

Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto

Exploration of Emotion Regulation on Generation Z in Mojokerto

Moch Wisnu Pratama

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: wisnupratama1401@gmail.com

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: miftakhuljannah@unesa.ac.id

Abstrak

Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dalam era teknologi digital dan memiliki cara berpikir yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana mereka menghadapi perubahan dan perkembangan yang terjadi dalam hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan eksplorasi regulasi emosi pada Generasi Z di Mojokerto. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yang dipakai selama proses penelitian adalah *accidental sampling*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah Generasi Z di Mojokerto. Instrumen regulasi emosi dalam penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi IERQ4S. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Hasil menunjukkan terdapat perbedaan regulasi emosi antara atlet pelajar laki-laki dan siswa perempuan. Secara keseluruhan, hasil menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh Generasi Z di Mojokerto pada kategori sedang dan diikuti dengan kategori rendah. Hasil penelitian yang Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi pada seseorang dengan jenis kelamin laki-laki lebih baik dan lebih mampu dalam pengelolaan emosi dibandingkan dengan perempuan.

Kata kunci : Regulasi emosi, generasi z

Abstract

Generation Z is a generation that grew up in the era of digital technology and has a different way of thinking than previous generations. Emotion regulation has an important role in determining how they deal with the changes and developments that occur in their lives. This study aims to explore emotion regulation in Generation Z in Mojokerto. The type of research used is quantitative research with the sampling technique used during the research process is accidental sampling. The population used in this study is Generation Z in Mojokerto. The emotion regulation instrument in this study used the IERQ4S emotion regulation scale. Data analysis techniques using descriptive analysis. The results show that there are differences in emotion regulation between male student athletes and female students. Overall, the results show that the level of emotion regulation possessed by Generation Z in Mojokerto is in the moderate category and followed by the low category. The results also revealed that emotion regulation in a person with male gender is better and more capable in managing emotions compared to women.

Key word : Emotion regulation, generation z

Article History	 This is an open access article under the CC-BY license Copyright © 2024 by Author; Published by Universitas Negeri Surabaya
<i>Submitted : 26-06-2024</i>	
<i>Final Revised : 01-07-2024</i>	
<i>Accepted : 01-07-2024</i>	

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengevaluasi, mengatur, dan mengelola emosi-emosi yang dirasakannya. Untuk mencapai keseimbangan emosi, seseorang harus mampu mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengkomunikasikan emosi yang tepat. Hal ini dikenal sebagai regulasi emosi. Regulasi emosi, dalam pandangan Gross, adalah proses di mana orang menginterpretasikan, mengalami, dan/atau mengkomunikasikan perasaan mereka. Regulasi emosi adalah upaya untuk mempengaruhi emosi dalam diri kita atau orang lain yang tidak terbatas hanya pada regulasi emosi negatif misalnya, ketakutan, kecemasan, dan stres tetapi juga mencakup naik dan turunnya emosi positif dan negatif sesuai dengan tujuan terkait regulasi (McRae & Gross, 2020). Cara lain untuk berpikir tentang regulasi emosi adalah kapasitas seorang individu untuk menilai dan memodifikasi respons dan perilaku emosional tertentu berdasarkan keadaan yang dihadapi (Nisak, 2018). Regulasi emosi yang efektif dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan dan stres di berbagai situasi.

Sebagai pengganti pendekatan kognitif, Gross telah mengusulkan model proses regulasi emosi (Gross & James, 2007), di mana teknik-teknik pengendalian emosi disusun berdasarkan posisi mereka dalam proses emosi. Regulasi awal melibatkan perubahan perspektif seseorang terhadap suatu keadaan untuk mengurangi dampak emosionalnya. Di sisi lain, regulasi akhir menekan ekspresi emosional. Menurut Gross dan Thompson (Dalam Safitri & Jannah, 2020) regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Reappraisal* adalah pergeseran kognitif di mana interpretasi dari sebuah skenario yang dapat memunculkan emosi dikaitkan dengan cara yang memodifikasi dampak emosi tersebut. *Suppression* adalah jenis modulasi respons yang menghubungkan penghentian ekspresi emosional perilaku.

Salah satu tantangan utama dalam regulasi emosi pada era digital adalah pengaruh media sosial. Generasi Z sering terjebak dalam lingkaran perbandingan sosial dan perasaan kurang percaya diri karena terpapar oleh kehidupan yang “sempurna” yang dipamerkan di platform media sosial. Hal ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengelola emosi negatif. Menurut Kupperschmidt (dalam Krishananto & Adriansyah, 2021) Generasi yang umumnya dikenal sebagai generasi internet atau generasi I, atau Generasi Z, didefinisikan sebagai mereka yang lahir antara tahun 1995 dan 2010. Susunan demografis Indonesia berdasarkan kelompok usia diungkapkan oleh angka-angka yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik (BPS). Generasi Z didefinisikan sebagai mereka yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, atau antara usia 12 dan 27 tahun. Blackley menyatakan bahwa generasi Z memiliki ciri intuisi digital, yaitu intuisi yang didasarkan pada penggunaan teknologi digital (Sianipar et al., 2019). Teknologi digital ini memungkinkan setiap individu untuk memprediksi informasi dan tren pasar. Generasi Z mendominasi dalam penggunaan media sosial, khususnya Instagram. Pengembangan keterampilan regulasi emosi pada generasi muda menjadi salah satu tantangan yang dihadapi oleh masyarakat modern. Generasi Z, telah tumbuh dengan pengaruh teknologi yang sangat signifikan dan telah membentuk pola pikir dan perilaku yang berbeda dari generasi sebelumnya. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana generasi Z mengelola emosi mereka dan bagaimana mereka dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi untuk menghadapi tantangan masa depan.

Dalam konteks generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, regulasi emosi memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana mereka menghadapi perubahan dan perkembangan yang terjadi dalam hidup mereka. Generasi Z adalah generasi yang tumbuh dalam era teknologi digital dan memiliki cara berpikir yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Mereka lebih akrab dengan teknologi dan memiliki akses yang lebih luas terhadap informasi. Namun, perubahan ini juga dapat mempengaruhi cara mereka mengelola emosi. Dalam beberapa penelitian, Generasi Z ditemukan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya. Hal ini dapat disebabkan oleh tekanan untuk mencapai prestasi akademis yang tinggi, tekanan sosial, dan tekanan ekonomi yang meningkat.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahmud dengan judul *“Emotion Regulation as The Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents Fear of Missing Out”* mendapatkan hasil penelitian bahwa regulasi emosi dapat memperkuat efek harga diri pada rasa takut ketinggalan. Hal ini menunjukkan bahwa keterampilan regulasi emosi efektif membantu remaja untuk menavigasi dan mengelola emosi terkait dengan rasa takut ketinggalan secara lebih konstruktif (Mahmud et al., 2023). Penelitian lain menyebutkan bahwa regulasi emosi juga menjadi salah satu faktor penyebab Generasi Z melakukan hate speech. Ujaran kebencian atau hate speech tidak akan terjadi jika anggota Generasi Z memiliki keyakinan diri untuk mengatasi rintangan, kemampuan untuk mengurangi emosi negatif, kemampuan untuk menenangkan diri setelah mengalami emosi di luar batas, kemampuan untuk merasakan emosi positif, kemampuan untuk mengatur emosi dan reaksinya, kemampuan untuk menerima setiap pengalaman yang memunculkan emosi negatif, dan kemampuan untuk menerima emosi secara umum (Rahma et al., 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aditya Rahman dan Riza Noviana, keputusan siswa SMA Negeri 22 Surabaya dalam memilih pekerjaan dapat dipengaruhi oleh tingkat pengendalian emosi yang tinggi. Murid dengan kemampuan regulasi emosi yang kuat lebih siap untuk mengelola emosi yang muncul selama proses pengambilan keputusan profesional, yang memungkinkan mereka untuk membuat pilihan yang lebih disengaja dan optimal (Rahman & Khoirunnisa, 2019). Kemudian ada penelitian lain dengan judul *“Hubungan Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung”* yang dilakukan oleh peneliti (Supriadi & Hatta, 2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara regulasi emosi dengan adiksi media sosial dimana ketika regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja di Kota Bandung rendah maka adiksi media sosial semakin tinggi. Adiksi media sosial dapat terjadi karena pengguna internetnya ketika mengakses media sosial dalam durasi yang berlebihan dan cukup lama.

Mojokerto, sebagai salah satu kota di Jawa Timur, memiliki populasi yang relatif besar dan beragam. Pada tahun 2022 menurut data Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Mojokerto menyatakan bahwa ada sekitar 140 ribu penduduk yang tersebar dalam tiga kecamatan. Pada kelompok umur 17 hingga 24 tahun ada sekitar 17 ribu orang yang tercatat dalam data kependudukan Mojokerto. Dalam konteks ini, analisis deskriptif terhadap regulasi emosi pada generasi Z di Mojokerto dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana mereka mengelola emosi dalam berbagai situasi terutama pada mereka yang termasuk Generasi Z dengan rentan umur 17 hingga 24 tahun. Dalam konteks subjek penelitian di Mojokerto, subjek penelitian ini dapat dilihat sebagai bagian dari komposisi penduduk yang sebagian besar berasal dari generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu memahami lebih lanjut bagaimana generasi Z dalam rentang usia 17 hingga 24 tahun di Mojokerto berinteraksi dengan teknologi dan bagaimana mereka memiliki kemampuan regulasi emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat regulasi emosi pada generasi Z di Mojokerto. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan

tentang bagaimana generasi Z mengelola emosi dan bagaimana mereka dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka.

Metode

Penelitian ini dilakukan melalui metode survei sebagai pendekatan kuantitatif. Metode survei digunakan untuk mengumpulkan data secara alami dari satu tempat. Metode kuantitatif didefinisikan sebagai metode yang memiliki data dalam bentuk angka-angka yang dianalisis dengan memakai perhitungan statistik dengan tujuan menjawab rumusan hipotesis dalam penelitian (Jannah, 2018).

Sampel/populasi

Pengambilan sampel penelitian merupakan langkah penting dalam memastikan suksesnya penelitian yang dilakukan (Jannah, 2018). Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik *accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, sehingga peneliti bisa mengambil sampel pada siapa saja yang ditemui tanpa perencanaan sebelumnya (Sugiyono, 2013). Accidental sampling juga memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data yang relevan dengan konteks penelitian sehingga diharapkan hasil penelitian lebih akurat karena nantinya sampel yang akan dijadikan sampel penelitian dipilih berdasarkan tujuan penelitian untuk membuat hasil data yang representatif terutama untuk melihat adanya tingkatan regulasi emosi pada Generasi Z. Populasi dalam penelitian ini adalah para generasi Z di Mojokerto. Kemudian dalam populasi tersebut diambil sampel dengan kriteria para generasi Z dengan rentan umur 17 hingga 24 tahun.

Pengumpulan data

Peneliti menyusun skala untuk pengumpulan data. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini mengadaptasi dari IERQ4S (*Indonesian Emotional Regulation Questionnaire for Sport*) yang secara tujuannya agar instrument penelitian yang akan digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya di ukur (Jannah et al., 2022). IERQ4S adalah alat ukur yang bertujuan untuk memahami konstruk regulasi emosi dalam lingkup olahraga (Jannah et al., 2022). Peneliti mengadaptasi instrument IERQ4S dikarenakan alat ukur tersebut menggunakan sample atlet sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Generasi Z.

Analisis data

Setelah tahap pengumpulan data selesai, teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif digunakan untuk mengkaji data penelitian dengan menggunakan perhitungan dan analisis statistik untuk menentukan apakah hipotesis diterima atau ditolak (Jannah, 2018). Tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum, statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data subjek penelitian melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya (Sugiyono, 2013).

Hasil

Penelitian deskriptif regulasi emosi dengan subjek generasi z di Mojokerto dengan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 283 orang. Berikut data demografi sampel yang diperoleh dalam penelitian ini.

Tabel 1. Demografi Subjek Penelitian

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	157	55%
	Laki-laki	126	45%
	Jumlah	283	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dikatakan bahwa sampel dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 157 orang (55%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 126 orang (45%). Dapat disimpulkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak 31 orang (10%) dibandingkan dengan responden laki-laki.

Analisis data deskriptif dilakukan untuk melihat data empiris dari variabel skala regulasi emosi. Deskripsi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Variabel	Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif			
	Data Empirik			
	Xmin	Xmaks	Mean	Standar Deviasi
Regulasi Emosi	14	50	36,2	5,7

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 2, data empirik menunjukkan jawaban minimal yang diisi oleh responden adalah 14, dan jawaban maksimal yang diisi oleh responden adalah 50, dengan mean sebesar 36,2 dan standar deviasi sebesar 5,7. Deskripsi data hasil penelitian digunakan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari lima kategori yaitu sangat rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berikut ini rumus pengkategorian pada skala regulasi emosi. Berikut ini tabel kategorisasi data.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Deskriptif			
Kategorisasi RE			
Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < 28$	14	5%
Rendah	$28 < X \leq 33$	78	28%
Sedang	$33 < X \leq 39$	112	40%
Tinggi	$39 < X \leq 45$	54	19%
Sangat Tinggi	$X > 45$	25	9%
Jumlah		283	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, hasil kategorisasi skala regulasi emosi pada Generasi Z di Mojokerto, responden dengan regulasi emosi pada kategori sedang yaitu sebanyak 112 orang (40%), sedangkan pada kategori rendah yaitu sebanyak 78 orang (28%), kategori tinggi sebanyak 54 orang (19%), kategori sangat tinggi sebanyak 25 orang (9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 14 orang (5%) artinya regulasi emosi pada Generasi Z di Mojokerto mayoritas tergolong kedalam kategori sedang diikuti dengan kategori rendah.

Tabel 4. Tingkat Regulasi Emosi Berdasarkan Data Demografi			
Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah	Skor Rata-rata
Jenis Kelamin	Perempuan	157	35,9%
	Laki-laki	126	36,6%
Jumlah		283	

Berdasarkan tabel 4 diatas, diketahui bahwa Generasi Z di Mojokerto dengan jenis kelamin laki-laki mendapatkan nilai rata-rata regulasi emosi sebesar 36,6% dengan skor minimal 23 dan skor maksimal 50, sedangkan pada jenis kelamin perempuan rata-rata nilai yang diperoleh yaitu 35,9% dengan nilai skor minimal 14 dan skor maksimal yang didapatkan adalah 48.

Pembahasan

Berdasarkan analisis deskriptif empiris terhadap skala regulasi emosi, 112 orang di Mojokerto (40%) rata-rata memiliki regulasi emosi sedang. Sisanya terbagi dalam kategori rendah sebanyak 78 orang (28%), pada kategori tinggi sebanyak 54 orang (19%), dan sangat rendah sebanyak 14 orang (5%). Dengan kata lain, mayoritas Generasi Z di Mojokerto untuk kemampuan regulasi emosi termasuk dalam kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Oktavia & Jannah (2022), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor regulasi emosi dimana laki-laki lebih mampu mengelola emosinya daripada perempuan. Namun berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisak (2018) yang mengungkapkan bahwa penelitian tambahan mengungkapkan dalam hal regulasi emosi mahasiswa perempuan lebih mahir daripada mahasiswa laki-laki. Dalam penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ratnasari & Suleeman (2017) bahwa secara keseluruhan regulasi emosi yang dimiliki oleh laki-laki dan perempuan juga berbeda.

Perbedaan tinggi dan rendahnya tingkat skor regulasi emosi yang diperoleh para Generasi Z sebagai subjek penelitian ini ada sejumlah factor dapat dipengaruhi atau dilatarbelakangi. Regulasi emosi memiliki sejumlah elemen penentu yang secara spesifik berinteraksi, yaitu terkait dengan seperangkat keterampilan dan kemampuan individu untuk secara sadar mengidentifikasi, mengelola penerimaan atas emosi, memiliki kesiapan ketika dihadapkan oleh situasi menyedihkan, hingga secara adaptif melakukan modifikasi pada emosi (Grant et al., 2018).

Hasil penelitian oleh Manah & Jannah (2020) menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan kepercayaan diri memiliki keterkaitan yang baik. Individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula. Dalam hal ini, para generasi z dengan regulasi emosi yang tinggi dapat memiliki kepercayaan yang tinggi dalam menghadapi era digital.

Kemudian dalam penelitian Lestari & Yudiarso (2022) ada sejumlah variabel lain, termasuk gaya pengasuhan anak, yang dapat memengaruhi kapasitas seseorang untuk mengendalikan emosi. Anak-anak dapat belajar dari interaksi emosional orang tua mereka bahwa mekanisme koping tertentu lebih efektif daripada yang lain dalam menenangkan rangsangan yang bermuatan emosional seperti kekhawatiran. Lebih lanjut, Beck (Dalam Lestari & Yudiarso, 2022) menemukan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh jenis kelamin, dimana perempuan mengalami kecemasan dua kali lebih sering dibandingkan laki-laki. Hormon perempuan memiliki peran dalam hal ini, membuat empati lebih mudah dialami. Elemen-elemen ini mungkin ada hubungannya dengan seberapa baik kontrol emosi bekerja untuk mengurangi kekhawatiran.

Dalam penelitian Supriadi & Hatta (2021) menunjukkan bahwa bahwa pada remaja yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung didominasi oleh kemampuan regulasi emosi yang rendah. Generasi Z yang berada di era digital sudah terpapar di media sosial dimana semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki maka akan semakin aktif dalam menggunakan media sosial yang dapat menyebabkan adiksi media sosial.

Gross menyatakan bahwa regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan emosi dan membuat keputusan yang tepat Dengan menggunakan pendekatan ini, perbedaan berdampak pada pemanfaatan kesadaran dan kemampuan generasi Z dalam mengelola emosinya secara efektif. Penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresif juga merupakan bagian dari pendekatan ini. Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi yang adaptif dicapai melalui pendekatan reappraisal kognitif yang tinggi dan suppression ekspresif yang rendah. Generasi Z yang cenderung menggunakan reappraisal kognitif sosial akan lebih mudah berbagi emosi dengan orang lain dan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan teman sebaya atau kelompok sosial. Mereka juga memiliki penilaian yang positif atau merasa

berharga terhadap dirinya sendiri. Sementara itu, remaja yang menggunakan *suppression* ekspresif enggan berbagi emosi dengan orang lain dan menghindari hubungan dekat dengan teman sebaya.

Regulasi emosi dalam penerapan strateginya dibagi menjadi dua jenis yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Penelitian yang dilakukan oleh Mahmud et al. (2023) menyatakan bahwa remaja yang cenderung menggunakan *cognitive reappraisal* secara sosial akan lebih mudah berbagi emosi dan memiliki hubungan yang lebih dekat dengan teman sebaya atau kelompok sosial. Mereka juga memiliki penilaian yang positif atau merasa berharga terhadap diri mereka sendiri. Sementara itu, remaja yang menggunakan penekanan ekspresif enggan berbagi emosi dengan orang lain dan menghindari hubungan dekat dengan teman sebayanya. Dalam konteks Generasi Z dapat dikatakan bahwa regulasi emosi dengan aspek *reappraisal* dapat meningkatkan kemampuan berbagi emosi dengan orang lain dan lebih dekat dengan teman sebaya atau kelompok sosial. Mereka juga memiliki penilaian positif atau merasa berharga terhadap diri mereka sendiri. Sementara itu, remaja yang menggunakan *suppression* enggan berbagi emosi dengan orang lain dan menghindari hubungan dekat dengan teman sebayanya.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat regulasi emosi pada Generasi Z di Mojokerto. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan skala regulasi emosi pada Generasi Z di Mojokerto. Hasil perolehan skor kategorisasi regulasi emosi paling tinggi berada pada kategori sedang dengan banyak 112 responden dan dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh Generasi Z di Mojokerto pada kategori sedang dan diikuti dengan kategori rendah.

Penelitian ini juga menganalisis tingkat regulasi emosi para Generasi Z di Mojokerto berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa regulasi emosi pada seseorang dengan jenis kelamin laki-laki lebih baik dan lebih mampu dalam pengelolaan emosi dibandingkan dengan perempuan.

Saran

Peneliti menyarankan kepada subjek penelitian yakni para generasi Z di Mojokerto untuk dapat meningkatkan keterampilan regulasi emosi dengan mempraktikkan teknik seperti *reappraisal* dan *mindfulness* dalam upaya memiliki kesadaran bahwa aspek psikologis yakni pengendalian emosi juga memiliki peran penting dalam mengidentifikasi sumber stres, mengelola emosi, serta menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi stress.

Peneliti menyarankan kepada masyarakat khususnya pada orang tua bahwa pendidikan emosi yang baik itu cukup penting diberikan contohnya seperti keterampilan regulasi emosi, keterampilan sosial, dan keterampilan untuk berpikir kritis. Penggunaan teknologi dengan bijak juga perlu dipantau agar penggunaannya seperti para Generasi Z dapat memberikan contoh yang positif. Serta harus meningkatkan kesadaran bahwa keseimbangan dalam penggunaan teknologi dan pengelolaan emosi itu penting.

Pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan analisis kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang lebih dalam tentang bagaimana generasi Z dalam pengelolaan regulasi emosi. Juga disarankan penelitian selanjutnya dilakukan secara *cross-cultural* untuk membandingkan generasi Z di berbagai budaya yang mengalami terindikasi dengan hasil studi pendahuluan pada tempat dengan regulasi emosi yang rendah.

Daftar Pustaka

Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian* (5 ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Grant, M., Salsman, N. L., & Berking, M. (2018). The Assessment of Successful Emotion Regulation Skills Use: Development and Validation of an English Version of The Emotion Regulation Skills Questionnaire. *PLoS ONE*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205095>
- Gross, & James, J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa University Press.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2022). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi Pada Setting Olahraga di Indonesia (IERQ4S) Confirmatory Factor Analysis: The Emotion Regulation Questionnaires on Indonesian Sport Setting (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2023(01), 153–160.
- Khrishananto, R., & Ardiansyah, M. A. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Konformitas Terhadap Perilaku Konsumtif di Kalangan Generasi Z. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9, 323-336. doi: 10.30872/psikoborneo
- Lestari, D. D., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan tingkat kecemasan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 40–49. <https://doi.org/10.24843/JPU/2022.v09.i01.p05>
- Mahmud, A., Fitriah, E. A., & Gamayanti, W. (2023). Emotion Regulation as the Role Moderator of Self-Esteem on Adolescents Fear of Missing Out. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 51–58. <https://doi.org/10.15575/psy.v10i1.20489>
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Taekwondo di Mojokerto. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/37110/32986>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703.supp>
- Nisak, D. K. (2018). *Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Oktavia, A. C., & Jannah, M. (2022). Eksplorasi Regulasi Emosi Atlet Pelajar ditinjau dari Jenis Kelamin *Exploration of Student-Athletes Emotion Regulation in Terms of Gender*. 10(01), 816–824.
- Rahma, D. N., Matulessy, A., Pratitis, N., & Rina, A. P. (2023). Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Mengurangi Deindividuasi pada Gen Z dalam Mencegah Perilaku Hate Speech pada Media Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 289–303. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- Rahman, A., & Khoirunnisa, R. N. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(01).
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1). <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian*. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497>
- Sianipar, N. A., Veronika, D., & Kaloeti, S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear Of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Vol. 19). Alfabeta.
- Supriadi, C. Q., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan Regulasi Emosi dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 24–27. <https://doi.org/10.29313/v7i1.25360>