

## ABSTRAK

Fitroh, Uswatun. 2012. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *SosialAdjustment* (penyesuaian sosial) Remaja(di Pondok Pesantren Terpadu Al-Kamal Kunir wonodadi blitar), Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Aris Yuana Yusuf, Lc.MA

Kata kunci: Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial

---

Regulasi emosi merupakan serangkaian proses baik yang bersifat otomatis atau terkontrol, yang terjadi sebelum atau sesudah aktivitas emosi dan tersedia untuk meningkatkan kekuatan, menjaga atau mengurangi intensitasnya. aspek regulasi emosi antara lain: *sensitivity*, *recovery* dan *impairment* yang dikembangkan oleh Prince-Embury dalam skala *The Emotional Reactivity*. Regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam proses penyesuaian sosial dengan lingkungan. Penyesuaian sosial merupakan suatu keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain atau kelompok dimana individu itu berada. Aspek penyesuaian sosial adalah penampilan nyata, penyesuaian diri terhadap kelompok, sikap sosial dan kepuasan pribadi.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat regulasi emosi remaja, tingkat penyesuaian sosial remaja serta untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial.

Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Alat pengambilan data berupa angket, sampel berjumlah 51 responden santri putri kelas X usia 13-17 tahun, pada tahap remaja awal yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren Terpadu Al Kamal yang menetap di Firqoh Al Munawaroh. Analisis dalam penelitian ini menggunakan korelasi Product moment Pearson kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana (anova) untuk mencari pengaruh antara variabel bebas dan terikat.

Dari hasil analisis diperoleh bahwa tingkat regulasi remaja pada taraf tinggi 12% sebanyak 6 santri, sedang 61% sebanyak 31 santri dan regulasi emosi rendah 27 % sebanyak 14 santri. Untuk penyesuaian sosial 69% berada pada tingkat penyesuaian yang tinggi sebanyak 35 santri, taraf sedang 31% sebanyak 16 santri dan kategori rendah 0 % atau tidak ada. Ada pengaruh signifikan positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,297 dengan probabilitas (sign) sebesar 0,034 dengan 51 responden. Nilai ini lebih besar dari r tabel ( $0,297 > 0,243$ ), dan probabilitas lebih kecil dari 0,050 ( $0,034 < 0,050$ ). Analisis regresi, diperoleh nilai  $F= 4,743$ ,  $p(\text{sig})= 0,034$  sedangkan  $R= 0,297$  dimana taraf signifikansi adalah  $0,050$ .  $0,034 < 0,050$  untuk taraf signifikansi 5% terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial, dengan sumbangan pengaruhnya sebesar 0,297. Atau regulasi emosi berpengaruh 29.7% terhadap penyesuaian sosial. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian sosial remaja di pondok pesantren terpadu Al Kamal, artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi santri semakin tinggi tingkat penyesuaian sosialnya.