

# IJPPR

INDONESIAN JOURNAL OF  
PUBLIC POLICY REVIEW



## Table Of Contents

<b>Journal Cover</b> .....	1
<b>Author[s] Statement</b> .....	3
<b>Editorial Team</b> .....	4
<b>Article information</b> .....	5
Check this article update (crossmark) .....	5
Check this article impact .....	5
Cite this article.....	5
<b>Title page</b> .....	6
Article Title .....	6
Author information .....	6
Abstract .....	6
<b>Article content</b> .....	7

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

# Indonesian Journal of Public Policy Review

Vol. 27 No. 1 (2026): January  
DOI: 10.21070/ijppr.v27i1.1492

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

[Ilmi Usrotin Choiriyah](#), Departement of Administration – Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Hendra Sukmana, S.A.P., M.KP., Departement of State Administration – Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Section Editor

Sulikah Asmorowati, ([Scopus ID: 14008355200](#)), Departement of Administration – Universitas Airlangga, Indonesia

[Hasniati](#), Departement of Administration – Universitas Hasanuddin, Indonesia

[Noviyanti](#), Scopus ID: 57201201172, Departement of Administration – Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Ph.D. Bartosz Nieścior, Legal Advisor; Director of Development, PROZAP sp. z o.o., Grupa Azoty Puławy; Cardinal Stefan Wyszyński University, Warsaw, Poland

Bulekbaeva Sholpan Buxarbaevna, Teacher, Department of Kazakh Language and Literature, Navoi State Pedagogical Institute, Uzbekistan

Qurbonova Shakhnoza Ergashevna, Senior Lecturer, Samarkand Institute of Veterinary Medicine, Uzbekistan

Bayu Mitra A. Kusuma, College of Humanities and Social Sciences – National Dong Hwa University, Taiwan

Choliyea Vasila Erkinovna, Lecturer, Department of Social Sciences, Navoi State Pedagogical Institute, Uzbekistan

Ph.D. Rafał Śpiewak, BEng, MBA, Assistant Professor, Institute of Management & Economics of Tourism Services, University of Economy in Bydgoszcz, Poland

Kuchchiyev Oxunjon Razzakovich, Ph.D. in Agriculture, Dean of the Faculty of Zoo Engineering, Economy, Accounting, and Audit, Tashkent Branch of Samarkand Institute of Veterinary Medicine, Uzbekistan

Narzullayev Umidjon Ortiqovich, Ph.D. in History, Associate Professor, Department of Methods of Teaching History, Navoi State Pedagogical Institute, Uzbekistan

Isnaini Rodiyah, ([Scopus ID: 57203243665](#)), Departement of Administration – Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Maia Kapanadze, Caucasus International University, Georgia ([ORCID](#))

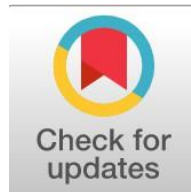
Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

## Article information

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact (\*)**



**Save this article to Mendeley**



(\*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

## Emotion Regulation Patterns in Individual Psychological Context: Pola Pengaturan Emosi dalam Konteks Psikologis Individu

Arief Sri Wicaksana Putra Sadewa, [arief.putra.sadewa@gmail.com](mailto:arief.putra.sadewa@gmail.com) (\*)  
*Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

(\*) Corresponding author

### Abstract

**General Background** Emotion regulation is a fundamental psychological process influencing individual behavior and well-being. **Specific Background** Various studies have examined emotion regulation in different contexts, including education, work, and interpersonal relationships. **Knowledge Gap** However, limited studies focus on the consistency of emotion regulation patterns across individual conditions and contextual variations. **Aims** This study aims to examine emotion regulation patterns and their association with individual psychological conditions. **Results** The findings indicate that individuals demonstrate varying levels of emotion regulation depending on situational and personal factors, with measurable differences across observed subjects. **Novelty** This study contributes by presenting an integrated perspective of emotion regulation within specific individual contexts. **Implications** The results highlight the importance of understanding emotion regulation as a basis for psychological interventions and personal development strategies.

**Keywords:** Emotion Regulation, Psychological Behavior, Individual Differences, Emotional Control, Mental Processes

### Key Findings Highlights

- E1m.otional responses vary across situational conditions
- In2d.ividual traits shape regulation patterns
- O3b.served variations indicate measurable behavioral differences

Published date: 2026-03-03

## 1. Pendahuluan

### A. Latar belakang masalah

Hasil survei Pendidikan dan Pembinaan Manajemen (PPM) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa 80 persen karyawan di Indonesia mengalami gejala stres mulai dari level sedang sampai berat. Karyawan yang mengalami stres tersebut rata-rata dialami oleh karyawan dengan rentang usia 26 sampai 35 tahun sebesar 83 persen, karyawan usia 36 sampai 45 tahun sebesar 79 persen dan karyawan berusia di bawah 25 tahun sebesar 78 persen. Kondisi stres berlebihan yang dialami oleh karyawan tersebut berdampak pada kondisi karyawan, sehingga pelaksanaan tugas akan terhambat.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memodifikasi emosi dan mengatur emosi. Teknik dari regulasi diri berdasarkan pada belajar menafsirkan situasi dengan cara yang berbeda untuk mengelola situasi tersebut dengan lebih baik, dimana mengubah target emosi seperti marah dengan cara yang memungkinkan untuk lebih positif. Berdasarkan pendapat Gross [1], regulasi emosi sebagai cara yang dimiliki dan dilakukan individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Kemampuan yang baik yang dimiliki individu akan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi.

Temuan awal peneliti menunjukkan bahwa karyawan juru parkir di wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo kurang sabar dan terkadang mudah emosi saat melayani jasa parkir. Penulis telah melakukan wawancara dengan karyawan juru parkir di wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo yang berinisial AA, pada 7 Juni 2021. Berikut kutipan wawancara yang dimaksud.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai wawasan keilmuan terutama di bidang psikologi, terutama psikologi Industri dan Organisasi.

### B. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada karyawan juru parkir di wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo.

## I. Metode

### A. Tipe Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian dimana dalam penarikan kesimpulan berdasarkan hasil pengujian hipotesis statistik, dengan menggunakan data eksperimen mulai dari pengumpulan data hingga pengukuran. Penelitian ini termasuk dalam tipe penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif yaitu penelitian untuk membuat deskripsi, gambaran dengan sistematis, factual dan akurat terkait dengan fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang akan diselidiki [2]. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada karyawan juru parkir Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo.

### B. Variabel Penelitian

Variabel adalah konsep yang mempunyai variasi nilai atau mempunyai lebih dari satu nilai, keadaan, kategori atau kondisi. Penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu regulasi emosi.

### C. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran regulasi emosi. Menurut pandangan Gross [3], regulasi emosi adalah cara individu memiliki dan mempengaruhi emosi yang dimilikinya, kapan merasakannya, dan bagaimana ia mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi dalam penelitian ini diukur dengan skala *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* yang disusun oleh Gross dan diterjemahkan oleh Sulanjari (2018). Kemampuan yang baik yang dimiliki individu akan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi. Variabel regulasi emosi dalam penelitian ini diukur dengan tiga aspek sesuai pendapat Gross [3], yaitu kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak mudah terpengaruh emosi negatif, dan kemampuan mengontrol emosi.

### D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi adalah skala yang digunakan untuk mengungkap mengenai respons seseorang terhadap suatu kondisi yang disajikan dalam suatu pernyataan dalam skala tersebut. Pada skala psikologi, tidak mengenai jawaban benar dan salah karena seluruh pilihan jawaban yang diberikan oleh seseorang dianggap jawaban yang benar meskipun tingkat skor nya dapat berbeda-beda antar jawaban. Selain itu, skala psikologi dibuat dengan menetapkan kontrak yang hendak diungkap dalam penelitian. Kontrak menghasilkan komponen dan/atau indikator perilaku. Indikator perilaku menghasilkan butir atau *item* pernyataan. Butir pernyataan tersebut kemudian dianalisis dan divalidasi baik dari segi ketepatan butir pernyataan dalam mencerminkan kontrak maupun segi efektivitas bahasa yang digunakan. Proses analisis dan validasi dilakukan oleh para ahli. Selanjutnya, skala psikologi diuji coba pada sekelompok orang guna mendapatkan data tentang daya beda butir pernyataan dan reliabilitas. Setelah data tersebut diperoleh, maka skala psikologi difinalisasi. Pada akhirnya, peneliti dapat membuat kategorisasi atau klasifikasi skor dan skala psikologi siap digunakan [4].

Pada penelitian ini, digunakan satu skala psikologi yaitu skala regulasi emosi dengan menggunakan model skala *likert*. Skala regulasi emosi yang digunakan berbentuk skala *Likert* dengan tujuh pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, agak tidak setuju, netral, agak setuju, setuju dan sangat setuju. Skala psikologi ini digunakan mengingat bahwa data yang ingin diukur berupa konstruk atau konsep psikologi yang ingin diungkap secara tidak langsung melalui aspek-aspek perilaku yang diterjemahkan dalam butir-butir pernyataan. Alat ukur regulasi emosional penelitian ini diterjemahkan dari *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* yang disusun oleh Gross dan telah diadopsi penelitian [5], yang terdiri dari dari aspek kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak mudah terpengaruh emosi negatif, dan kemampuan mengontrol emosi. Berikut *blue print* regulasi emosi dalam penelitian:

Tabel 1. *Blue Print* Regulasi Emosi

No	Aspek	Indikator	No Aitem		Jumlah Aitem
			Favorabl e	Unfavorabl e	
1	Kemampuan strategi regulasi emosi	Memiliki keyakinan	15, 8, 1, 22, 29	50, 43, 36, 64, 57	10
		suatu masalah Mampu menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi	51, 44, 37, 58, 65	23, 30, 16, 9, 2	10
2	Kemampuan tidak mudah terpengaruh emosi negative	negatif Dapat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan	10, 17, 3, 31, 24	66, 52, 59, 45,38	10
		Mampu merasakan emosi positif	39, 53, 46, 67, 60	32, 25, 18, 11, 4	10
		Mampu mengontrol emosi yang dirasakan dan respon yang ditampilkan	19, 12, 5, 33, 26	54, 40, 47, 68, 61	10
3	Kemampuan mengontrol emosi	(respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara) Mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif	55, 41, 48, 69, 62	20, 13, 34, 6, 27	10
		Mampu menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negative	21, 7, 14, 28, 35	70, 63, 56, 42, 49	10
<b>Jumlah</b>			35	35	70

## E. Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas menunjukkan tentang ketepatan sasaran dalam mengukur, artinya skala psikologi sebagai alat ukur hendaknya memiliki validitas yang tinggi yaitu tepat mengukur variabel yang dikehendaki. Standar pengukuran yang digunakan untuk menentukan koefisien validitas aitem adalah apabila  $r_{ix} \geq 0,30$  maka suatu aitem dikatakan valid. Uji validitas juga dapat dilakukan dengan perbandingan nilai  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$ , dimana aitem dapat dinyatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  [5]

Pengujian validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 30 responden. Berikut hasil uji validitas dalam penelitian ini diketahui untuk aitem pernyataan p12, p13, p14, p15, p26, p41, p42, p45, p54, p60, p66 dan p69 memperoleh nilai  $r$  hitung kurang dari  $r$  tabel sehingga dinyatakan tidak valid. Pada penelitian ini aitem yang tidak valid akan dieliminasi atau dianggap gugur.

Reliabilitas berhubungan dengan tingkat keakuratan skor (angka) yang dihasilkan oleh instrumen pengukuran. Selain itu, reliabel juga berkaitan dengan tingkat konsistensi instrumen pengukuran menunjukkan hasil yang hampir sama ketika digunakan di lain waktu. Skor reliabilitas bergerak dari 0 sampai dengan skor 1. Semakin mendekati skor 1, maka alat ukur memiliki reliabilitas yang semakin tinggi. Skor reliabilitas yang sangat disarankan adalah 0,900; skor reliabilitas 0,800 dinilai sudah bagus untuk alat ukur psikologi dan skor 0,700 dianggap sudah memuaskan (Saifuddin, 2020:9). Berikut hasil uji reliabilitas dalam penelitian:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.948	58

Sumber: *Output SPSS (2022)*

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,948 > 0,7. Artinya aitem pernyataan skala regulasi dalam penelitian ini dinyatakan reliabel dengan kategori sangat bagus.

## F. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini akan disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu untuk gambaran regulasi emosi pada karyawan juru parkir Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo, sehingga penelitian ini penulis menggunakan analisis statistik deskriptif dan kategorisasi. Statistik deskripsi digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah diperoleh. Berdasarkan pendapat [6], statistik deskripsi merupakan penyajian data melalui tabel, grafik diagram, lingkaran, pictogram, perhitungan, modus, median, rata-rata, standar deviasi, dan perhitungan persentase.

Adapun analisis kategorisasi menurut [7], kategorisasi memiliki tujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok terpisah dengan berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Untuk menentukan kategori diperlukan mean teoritik dan satuan standart deviasi populasi. Standar deviasi dapat dihitung dengan mencari rentang skor, yaitu skor maksimal dan dikurangkan dengan skor

minimal, yang kemudian rentang skor tersebut dibagi enam. Berikut rumus yang digunakan untuk membuat kategorisasi pada penelitian ini:

$$\begin{aligned} \text{Skor maksimal instrument} &= \text{Jumlah soal} \times \text{skor skala terbesar} \\ \text{Skor minimal instrument} &= \text{Jumlah soal} \times \text{skor skala terkecil} \\ \text{Mean teoritik } (\mu) &= \frac{1}{2} (\text{Skor maksimal} + \text{Skor minimal}) \\ \text{Standar devuasu populasi } (\sigma) &= \frac{1}{6} (\text{Skor maksimal} - \text{Skor minimal}) \end{aligned}$$

Dari perhitungan di atas, setiap responden akan digolongkan dalam empat kategori sebagai berikut:

Tabel 3. Rumus Empat Kategori

Rentan Skor	Kategori
$X > \mu + 1\sigma$	Tinggi
$\mu < X \leq \mu + 1\sigma$	Cukup tinggi
$\mu - 1\sigma < X \leq \mu$	Cukup rendah
$X \leq \mu - 1\sigma$	Rendah

Keterangan :  
X= Skor total responden

## II. Hasil Dan Pembahasan

### A. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah 206 karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo. Karakteristik responden meliputi umur serta lama bekerja.

Tabel 4. Klasifikasi Umur Responden

Umur	Jumlah Responden	Prosentase
20-25 tahun	30	14,6%
26-30 tahun	41	19,9%
31-35 tahun	50	24,3%
Di atas 35 tahun	85	41,3%
Jumlah	206	100%

Sumber: Hasil *Output* SPSS, diolah (2022)

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 206 responden, 30 responden dengan prosentase 14,6% berumur 20 sampai 25 tahun, sebanyak 41 orang dengan prosentase 19,9% berumur

26 sampai 30 tahun, sebanyak 50 orang dengan prosentase 24,3% berumur 31 sampai 35 tahun dan sebanyak 85 orang dengan prosentase 41,3% berumur di atas 35 tahun. Terkait demikian, sebagian besar responden berumur di atas 35 tahun.

Tabel 5. Klasifikasi Lama Bekerja Responden

Lama Bekerja	Jumlah Responden	Prosentase
3-5 tahun	23	11,2%
Di atas 5 tahun	160	77,7%
Di bawah 3 tahun	23	11,2%
Jumlah	206	100%

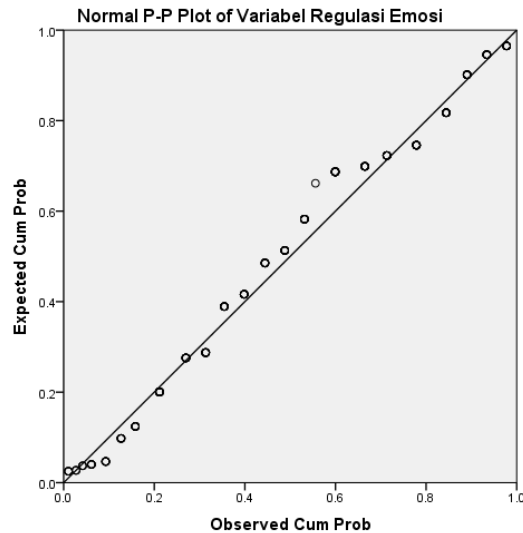
Sumber: Hasil *Output* SPSS, diolah (2022)

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 206 responde, 23 responden dengan prosentase 11,2% telah bekerja selama tiga sampai lima tahun, sebanyak 160 responden dengan prosentase 77,7% telah bekerja di atas lima tahun dan sebanyak 23 responden dengan prosentase 11,2% telah bekerja di bawah tiga tahun. Terkait demikian, sebagian besar responden telah bekerja di atas lima tahun.

### B. Hasil Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data distribusi normal atau tidak normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dengan melihat kurva *normal probability plot* dengan ketentuan jika titik-titik pada grafik menyebar dan terhimpit mengikuti sekitar garis diagonal maka data yang digunakan berdistribusi secara normal. Berikut hasil uji normalitas penelitian ini:

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas *Probability Plot*



Gambar di atas menunjukkan bahwa data dengan *normal p-p plot* pada variabel regulasi emosi yang digunakan dinyatakan berdistribusi normal atau mendekati normal. Hal tersebut dikarenakan titik-titik pada gambar distribusi terlihat menyebar atau mendekati di sekitar garis diagonal dan penyebaran titik-titik data searah dengan mengikuti garis diagonal.

Pengujian normalitas data juga dapat dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, dimana dapat dinyatakan normal jika memperoleh nilai sigifikansi lebih dari 0,05. Berikut hasil uji normalitas *Kolmogorov-smirnov* dalam penelitian ini

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Regulasi Emosi
N		206
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	263.06
	Std. Deviation	28.641
Most Extreme Differences	Absolute	.129
	Positive	.075
	Negative	-.129
Test Statistic		.129
Asymp. Sig. (2-tailed)		.158 <sup>c</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Sumber: Hasil Output SPSS (2022)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,158 atau lebih dari 0,05. Terkait demikian, data dalam penelitian ini terdistribusi normal dan dapat dianalisis lebih lanjut.

### C. Analisis Data

Analisis data penelitian ini dilakukan dengan kategorisasi. Kategorisasi dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 24. Skala regulasi emosi pengelompokan subjek dilakukan dengan membuat 4 kategorisasi, yaitu tinggi, cukup tinggi, cukup rendah dan rendah. Secara sederhana tujuan kategorisasi ini yaitu untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok secara terpisah dan berjenjang yang diharapkan bisa memberikan gambaran secara jelas. Sebelum melakukan kategorisasi, perlu dihitung terlebih dahulu nilai *mean* dan standar deviasi. Hasil perhitungan *mean* dan *standart deviasi* kemudian dilakukan pengelompokan menjadi empat kategorisasi. Berdasarkan hasil penelitian kategorisasi ini dapat diketahui skor individu dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor individu dalam populasi. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	20	207	315	263.0	28.641
Valid N (listwise)	20			6	

Sumber: Output SPSS (2022)

Setelah mengetahui nilai *mean* dan standar deviasi, maka untuk mengkategorisasikan data pada masing-masing variabel dapat dilakukan. Perhitungan kategorisasi pada masing-masing variabel menggunakan bantuan *Ms. Excel*. Berikut rincian masing-masing kategorisasi variabel dalam penelitian ini:

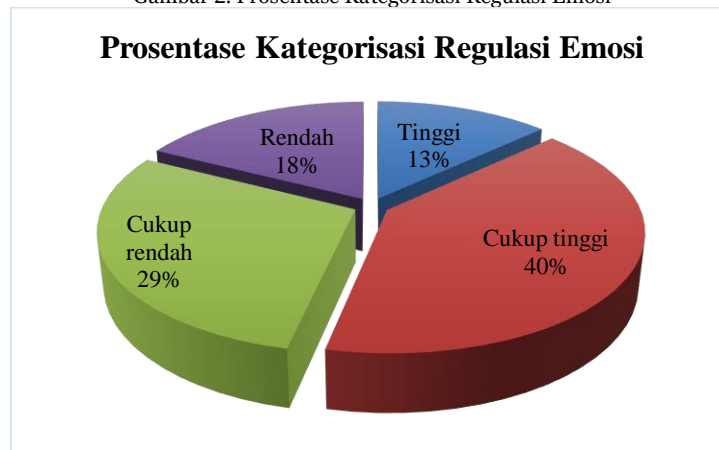
Tabel 8. Hasil Uji Kategorisasi Regulasi Emosi

Rentan Skor	Kategori	Frekuensi
$X > 291,70$	Tinggi	27
$263,06 < X \leq 291,70$	Cukup tinggi	83
$234,42 < X \leq 263,06$	Cukup rendah	60
$X \leq 235,42$	Rendah	36

Sumber: Hasil Output SPSS, diolah (2022)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo yang memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah berjumlah 36 orang, 60 orang dalam kategori cukup rendah, 83 orang dalam kategori cukup tinggi dan 27 orang dalam kategori tinggi. Adapun prosentase kategori regulasi emosi karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo disajikan pada gambar sebagai berikut:

Gambar 2. Prosentase Kategorisasi Regulasi Emosi



Berdasarkan gambar di atas, dapat diketahui bahwa karyawan juru parkir Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo dengan kategori rendah sebesar 18%, cukup rendah sebesar 29%, cukup tinggi sebesar 40% dan kategori tinggi sebesar 13%. Terkait demikian, dapat diketahui bahwa sebagian besar karyawan juru parkir Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo dalam kategori cukup tinggi.

a. Crosstabs Karakteristik Responden dengan Regulasi Emosi

Tabulasi silang dalam penelitian ini dilakukan untuk melihat sejauh mana tingkat penyebaran regulasi emosi dilihat dari karakteristik responden yaitu usia dan lama kerja. Berikut hasil tabulasi silang dalam penelitian ini:

Tabel 9. Tabulasi Silang Usia Responden dengan Regulasi Emosi

Count		Usia * Kategorisasi Regulasi Emosi Crosstabulation				
		Rendah	Kategorisasi Regulasi Emosi Cukup rendah	Cukup tinggi	Tinggi	Total
Usia	20-25 tahun	6	8	13	3	30
	26-30 tahun	10	14	15	2	41
	31-35 tahun	4	13	23	10	50
	Di atas 35 tahun	16	25	32	12	85
Total		36	60	83	27	206

Sumber: Output SPSS (2022)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa karyawan juru parkir Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo dengan usia antara 20-25 tahun dengan regulasi emosi dalam kategori rendah berjumlah 6 orang, kategori cukup rendah berjumlah 8 orang, kategori cukup tinggi berjumlah 13 orang dan kategori tinggi berjumlah 3 orang. Untuk karyawan juru parkir dengan usia antara 26-30 tahun dengan regulasi emosi rendah berjumlah 10 orang, kategori cukup rendah berjumlah 14 orang, kategori cukup tinggi berjumlah 15 orang dan kategori tinggi berjumlah 2 orang. Karyawan juru parkir dengan usia antara 31-35 tahun dengan regulasi emosi dalam kategori rendah berjumlah 4 orang, kategori cukup rendah 13 orang, kategori cukup tinggi berjumlah 23 orang dan kategori tinggi berjumlah 10 orang. Adapun untuk karyawan dengan usia di atas 35 tahun dengan kategori regulasi emosi rendah berjumlah 16 orang, kategori cukup rendah berjumlah 25 orang, kategori cukup tinggi berjumlah 32 orang dan kategori tinggi berjumlah 12 orang.

Tabel 10. Tabulasi Silang Lama Bekerja dengan Regulasi Emosi

Count		Lama Bekerja * Kategorisasi Regulasi Emosi Crosstabulation				
		Rendah	Kategorisasi Regulasi Emosi Cukup rendah	Cukup tinggi	Tinggi	Total
Lama Bekerja	Di bawah 3 tahun	5	7	9	2	23
	3-5 tahun	5	6	11	1	23

	Di atas 5 tahun	26	47	63	24	160
Total		36	60	83	27	206

Sumber: *Output SPSS (2022)*

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa karyawan juru parkir Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo dengan lama kerja kurang dari 3 tahun sebanyak 5 orang memiliki regulasi emosi rendah, 7 orang memiliki regulasi emosi cukup rendah, 9 orang memiliki regulasi emosi cukup tinggi dan 2 orang memiliki regulasi tinggi. Untuk karyawan yang bekerja antara 3 sampai dengan 5 tahun, sebanyak 5 orang memiliki regulasi rendah, 6 orang memiliki regulasi cukup rendah, 11 orang memiliki regulasi cukup tinggi dan 1 orang memiliki regulasi tinggi. Adapun karyawan dengan lama bekerja di atas 5 tahun, sebanyak 26 orang memiliki regulasi emosi rendah, 47 orang memiliki regulasi diri cukup rendah, 63 orang memiliki regulasi diri cukup tinggi dan 24 orang memiliki regulasi emosi tinggi.

## B. Pembahasan

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dipaparkan dan sesuai dengan analisis data yang dilakukan, dapat dijelaskan sebagai berikut:

Juru parkir adalah orang bagian lapangan yang bertugas mengatur, menata dan menjaga kendaraan bermotor masyarakat di lingkungan Kabupaten Sidoarjo. Juru parkir memiliki tanggungjawab besar atas kendaraan bermotor yang dititipkan atau yang diparkirkannya. Ada beberapa tugas juru parkir, seperti memberikan pelayanan kepada semua kendaraan yang masuk dan keluar tempat parkir, memberikan karcis parkir sebagai bukti retribusi sesuai dengan tarif yang ditentukan, menjaga ketertiban, kebersihan, keindahan dan membantu keamanan atas kendaraan yang diparkir, jika cuaca sedang terik juru parkir harus menutupi kendaraan dengan sesuai dan mengeluarkan kendaraan dengan aman dan lancar. Berdasarkan Peraturan Bupati Sidoarjo No 35 tahun 2012 tentang penyelenggaraan parkir, juru parkir adalah orang yang ditugaskan pada tempat parkir yang diselenggarakan oleh Pemerintah Daerah yang menggunakan atribut tertentu dan dilengkapi dengan Surat Tugas.

Berdasarkan hasil kategorisasi jawaban responden, diketahui sebagian besar karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo memiliki regulasi emosi dalam kategori cukup tinggi yaitu 83 orang atau 40%. Hal ini menunjukkan bahwa karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo memiliki kemampuan yang cukup tinggi dalam mengelola emosi dan menghadapi berbagai situasi yang terjadi. Selain itu, karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo dianggap memiliki kemampuan cukup tinggi untuk mengatur strategi regulasi emosi, tidak mudah terpengaruh emosi negatif dan mampu mengontrol emosi.

Berdasarkan tabulasi silang, diketahui bahwa karyawan dengan usia di atas 35 tahun memiliki regulasi rendah terbanyak dan juga memiliki regulasi cukup tinggi dan tinggi terbanyak. Jika dilihat dari lama bekerja, karyawan dengan lama bekerja di atas 5 tahun memiliki regulasi emosi rendah tertinggi dan regulasi emosi tinggi tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya kematangan diri karyawan juru parkir dan pengalaman kerja yang cukup, akan membuat mereka lebih memiliki regulasi diri yang baik.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memodifikasi emosi dan mengatur emosi. Berdasarkan pendapat [8], regulasi emosi sebagai cara yang dimiliki dan dilakukan individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Kemampuan yang baik yang dimiliki individu akan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, diketahui bahwa berdasarkan usia, juru parkir memiliki regulasi emosi rendah tertinggi yaitu pada usia di atas 35 tahun. Seiring dengan bertambahnya usia, seseorang akan mengalami penurunan regulasi emosi dalam dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat [9], dimana semakin bertambah usia maka kecenderungan untuk mengalami penurunan fungsi organ tubuh yang secara langsung berdampak pada respon mereka terhadap lingkungan sekitar.

Dari hasil tabulasi silang, diketahui bahwa berdasarkan lama kerja karyawan yang memiliki regulasi emosi rendah terjadi pada karyawan yang sudah bekerja lebih dari 5 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya pengalaman kerja yang dimiliki, tidak membuat sebagian besar karyawan juru parkir dapat mengendalikan emosi selama bekerja. Sependapat dengan [10], dimana pengalaman pekerja tidak menjamin mereka memiliki regulasi emosi yang baik. Secara keseluruhan berdasarkan pengalaman kerja, regulasi emosi karyawan juru parkir Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo masuk dalam kategori cukup baik.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian [11] yang menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam kategori cukup tinggi dan membuktikan bahwa individu telah melakukan *monitoring* serta mampu melakukan evaluasi emosi tidak melakukan modifikasi emosi. [12] juga menunjukkan bahwa regulasi emosi tergolong baik. Selain itu, penelitian [13] menunjukkan bahwa regulasi emosi individu masuk dalam kategori baik.

Penelitian ini sudah dilakukan sesuai dengan pedoman yang ada, tetapi tidak menutup kemungkinan penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu sampel yang digunakan sebatas pada karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo. Sehingga hasil penelitian yang diperoleh mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada karyawan bagian lain atau karyawan institusi lain.

## III. Kesimpulan

Gambaran regulasi emosi pada karyawan juru parkir di wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo menunjukkan bahwa sebagian besar karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo memiliki regulasi emosi dalam kategori cukup tinggi yaitu 40%. Berdasarkan usia dan lama bekerja, karyawan yang memiliki regulasi emosi rendah tertinggi yaitu usia di atas 35 tahun. Berdasarkan dari hasil penelitian, terdapat beberapa hal yang perlu dijadikan saran bagi pihak karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo dan peneliti selanjutnya. Pihak karyawan juru parkir wilayah Dinas Perhubungan Kabupaten Sidoarjo disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol emosi, seperti dengan meningkatkan rasa bersyukur, mengatur jadwal yang sesuai agar tidak terlalu lelah dan lebih peka terhadap lingkungan sekitar. Peneliti selanjutnya yang akan melakukan riset dengan tema sama, dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan perbandingan serta referensi penelitian. Selain itu, diharapkan untuk memperluas cakupan sampel penelitian dengan menggunakan karyawan di institusi lain.

## Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillahirobbil'alamin atas izin dan rahmat Allah SWT, penelitian ini akan saya persembahkan kepada

1. Kedua orangtua Djauhari Tjatur Suwarno. S.H. dan Purnami Ningsih. S.E. karena sudah selalu mendoakan dan mendukung saya dalam pengerjaan skripsi ini.
2. Terima kasih kepada Fathimatur Rosida. S.A.P. karena selalu memotivasi dan mendukung saya dalam pengerjaan penelitian ini. Dan menjadi salah satu motivasi dalam hidup saya.
3. Terima kasih kepada dosen-dosen Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah membagikan ilmunya.
4. Terima kasih kepada teman – teman kelas B1 angkatan 2018 untuk kerja samanya dan semua hal yang telah kita lalui bersama.

Semoga Allah membalas dengan kebaikan yang berlipat.

Penulis menyadari banyaknya kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Semoga penelitian ini memberikan manfaat bagi penulis pribadi maupun bagi yang membacanya.

## Reference

1. K. Sulanjari, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Kepuasan Perkawinan Pada Individu Yang Menikah Lebih Dari 5 Tahun," Universitas Sanata Dharma, 2018.
2. D. K. Wulan and N. Sari, "Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah," JPPP Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, vol. 4, no. 2, pp. 74–82, 2015.
3. M. Nazir, *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.
4. K. Sulanjari, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Kepuasan Perkawinan Pada Individu Yang Menikah Lebih Dari 5 Tahun," Universitas Sanata Dharma, 2018.
5. K. Sulanjari, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Kepuasan Perkawinan Pada Individu Yang Menikah Lebih Dari 5 Tahun," Universitas Sanata Dharma, 2018.
6. D. Nansi and F. T. Utami, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan," PSIKIS Jurnal Psikologi Islami, vol. 2, no. 1, pp. 16–28, 2016.
7. A. Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2020.
8. S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
9. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan RnD*. Bandung: Alfabeta, 2017.
10. S. Azwar, *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
11. D. K. Wulan and N. Sari, "Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah," JPPP Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, vol. 4, no. 2, pp. 74–82, 2015.
12. Setyaningsih, "Pengaruh Situasi Sosial Dan Nilai Budaya Madura Terhadap Regulasi Emosi Individu Etnis Madura," Personifikasi Jurnal Ilmu Psikologi, vol. 12, no. 1, 2021.
13. F. S. Putri and D. Syafirah, "Peran Regulasi Emosi Dalam Memoderasi Customer Incivility Terhadap Kelelahan Emosional Pada Frontliner Bank," BRPKM Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, vol. 2, no. 1, pp. 711–719, 2021.
14. R. S. Purna, "Gambaran Regulasi Emosi Guru Di Kota Padang," Humanitas Jurnal Psikologi, vol. 4, no. 2, pp. 149–162, 2020.
15. R. I. A. Putri, "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Yang Bermain Angklung," Jurnal Psikologi, vol. 3, no. 2, pp. 1–10, 2015.
16. D. R. I. Rusmaladewi, I. Kamala, and H. Anggraini, "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring," Jurnal Pendidikan dan Psikologi Pintar Harati, vol. 16, no. 2, pp. 33–46, 2020.