangkan oleh Rani Mega Putri, Nur Wisma, Fadhlina Rozzaqyah, Silvia Ar, Muhammad Ikbal, dan Aulia Muti'ah (Putri et al., 2023) dengan kisi-kisi sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Angket

Aspek	Indikator	+	-	Jumlah
Activation of regulatory goal (aktivitas dari Pengaturan tujuan)	Kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan	1,2, 6,7	3,4, 5,8, 9	9
	Mampu tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik	10, 11, 13	12, 14, 15, 16	7
	Mampu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan	17, 18, 19	20	4
Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory (keterlibatan proses yang bertanggung jawab untuk merubah jalannya emosi)	Keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah	21, 23, 24	22	4
	Memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif	25	26	2
	Mampu dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan	28, 29, 30	27	4
Impact on emotion regulation (outcomes) (dampak dari regulasi emosi yang dilakukan	Merespon emosi yang ditampilkan (respon tingkah laku, fisiologis dan nada suara)	32, 36, 37	31, 33, 34, 35, 38, 39	9
	Mampu menunjukkan respon emosi yang tepat	40, 43, 45	41, 42, 44	6
Jumlah				45

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Teknik ini banyak digunakan dalam penelitian karena memungkinkan pengumpulan data dari banyak responden dengan waktu dan biaya yang lebih efisien (Hartono, 2018). Kuesioner dapat mencakup pertanyaan yang terstruktur dan tertutup, yang memudahkan pengelolaan data, atau pertanyaan terbuka yang memungkinkan responden memberikan jawaban yang lebih rinci (Hartono, 2018). Teknik analisis data menggunakan uji t satu rata-rata. yang merupakan prosedur uji-t untuk sampel tunggal jika rata-rata suatu variabel tunggal dibandingkan dengan suatu nilai konstanta tertentu. Dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value).

a. Jika signifikansi > 0,05, maka Ho diterima
b. Jika signifikansi < 0,05, maka Ho ditolak

Pada penelitian ini kami membandingkan rata rata kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang dengan kriteria instrumren yang digunakan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00092	128	88,0338	4,49620	,39741

One-Sample Test

Test Value = 83

	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
VAR00092	12,666	127	<,001	5,03377	4,2474	5,8202

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari 128 siswa SMA di empat sekolah berbeda di Palembang, ditemukan bahwa rata-rata skor kemampuan regulasi emosi siswa adalah sebesar 88 dengan standar deviasi 4,5. Nilai rata-rata ini kemudian dibandingkan dengan nilai standar acuan yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu 83, menggunakan metode uji t satu rata-rata (one sample t-test). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dan hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,112 ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa data layak untuk dianalisis menggunakan uji parametrik. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan rumusan H0: $\mu \leq 83$ (rata-rata regulasi emosi siswa SMA di Palembang sama dengan atau lebih rendah dari standar), dan H1: $\mu > 83$ (rata-rata regulasi emosi siswa SMA di Palembang lebih tinggi dari standar). Hasil uji t satu rata-rata menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 3,10 dengan signifikansi (p-value) sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti rata-rata regulasi emosi siswa SMA lebih tinggi dari nilai standar yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu 83.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa SMA di Palembang telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, sehingga mereka relatif mampu mengelola dan mengendalikan emosi dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari. Hasil ini juga sejalan dengan observasi dan wawancara singkat dengan guru bimbingan konseling di sekolah, yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa mampu menunjukkan perilaku asertif, mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik, serta mampu menjaga hubungan sosial yang harmonis dengan teman sebaya maupun guru. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi rendah, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut dari pihak sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran yang positif mengenai kondisi regulasi emosi siswa SMA di Palembang. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi sekolah dan pemangku kepentingan pendidikan untuk mempertahankan dan meningkatkan program-program pengembangan regulasi emosi, seperti pelatihan keterampilan sosial, konseling kelompok, serta kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung penguatan karakter dan pengelolaan emosi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi emosi siswa, sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran dan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik

siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi peningkatan kualitas pendidikan dan pengembangan karakter siswa di Palembang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 128 siswa SMA dari empat sekolah di Palembang, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa secara umum berada pada kategori baik dan bahkan secara signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan standar acuan yang telah ditetapkan, yaitu nilai rata-rata 83. Hasil uji t satu rata-rata menunjukkan bahwa rata-rata skor regulasi emosi siswa adalah 88 dengan nilai signifikansi yang sangat rendah ($p < 0,05$), sehingga menandakan adanya perbedaan yang nyata antara rata-rata kemampuan regulasi emosi siswa SMA di Palembang dengan nilai standar tersebut. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa mampu mengelola dan mengendalikan emosi mereka secara efektif dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, dan personal di lingkungan sekolah. Hal ini juga didukung oleh observasi dan wawancara dengan guru bimbingan konseling yang menyatakan bahwa siswa umumnya mampu menunjukkan perilaku asertif, menyesuaikan diri dengan tekanan, serta menjaga hubungan sosial yang baik. Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa masih ada sebagian kecil siswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga mereka memerlukan perhatian dan intervensi khusus agar tidak mengalami hambatan dalam proses belajar maupun interaksi sosial. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran positif mengenai kondisi regulasi emosi siswa SMA di Palembang dan dapat dijadikan dasar bagi sekolah serta pemangku kebijakan pendidikan untuk terus mempertahankan dan meningkatkan program-program pengembangan regulasi emosi yang sudah ada. Selain itu, hasil ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan terkait faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi serta pengembangan intervensi yang lebih spesifik dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Hermaleni, T., Mudjiran, & Zamzami, A. (2016). *PERBEDAAN KOMPETENSI SOSIAL SISWA BOARDING SCHOOL DAN SISWA SEKOLAH UMUM REGULER*.

Kahar, M. K. S., Situmorang, N. Z., & Urbayatun, S. (2022). Regulasi Emosi Berpengaruh pada Perilaku Agresif Siswa SMA. *Psyche 165 Journal*, 7–12. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i1.143

Makmuroch. (2014). *KEEFEKTIFAN PELATIHAN KETRAMPILAN REGULASI EMOSI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT EKSPRESI EMOSI PADA CAREGIVER PASIEN SKIZOFRENIA DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH SURAKARTA* (Vol. 6, Issue 11).

Mustafidah, H., Imantoyo, A., & Suwarsito, S. (2020). *Pengembangan Aplikasi Uji-t Satu Sampel Berbasis Web (Development of Web-Based One-Sample t-Test Application)* (Vol. 8, Issue 2).

Permatasari, S., Situmorang, N. Z., & Safaria, T. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Agresi di Pontianak. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, *3*(6), 5150–5160. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1422

Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbal, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas dan Validitas Konstruk melalui Pendekatan Confirmatory Factor

Analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *9*(2), 1014. https://doi.org/10.29210/1202323376

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup - 13th ed*. Erlangga.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* . Bandung: Alfabeta.