

**HUBUNGAN ANTARA *GENTLE PARENTING* DAN
REGULASI EMOSI PADA REMAJA**

SKRIPSI

Ari Bincar Butar Butar

22.E1.0334



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

**HUBUNGAN ANTARA *GENTLE PARENTING* DAN
REGULASI EMOSI PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagai Syarat syarat Guna Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Ari Bincar Butar Butar

22.E1.0334



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2026

Hubungan Antara *Gentle Parenting* Dan Regulasi Emosi Pada Remaja

(*The Relationship Between Gentle Parenting and
Emotional Regulation in Adolescents*)

Ari Bincar Butar Butar, Endang Widyorini
Fakultas Psikologi, Soegijapranata Catholic University,
Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini menguji hubungan antara *gentle parenting* dengan regulasi emosi pada remaja dan terdapat dua hipotesis minor yang menduga adanya hubungan antara *gentle parenting* dengan dua strategi regulasi emosi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 156 remaja madya (15-18 tahun) tinggal bersama setidaknya salah satu orang tua. Lokasi pengambilan data dilakukan di SMA Sint Louis Semarang (*offline*) dan beberapa SMA swasta di Palembang (*online*). Alat ukur menggunakan (ERQ) yang dikembangkan Gross dan John (2003), terdiri dari 10 item untuk mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*; sedangkan skala *gentle parenting* yang disusun mandiri oleh peneliti dari teori Sarah Ockwell, yaitu empati, rasa hormat, pemahaman, dan batasan. Hasil uji korelasi *spearman's rho* diperoleh koefisien korelasi ($r_s = 0,043$; $p = 0,296$) masuk dalam kriteria $p < 0,25$ artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *gentle parenting* dan regulasi emosi pada remaja. Hipotesis minor (Y1) *cognitive reappraisal* koefisien korelasi ($r_s = 0,130$; $p = 0,053$) $p = 0,053$ kriteria $p < 0,05$ terdapat hubungan relatif signifikan antara *gentle parenting* dan regulasi emosi model penilaian ulang kognitif sedangkan (Y2) *expressive suppression* nilai koefisien korelasi ($r_s = -0,098$; $p = 0,111$) masuk dalam kriteria $p < 0,11$ maka tidak terdapat hubungan.

Kata kunci: *Gentle Parenting*, Regulasi Emosi, Remaja.

ABSTRACT

This study examines the relationship between gentle parenting and emotional regulation in adolescents and there are two minor hypotheses that suggest a relationship between gentle parenting and two emotional regulation strategies. Respondents in this study were 156 middle-aged adolescents (15-18 years old) living with at least one parent. The data collection location was at Sint Louis High School in Semarang (offline) and several private high schools in Palembang (online). The measuring instrument used was the (ERQ) developed by Gross and John (2003), consisting of 10 items to measure cognitive reappraisal and expressive suppression strategies. Meanwhile, the gentle parenting scale was independently developed by the researcher from Sarah Ockwell's theory, namely empathy, respect, understanding, and boundaries. The results of the Spearman's rho correlation test obtained a correlation coefficient ($r_s = 0.043$; $p = 0.296$) which fell within the criteria of $p < 0.25$, meaning there

was no significant relationship between gentle parenting and emotional regulation in adolescents. Minor hypothesis (Y1) cognitive reappraisal correlation coefficient ($r_s = 0.130$; $p = 0.053$) $p = 0.053$ criteria $p < 0.05$ there is a relatively significant relationship between gentle parenting and emotional regulation cognitive reappraisal model while (Y2) expressive suppression correlation coefficient value ($r_s = -0.098$; $p = 0.111$) falls into the criteria $p < 0.11$ so there is no relationship.

Keywords: Gentle Parenting, Emotional Regulation, Adolescen

PENDAHULUAN

Remaja memiliki tahap perkembangan yang sangat genting baik secara pemikiran, fisik, dan emosional. Fase ini remaja mulai mengembangkan identitas diri, kemandirian, dan kemampuan esensial untuk mengelola perasaannya (Santrock, 2018). Artinya salah satu kebutuhan psikologis utama pada remaja adalah kemampuan regulasi emosi, yaitu proses di mana individu memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini menjadi sebuah kebutuhan pada remaja bahwa regulasi emosi penting bagi individu dalam mengendalikan dan mengontrol emosi dengan menggunakan berbagai cara yang dimiliki individu (Gross dan John, 2003).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola, menilai dan mengungkapkan (Gross, 1998). Berdasarkan model proses emosi, terdapat dua strategi utama yang menjadi faktor penentu efektivitas regulasi emosi individu. Menurut Gross dan Thompson (2007) menjelaskan regulasi emosi adalah proses secara sadar atau tidak sadar yang dilakukan individu sebagai kapasitas untuk memperkuat, mempertahankan, dan mengelola berbagai aspek pada respon emosional. Oleh karena itu menurut Gross (2014) regulasi emosi terbagi menjadi dua strategi. Yang pertama adalah, *cognitive reappraisal* adalah peralihan kognitif bahwa individu paham cara mengubah pola pikir terkait kondisi yang dapat berpotensi menimbulkan emosi sehingga mampu mengubah pengaruh emosional yang berfokus menurunkan emosi negatif, meningkatkan emosi positif, serta dapat berhubungan dengan kualitas hubungan sosial yang sehat. Kedua *expressive suppression* merupakan bentuk regulasi emosi