UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Peran Spiritualitas terhadap Regulasi Emosi Marah pada Remaja Siswa SMA
DEA RAHMAWATI, Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D., Psikolog
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

Peran Spiritualitas terhadap Regulasi Emosi Marah pada Remaja Siswa SMA

Dea Rahmawati[1], Subandi[2]

[1],[2]Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: [1]dearahmaw2@mail.ugm.ac.id, [2]subandi@ugm.ac.id

Abstrak. Remaja pada era globalisasi menghadapi banyak tantangan, salah satu yang utama adalah kemampuan regulasi emosi dalam mengelola emosi marah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran spiritualitas terhadap regulasi emosi marah pada remaja siswa SMA/sederajat. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Partisipan berjumlah 200 remaja siswa SMA/sederajat (80 laki-laki dan 120 perempuan) berusia 15–18 tahun yang dipilih dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan kuesioner *self-report*, yaitu *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES) untuk mengukur spiritualitas dan skala regulasi emosi marah. Data dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa spiritualitas berhubungan positif dan signifikan dengan regulasi emosi marah (B = 0,281; F = 4,52; t = 2,126; p = 0,035) dengan sumbangan sebesar 2,2% (R^2 = 0,022). Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas dapat dipertimbangkan sebagai salah satu komponen dalam program pengelolaan emosi marah remaja di sekolah, namun karena sumbangannya kecil, program tersebut perlu dikombinasikan dengan faktor lain.

Kata Kunci: *spiritualitas, regulasi emosi, remaja*

Abstract. Adolescents in the era of globalization face many challenges, one of the most significant being the ability to regulate emotions, particularly in managing anger. This study aimed to examine the role of spirituality in anger emotion regulation among senior high school adolescents. A quantitative, cross-sectional correlational design was used. Participants were 200 senior high school students (80 males and 120 females) aged 15–18 years, recruited through purposive sampling. Data were collected online using self-report questionnaires, namely the Daily Spiritual Experience Scale (DSES) to measure spirituality and an anger emotion regulation scale. Data were analyzed using simple linear regression. The results showed that spirituality was positively and significantly related to anger emotion regulation (B = 0,281; F = 4,52; t = 2,126; p = 0,035), explaining 2.2% of the variance (R^2 = 0.022). These findings suggest that spirituality can be considered as one component of anger management programs for adolescents in schools; however, because its contribution is small, such programs need to be combined with other factors.

Keywords: *spirituality, emotion regulation, adolescents*