

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *PROBLEM  
FOCUSED COPING* PADA TARUNA TINGKAT III  
AKADEMI KEPOLISIAN SEMARANG**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana Psikologi



**SKRIPSI**

**Disusun oleh:**

**Mutiara Nandini**

**M2A009017**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
2013**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *PROBLEM FOCUSED COPING* PADA TARUNA TINGKAT III  
AKADEMI KEPOLISIAN SEMARANG**

**Mutiara Nandini, Anita Listiara**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

**mutia.nandini27@gmail.com**

**ap74740@yahoo.com**

**ABSTRAK**

Taruna Akademi Kepolisian adalah calon perwira pertama Polri yang akan menjadi penegak hukum di Indonesia. Adanya tuntutan dan kewajiban yang harus dijalani Taruna Akpol dapat menimbulkan stres, sehingga Taruna Akpol perlu melakukan *coping stress* dengan menggunakan *problem focused coping* dan menghindari perilaku yang dapat menyebabkan emosi negatif dengan melakukan regulasi emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada Taruna. Subjek penelitian ini adalah Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang. Subjek penelitian berjumlah 181 Taruna dari 346 populasi jumlah Taruna tingkat III Akpol tahun ajaran 2013-2014. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan skala, yaitu skala *problem focused coping* (25 aitem valid  $\alpha = 0,885$ ) dan skala regulasi emosi (26 aitem valid  $\alpha = 0,898$ ).

Analisis regresi sederhana menunjukkan hasil koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,860$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki Taruna. Sebaliknya, apabila semakin rendah regulasi emosi maka *problem focused coping* Taruna terhadap semakin rendah. Sumbangan efektif regulasi emosi dengan *problem focused coping* yaitu sebesar 73,9% sedangkan 26,1% berasal dari faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini yaitu seperti dukungan sosial, status sosial ekonomi, konsep diri, religiusitas dan kondisi *stressor*.

**Kata Kunci : Regulasi Emosi, *Problem Focused Coping*, Taruna.**

**THE CORRELATION BETWEEN EMOTION REGULATION USING  
PROBLEM FOCUSED COING ON THE THIRD GRADE CADETS  
POLICE ACADEMY SEMARANG**

**Mutiara Nandini, Anita Listiara**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**

**mutia.nandini27@gmail.com**

**ap74740@yahoo.com**

**ABSTRAK**

The Cadet of the Indonesian Police Academy is a candidate of the lower officer in the POLRI whose will be the law enforcement in Indonesia. There are several demands and obligations that must be followed by The Cadet of The Indonesian Police Academy can cause stress. Therefore, Cadets need to do a coping stress by using problem focused coping and avoid bad behavior that can cause a negative emotion by doing emotion regulation.

The purpose of the research is to find the correlation between emotion regulation and problem focused coping on cadets. This research subject was the third grade Cadets of The Indonesian Police Academy Semarang. The size of this subject research was 181 cadets from 346 third grade cadets of Indonesian Police Academy population, financial year of 2013-2014. These retrieval techniques were using simple random sampling. Then, data collection were using problem focused coping (25 aitem valid  $\alpha = 0,885$ ) and emotion regulation (26 aitem valid  $\alpha = 0,898$ ).

The simple regression analysis showed the coeffecient correlation  $r_{xy} = 0,860$  with  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), which meant there was a significant positive correlation between emotion regulation and problem focused coping among the third grade cadets of Indonesian Police Academy Semarang. The results showed that if the emotion regulation became high, the problem focused coping of the cadet also became higher. Otherwise, if the emotion regulation became low, the problem focused coping of the cadets also became low. The effective contribution of emotion regulation with problem focused coping were 73,9% and the 26,1% were denve from the other factors, which were not disclosed in this research, such as social endorsement, socio-economy status, self concept, religion and stressor condition.

**Kata Kunci : Emotion Regulation, Problem Focused Coping, Cadet.**

## **PENDAHULUAN**

Pada era reformasi ini, Indonesia sedang melakukan upaya pembenahan salah satunya adalah pada bidang hukum. Polri adalah salah satu penegak hukum di Indonesia dituntut untuk lebih kritis dari orde sebelumnya dan dapat memberikan pelayanan prima pada masyarakat. Polri memiliki jenjang kepangkatan salah satunya adalah jenjang kepangkatan perwira. Untuk menjadi seorang perwira Polri lemdik Polri menyediakan salah satunya adalah Akademi Kepolisian Semarang.

Siswa di Akpol disebut dengan Taruna, Taruna Akpol memiliki kewajiban untuk melaksanakan kegiatan selama di Akademi dari bangun tidur sampai istirahat malam. Taruna dituntut untuk selalu siap menerima segala perintah dan kewajiban yang harus dilaksanakan pada waktu yang telah disediakan. Tuntutan ini membuat para Taruna mengerahkan fisik, mental dan pemikiran secara maksimal sepanjang waktu.

Pada Taruna tingkat III Akpol Semarang, tantangan serta beban akan terasa semakin berat. Menurut salah satu pengasuh Taruna tingkat III yang ditemui pada tanggal 5 Juni 2013, rutinitas yang dijalani oleh Taruna sering memicu timbulnya rasa jenuh karena aktivitas yang mereka jalani bersifat monoton dan wajib dilakukan. Rutinitas yang harus dijalani tersebut sering tidak sesuai dengan keinginan para Taruna sehingga dapat memicu adanya stres karena mereka harus berada dibawah tuntutan dan tekanan yang mereka jalani.

Konsep dasar stres adalah bahwa stres berhubungan dengan persepsi individu terhadap sebuah tuntutan dan persepsi individu tersebut terhadap

kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut. Menurut Nevid (2005, hal.135) stres adalah tuntutan yang mendorong individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Menurut salah satu pengasuh Taruna tingkat III, tingkat stres yang dialami oleh masing-masing Taruna tentu saja akan berbeda satu sama lainnya, karena masing-masing Taruna memiliki tingkat ketahanan dan kesiapan yang berbeda dalam menghadapi masalah yang ada. Taruna yang kurang siap dalam menghadapi perubahan baik secara fisik maupun mental pasti akan mengalami stres yang cukup tinggi.

Masalah dan konflik yang sering terjadi dapat menjadi suatu indikasi adanya ketidakefektifan *coping*. Ketidakefektifan *coping* hanya berfokus untuk melakukan penghindaran, serta tidak adanya penyelesaian masalah. Masalah dan konflik yang dihadapi oleh para Taruna Akpol membutuhkan suatu penyesuaian yang tuntas dan efektif agar tidak menimbulkan gangguan, baik yang bersifat fisik maupun psikis.

*Problem focused coping* merupakan suatu kemampuan yang harus dimiliki oleh Taruna Akpol agar dapat menyelesaikan masalah dengan mencari strategi yang tepat dalam permasalahan internal dan eksternal secara aktif, sehingga tidak hanya berorientasi pada emosi ketika menghadapi berbagai kendala dalam pendidikan.

Gross & Thompson (2007) yang didukung oleh Kalat & Shiota (2007) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi *coping* dalam menghadapi tekanan psikologis. Regulasi emosi dapat berupa berbagai macam bentuk tergantung dari tujuan individu itu sendiri seperti merubah emosi menjadi positif atau negatif dan menambah atau mengurangi (Gross, 2007, h. 8).

Gross & Thompson (2007, hal.360) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai strategi *coping* dalam menghadapi tekanan psikologis. Regulasi emosi dengan demikian akan berguna bagi Taruna dalam menghadapi tekanan khususnya selama masa pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang, dan sampel penelitian adalah Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang dengan karakteristik tingkat Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang, Taruna berjenis kelamin laki-laki dan Taruna yang telah memasuki usia dewasa (20 tahun ke atas). Penentuan sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologi. Penelitian ini menggunakan dua macam skala, yaitu skala *Problem focused coping* yang terdiri dari 25 aitem ( $\alpha=0,885$ ) dan skala regulasi emosi yang terdiri dari 22 aitem ( $\alpha=0,898$ ). Skala *problem focused coping* disusun berdasarkan aspek yang diuraikan oleh Carver & Scheier (dalam Davinson, dkk, 2010, hal. 276). Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Thompson (dalam Gross, 2007, hal.8-9). Metode statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Problem Focused Coping* pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang. Hasil yang diperoleh dari pengajuan hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada Taruna tingkat III Akademi Kepolisian Semarang yang ditunjukkan dengan angka korelasi sebesar  $r_{xy}=0.860$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hubungan positif yang signifikan antara Regulasi Emosi dengan *Problem Focused Coping* memiliki arti bahwa semakin tinggi Regulasi Emosi maka semakin tinggi *Problem Focused Coping*, atau semakin rendah Regulasi Emosi maka semakin rendah *Problem Focused Coping*. . Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang menyatakan ada hubungan positif antara Regulasi Emosi dengan *Problem Focused Coping* dapat **diterima**.

Kategorisasi *problem focused coping* yang dilakukan berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 0% sampel penelitian berada pada kategori sangat rendah, 3,9% (7 dari 181 orang) pada kategori rendah, 54,1% (98 dari 181 orang) pada kategori tinggi dan 42% (76 dari 181 orang) pada kategori sangat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan adanya kondisi *problem focused coping* yang bervariasi dari 181 subjek penelitian, kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap seperti dukungan sosial menurut Taylor (2009, hal.188), status sosial ekonomi menurut Watson, Treggerthan & Frank (1984, hal.371), konsep diri menurut Linville (dalam Bishop, 1994, hal.165) dan kondisi *stressor* menurut Sarafino (2011, hal.146).

Regulasi emosi yang tinggi akan memprediksi tingginya *problem focused coping* pada Taruna tingkat III Akpol. Taruna yang memiliki regulasi emosinya tinggi akan percaya dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, ketika dalam kondisi mendesak ia juga tetap yakin bisa melaksanakan kewajibannya dan berpikir positif. Pada Taruna yang memiliki *problem focused coping* yang tinggi akan berpikir ulang sebelum melakukan tindakan, berusaha disiplin dalam mengikuti kegiatan dan berusaha semaksimal mungkin untuk mengerjakan tugas.

Peneliti sudah berusaha untuk dapat mencapai hasil semaksimal mungkin tetapi dalam kenyataannya harus diakui bahwa penelitian ini tidak sepenuhnya dapat terhindar dari keterbatasan. Adapun keterbatasan penelitian ini adalah sebenarnya penelitian ini dapat dilakukan di lembaga pendidikan lain yang memiliki karakteristik subjek yang serupa. Peneliti memiliki keterbatasan waktu dan biaya untuk melakukan penelitian di lembaga pendidikan lain. Selain itu penelitian ini memiliki keterbatasan dalam penggunaan alat ukur sehingga perlu untuk pengembangan dalam penggunaan alat ukur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *problem focused coping* pada Taruna tingkat III Akpol. . Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi *problem focused coping* yang dimunculkan. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah *problem focused coping* yang dimunculkan. Regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 73,9 % pada *problem focused coping*.



Beberapa saran yang dapat peneliti kemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah :

### **1. Bagi subjek penelitian**

Penelitian ini menunjukkan tingginya regulasi emosi subjek penelitian. Berdasarkan hal tersebut diharapkan subjek yang dalam penelitian ini Taruna tingkat III Akpol untuk tetap mempertahankan *problem focused coping* yang telah dimiliki. Salah satu caranya adalah dengan mempertahankan regulasi emosi (memonitor emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi) yang tinggi dalam diri individu.

### **2. Bagi Lembaga Pendidikan Akpol**

Lembaga pendidikan Akpol diharapkan untuk mempertahankan kondisi Taruna dengan cara mengontrol dan memperhatikan kondisi, kebutuhan dan aktifitas Taruna. Lembaga pendidikan Akpol diharapkan untuk memberikan pelatihan guna peningkatan dan mempertahankan regulasi emosi dan *problem focused coping* pada Taruna.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan tulisan ini dapat menjadi salah satu referensi pendukung. Peneliti selanjutnya diharapkan lebih dapat menggali lebih dalam faktor-faktor serta variabel-variabel lain yang turut mempengaruhi *problem focused coping* yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan lembaga pendidikan lain. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan lebih banyak mencari referensi buku dan instrument alat ukur mengenai *problem focused coping* dan regulasi emosi mengingat masih terbatasnya referensi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akademi Kepolisian. (2012). *Peraturan Kehidupan Taruna Akademi Kepolisian*. Semarang: Tidak diterbitkan.
- Azwar, S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2008). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bishop, G. D. (1994). *Health Psychology Integrating Mind and Body*. Nedham Height: Allyn And Bacon A Divison of Simon and Schuter Inc.
- Dewi, K. S. (2010). *Kesehatan Mental*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gross, J. J & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations, Handbook of emotion regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2006). *Handbook of Emotion: Emotion Regulation*. New York, NY: Guilford Press.
- Nevid J. S., Rathus S. A & Greene, B. 2005. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga
- Ogden, J. (2007). *Health Psychology Fourth Edition*. New York: Mc Graw-Hill Inc.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychological Interactions Seventh Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Papalia, Diane, E. Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2008). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence*. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.