Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman
Volume 9, Nomor 2, Tahun 2023, Hlm. 144 - 153
Tersedia Online: http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA
e-ISSN 2477-6300, DOI: 10.31602/jbkr.v9i2.11604

Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa SMP

Cessna Nada Salsabila✉, Yulia Fitriani

Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia
✉ cessna.nada.salsabila@gmail.com

Submitted: 16-06-2023	*Accepted: 26-09-2023*	*Published: 24-12-2023*

ABSTRACT

Relationship between Emotion Regulation and Peer Social Support (Correlational Study of Emotion Regulation in View of Peer Social Support in Students in Junior High School X). The aim of this study to determine the relationship between emotional regulation and peer social support in students at X Junior High School. This study used a quantitative method with a correlational study. The subjects in this study were students of X Junior High School, using data collection techniquesCluster Random Sampling. The sample in this study amounted to 150 students. The measuring instrument used is a Likert scale. Based on the results of correlation analysisSpearman's rho, it is known that there is a positive relationship between Emotion Regulation and Peer Social Support in students with a significance value of 0.000 (p<0.05) which means (Ha) is accepted and (Ho) is rejected, which means there is a positive relationship between Emotion Regulation and Social Support Friends of the same age. The relationship between Emotion Regulation and Peer Social Support has a correlation value of 0.320. these results indicate that, the higher the Peer Social Support, the higher the Emotion Regulation in Junior High School X students.

Keywords: *Emotion Regulation, Peer Social Support, Junior High School Students*

ABSTRAK

Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Dukungan Sosial teman Sebaya (Studi Korelasional tentang Regulasi Emosi diTinjau dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa di Sekolah Menengah Pertama X). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya pada siswa di Sekolah Menengah Pertama X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama X, dengan teknik pengambilan data Cluster Random Sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 150 orang siswa. Alat ukur yang digunakan ialah skala likert. Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman's rho, diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara Regulasi Emosi dengan Dukungan Sosial teman Sebaya pada siswa dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) yang artinya (Ha) diterima dan (Ho) ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang positif antara Regulasi Emosi dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya memiliki nilai korelasi sebesar 0.320. hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin tinggi Dukungan Sosial Teman Sebaya maka semakin tinggi pula Regulasi Emosi pada siswa Sekolah Menengah Pertama X.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Siswa SMP

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yakni dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Seseorang pada masa remaja sangat berharap bisa menemukan jati diri mereka, mengembangkan potensi diri yang dimiliki, memperluas jaringan pertemanan dan lingkungan sosial serta mempersiapkan diri memasuki masa dewasa. Harapan tersebut tidak akan bisa terwujud dengan mudahnya karena terdapat banyak perubahan yang terjadi dalam kehidupan remaja, salah satunya perubahan fisik, emosi dan psikososial (Santrock, 2007). Perubahan emosi yang dialami oleh remaja pada umumnya mempunyai pengaruh besar dalam kehidupannya. Emosi remaja cenderung meledak-ledak sehingga dapat mempersulit individu remaja itu sendiri serta lingkungan sekitar remaja tersebut terutama orang tua, guru dan teman sebaya dalam memahami diri remaja. Remaja perlu suatu kemampuan dari dalam diri mereka untuk bisa mengelola emosi khususnya emosi negatif supaya bisa melewati masa remaja dengan baik.

Menurut Gratz dan Roemer (dalam Tejena & Sukmayanti, 2018) mengartikan bahwa regulasi emosi sebagai bentuk konstruk multidimensional yang melibatkan kesadaran, pemahaman dan penerimaan emosi, kemampuan untuk terlibat dalam sebuah perilaku yang bertujuan untuk mencegah perilaku impulsif ketika menghadapi emosi negatif, keluwesan dalam menggunakan strategi guna mengatur durasi respons emosi daripada meniadakan emosi tersebut sepenuhnya dan keinginan untuk menghadapi emosi negatif merupakan sebagian dari pengalaman hidup yang penuh makna.

Remaja dengan tingkat regulasi emosi yang rendah akan cenderung memiliki kontrol diri yang rendah, tidak konstruktif, agresif, dan rentan terhadap penolakan sosial (Agnes et al., 2016). Remaja dengan regulasi emosi yang kurang baik juga rentan mengalami depresi serta kemarahan yang mengarah pada kenakalan remaja (Santrock, 2007). Umumnya remaja dengan tingkat regulasi emosi yang rendah tidak mampu mengelola emosi positif, sehingga emosi negatif yang sedang dialami mendominasi diri mereka dan menghasilkan berbagai perilaku yang termasuk kedalam klasifikasi kenakalan pada remaja, sedangkan remaja dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi (Farkhaeni, 2011). Remaja yang memiliki regulasi emosi yang tinggi juga akan cenderung melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya sehingga, remaja tidak akan menyalahkan dirinya sendiri ketika mengalami sesuatu yang kemungkinan tidak sesuai dengan kehendaknya karena individu remaja tersebut dapat menghargai dan juga menerima kemampuannya (Silaen & Dewi, 2015). Jadi menurut Faridh (2008) semakin tinggi tingkat regulasi emosi seorang remaja, maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja.

Berdasarkan penelitian Chahya (2018) fakta dilapangan menunjukkan bahwa regulasi emosi pada remaja di Yogyakarta tergolong rendah. Studi kasus terdahulu yang dilakukan di SMA Negeri 5 Yogyakarta dengan cara wawancara dengan 10 orang siswa menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada remaja masih rendah, ditandai dengan sekitar 70% siswa masih belum bisa mengendalikan dirinya pada saat emosi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terlihat bahwa remaja khususnya siswa SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 memiliki regulasi emosi yang rendah dengan persentase 47,65% dari 149 siswa. Sehubungan dengan data tersebut maka diperoleh suatu statement bahwa meskipun remaja telah berada pada fase remaja akhir tetapi belum tentu dapat meregulasikan emosinya dengan baik (Fatimah, 2019).

Melihat kasus kenakalan remaja yang terdapat di Indonesia dapat disimpulkan bahwa belum semua remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Kenakalan remaja dapat berupa perilaku tawuran, penyalahgunaan narkoba, maupun tindakan kriminal. Berdasarkan survei yang dilaksanakan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2015, tercatat sebanyak 921.695 orang remaja yang menggunakan narkoba yang notabennya masih berstatus pelajar dan mahasiswa (Anggriawan, 2014). Hal ini diperjelas oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Anoraga (2015) pada tahun 2014 Komisi Perlindungan Anak Indonesia menerima 2.737 kasus atau setara dengan 210 kasus setiap bulannya yang termasuk kasus

kekerasan dengan pelaku anak-anak, termasuk tawuran antar siswa dan bullying yang naik hingga 10% dari tahun sebelumnya dan diprediksi akan meningkat pada tahun-tahun berikutnya (Tejena & Sukmayanti, 2018). Berbagai bentuk perilaku diatas merupakan bentuk dari dampak yang ditimbulkan akibat perubahan emosi yang tidak stabil di kalangan remaja, sehingga dapat menjadi pemicu kenakalan pada remaja yang menjadi tanda bahwa rendahnya regulasi emosi pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Purwadi dkk, (2020) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki remaja sangat berpengaruh terhadap perilaku agresinya. Kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh remaja merupakan salah satu faktor penting yang mampu mengontrol perilaku agresi (Kosanke, 2019).

Beberapa cara dapat dilakukan oleh remaja agar dapat meregulasi emosinya. Menurut Tugade dan Fredrickson (dalam Poegoeh & Hamida, 2016), regulasi emosi adalah faktor yang diperlukan untuk mencapai coping yang efektif. Terdapat dua cara dalam regulasi emosi yaitu pertama, cognitive reappraisal (penimbangan ulang kognitif) yang merupakan bentuk pemikiran ulang mengenai emosi yang dirasakan. Strategi ini akan membuat remaja berpikir kembali tentang apakah akan mengeluarkan emosi yang dirasakan atau mengubah bentuk emosi tersebut di depan orang-orang sekitarnya. Stategi kedua adalah *expressive suppression* (penekanan secara sadar ekspresi emosi) yang merupakan bentuk penekanan respon emosi yang dirasakan oleh individu, individu akan menahan emosinya untuk tidak diekspresikan di depan orang banyak (Siswandi & Caninsti, 2021).

Ada beberapa indikator yang memengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang. Indikator tersebut dipaparkan oleh Brener & Salovey (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017) yakni usia, tidak bisa dipungkiri bahwa semakin bertambahnya usia individu maka kemampuan regulasi emosinya pun juga akan semakin baik. Indikator kedua yakni keluarga, orangtua dalam sebuah keluarga memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosi anak. Umumnya seorang anak belajar dengan melihat orang-orang yang ada disekitarnya dalam mengungkapkan emosinya. Indikator terakhir ialah teman sebaya, teman sebaya dapat menjadi sosok pengganti keluarga untuk mendiskusikan dan menceritakan tentang suatu hal. Teman sebaya membantu remaja dalam mengontrol impuls agresif sehingga mengurangi adanya bentuk pengalihan masalah yang salah sperti melakukan tindak kejahatan.

Jackie Robinson (dalam Papalia, 2008) juga mengungkapkan bahwasanya keberadaan teman sebaya sangatlah penting bagi kehidupan remaja, untuk itu remaja harus mendapatkan penerimaan dan dukungan yang baik dari teman sebayanya, penerimaan dan dukungan sosial yang baik dari teman sebaya tersebut merupakan hal yang dapat membantu pembentukan regulasi emosi yang positif (Suryani F, 2013).

Dari beberapa penelitian yang sudah dipaparkan di atas, terlihat bahwa dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari orang tua maupun teman sebaya memiliki hubungan dengan regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan aspeknya memberikan sebuah pengaruh terhadap regulasi emosi khususnya dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial merupakan bentuk penerimaan dari seseorang atau sekelompok orang terhadap individu yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan juga ditolong. House (dalam Fitri, 2013) membagi dukungan sosial kedalam empat macam diantaranya ialah dukungan emosional,yang berupa kehangatan, kasih sayang, dan perhatian. Dukungan penghargaan yang berupa penilaian positif kepada orang yang bersangkutan. Dukungan instrumental yang berupa pinjaman uang atau membantu suatu pekerjaan guna membantu individu serta dukungan informasi yang berupa nasihat, dan saran.

Menurut Brener & Salovey (dalam Siswandi & Caninsti, 2021) salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah dengan dukungan sosial teman sebaya. Dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar terutama dari teman sebaya diperkirakan dapat membantu remaja dalam meregulasi emosinya, sehingga permasalahan yang dialami oleh remaja dapat membuat remaja memiliki keyakinan terhadap diri sendiri, kemampuan untuk mengandalkan diri sendiri, dan menyadari kekuatan serta keterbatasan diri. Orang terdekat

selain keluarga yang dapat memberikan dukungan sosial selanjutnya adalah teman sebaya karena individu merasa diterima dan menjadi bagian dari suatu kelompok karena adanya kebersamaan (Siswandi & Caninsti, 2021).

Sejalan dengan perkembangan usia remaja yang sedang memperluas pertemanan dan lingkungan sosial, teman sebaya memiliki peran yang penting dalam kehidupan remaja, sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, namun penelitian mengenai regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya, belum banyak ditemukan. Penelitian yang dilakukan oleh Silaen (2015) menunjukkan bahwa nilai positif pada korelasi menujukkan semakin tinggi regulasi yang dimiliki oleh siswa maka asertivitas yang dimiliki pun akan meningkat. Sebaliknya, siswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah maka akan semakin rendah pula asertivitas yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Tejena (2018) yang berjudul Meditasi Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja menunjukkan bahwa kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang signifikan pada regulasi emosi setelah diberikan pelatihan mengenai meditasi dalam kurun waktu satu bulan. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan meditasi tidak menunjukkan adanya perubahan pada regulasi emosi mereka. Sehingga dapat disimpulkan bahwa meditasi dapat meningkatkan regulasi emosi pada remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Huria Dara Fatimah (2019) yang berjudul Hubungan Antara Sosialisaasi Emosi dan Kelekatan Orangtua-Remaja dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan bahwa terdapat 70% siswa masih belum bisa mengendalikan dirinya pada saat emosi. Dari hasil penelitian tersebut terlihat bahwa remaja khususnya siswa SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun ajaran 2019/2020 memiliki regulasi emosi yang rendah dengan persentase 47,65% dari 149 siswa. Sehubungan dengan data tersebut maka diperoleh suatu statement bahwa meskipun remaja telah berada pada fase remaja akhir tetapi belum tentu dapat meregulasikan emosinya dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Weldina Siswandi (2021) yang berjudul Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya hanya berperan sebesar 9,3% terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. Oleh sebab itu, terdapat 90,7% faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa perantau tahun pertama yang ada di Jakarta.

Berdasarkan latar belakang penelitian mengenai regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya, maka ditemukan fenomena kenakalan remaja pada siswa di SMP X tersebut akibat regulasi emosi yang rendah, sehinggapeneliti memutuskan ingin mengetahui adakah hubungan Regulasi Emosi Yang Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa di SMP X.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dimana dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang bertujuan untuk menjelaskan dan meringkas segala kondisi, situasi, ataupun variabel yang timbul di kalangan masyarakat sehingga menjadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Peneliti menggunakan metode deskriptif untuk melihat sebab-akibat antara variabel bebas (dukungan sosial teman sebaya) dengan variabel terikat (regulasi emosi). Dukungan sosial teman sebaya merupakan penilaian siswa mengenai bantuan yang dapat dirasakan dari teman sebaya yang tersedia apabila diperlukan, seperti duungan emosional, penghargaan, instrumental, dan dukungan informasi. Sedangkan regulasi emosi adalah kemampuan pengelolaan emosi pada individu untuk mengelola emosi yang sedang dirasakannya sehingga mampu mengekspresikan emosi tersebut dengan tepat dalam keadaan tertekan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP X di Tambun Selatan yang berjumlah 1050 orang sehingga, untuk menentukan sampel peneliti membuat sebuah perhitungan. Penghitingan sample penelitian menggunakan rumus Slovin, yaitu minimal jumlah sample adalah 100 subjek. Sampel yang ditentukan dalam penelitian ini, menggunakan teknik Cluster Random Sampling. Peneliti memulai dari membagi populasi siswa SMP X berdasarkan tingkat dan juga kelas. Kemudian qqpeneliti membuat sebuah undian yang akan diundi melalui pemilihan sampel secara acak. Selanjutnya dari 27 kelas yang menjadi populasi, peneliti memilih 4 kelas untuk dijadikan sampel. Keempat kelas yang terpilih tersebut diantaranya adalah kelas 7A sebanyak 37 orang, 7D sebanyak 37 orang, 9A sebanyak 38 orang, dan 9D sebanyak 38 orang. Keseluruhan subjek yang menjadi sampel dari keempat kelas yang terpilih ialah 150 orang.

Alat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis regresi berganda.analisis regresi linier berganda adalah hubungan secara linier antara dua atau lebih variabel independen dengan variabel dependen. Analisis ini digunakan guna mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan variabel regulasi emosi apakah masing-masing variabel berhubungan negatif atau positif.

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan aspek yang disusun oleh Gross & John (2003) namun dimodifikasi berdasarkan penelitian Fitriani (2015) yaitu, seleksi situasi, modifikasi situasi, perubahan fokus perhatian, pengubahan kognitif/reappraisal, dan modulasi respon/supression. Skala dukungan sosial teman sebaya disusun oleh House (2013) berdasarkan aspek dukungan sosial teman sebaya yakni, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana menggunakan *Stastistical Package for Sosial Science (SPSS) for Windows 26.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Penelitian Hasil yang didapatkan berdasarkan penelitian ini berupa keategori subjek penelitian serta uji korelasi pada kedua variabel yang digunakan yaitu, Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya. Sebelum dilakukannya pengkategorian subjek serta uji korelasi, peneliti terlebih dahulu menjabarkan profil demografis dan uji asumsi.

Tabel 1. Deskripsi Variabel

Variabel	Mean	Median	SD
Regulasi Emosi	53.95	51.50	6.35
Dukungan Sosial Teman Sebaya	115.20	112.50	12.43

Berdasarkan perhitungan menggunakan program *SPSS statistic 26 (statistical Package For Social Science)* pada kedua variabel dalam penelitian menunjukkan hasil mean, median, dan standar deviasi. Hasil dari variabel Regulasi Emosi mempunyai nilai rata-rata 53.95 dan mempunyai nilai tengah 51.50 serta mempunyai nilai standar deviasi 6.35. Selanjutnya pada variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya menunjukkan nilai rata-rata 115.20 dan nilai tengah sebesar 112.50 serta nilai standar deviasi dengan angka 12.43

Uji Asumsi

Uji asumsi biasa digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian, dalam penelitian ini uji asumsi yang digunakan ialah uji normalitas dan uji linearitas yang diolah menggunakan program SPSS statistic 26 for windows.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi

	Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*	Uji Linearitas *Deviation Linearity*
Regulasi Emosi	0.000	0.954
Dukungan Sosial Teman Sebaya	0.000	
Keterangan	Uji Asumsi Tidak Terpenuhi	Uji Asumsi Terpenuhi

Pada penelitian ini uji asumsi yang digunakan oleh peneliti ialah uji normalitas serta uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansinya ≥ 0.05 (Periantalo, 2016). Berdasarkan hasul uji normalitas diperoleh nilai signifikansi kolmogorov- smirnov sebesar 0.000 untuk skala regulasi emosi dan 0.000 untuk skala dukungan sosial teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa nilai dari signifikansi pada kedua variabel adalah ≤ 0.05 sehingga diperoleh sebuah kesimpulan bahwa kedua variabel tidak terdistribusi normal.

Selanjutnya, uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan signifikan yang linear antara kedua variabel atau tidak. Hubungan antar variabel dapat dikatakan linear apabila nilai dari *deviation from linearity* menunjukkan nilai signifikansi ≥ 0.05. Berdasarkan hasil uji lineritas kedua variabel diatas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.954 yang artinya hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi ≥ 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear pada kedua variabel dalam penelitian ini.

Kategorisasi Penelitian

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, maka kategorisasi skor untuk variabel regulasi emosi ialah sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Batas Nilai	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	54.98 ≤	31	20.6 %
Sedang	52.92 ─ 54.98	85	56.7 %
Rendah	< 52.92	34	22.7 %
Total		**150**	**100%**

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori	Batas Nilai	Jumlah Subjek	Presentase
Tinggi	117.21 ≤	62	41.3 %
Sedang	111.68 ─ 117.21	68	45.4 %
Rendah	< 111.68	20	13.3 %
Total		**150**	**100%**

Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Spearman*. Analisis korelasi untuk mengetahui seberapa besar hubungan antar variabel yakni regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya. Peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosi. Kriteria koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi *Spearman*

Variabel (n = 150)	Koefisien Korelasi	Signifikan
Regulasi Emosi – Dukungan Sosial Teman Sebaya	0.928*	0.023

Berdasarkan hasil uji korelasi diatas diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya sebesar 0.320** dan nilai signifikansi nya sebesar 0.000 (p > 0.05). Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat hubungan regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya adalah lemah mengingat usia perkembangan siswa di SMP X ini ialah usia remaja awal dimana tingkah laku remaja masih labil dan belum mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dari lingkungan namun, dalam penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya pada siswa di SMP X, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh nilai koefisien korelasi antar variabel dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi yang melampaui nilai standar koefisien korelasi. Hal ini bermakna bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan pada kedua variabel . Hubungan yang positif menunjukkan jika semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin tinggi tingkat regulasi emosi. Dengan demikian maka hipotesis alternatif (Ha) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada siswa di SMP X diterima, sedangkan hipotesis nihiil (H0) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi yang ditinjau dari dukungan sosial teman sebaya pada siswa di SMP X ditolak. Penelitian sebelumnya yang diteliti oleh Shobah (2022) yang dilakukan di MI Umdatur Rasikhien Jakarta menunjukkan hasil uji hipotesis dengan nilai koefisien korelasi yang positif dan signifikan diantara variabel dukungan sosial keluarga dengan variabel regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak belajar daring. Tentunya ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang didapat, maka semakin tinggi pula regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak belajar daring, dan berlaku juga untuk sebaliknya.

Berdasarkan uji kategorisasi pada kedua variabel, keduanya memiliki masing-masing memiliki tiga kategori yang sama yakni tinggi, sedang, dan rendah. Pada variabel regulasi emosi diketahui bahwa tingkat regulasi emosi pada siswa di SMP X berada pada kategori sedang, hal ini dibuktikan dengan hasil persentase pada kategori sedang yang menunjukkan hasil paling besar dibandingkan dengan kategori rendah maupun tinggi. Regulasi emosi pada siswa yang termasuk kedalam kategori sedang ini hendaknya perlu untuk ditingkatkan karena dengan regulasi emosi yang sedang memberikan gambaran bahwa siswa belum bisa mengurangi pengalihan masalah yang salah atau bisa saja melakukan tidak kejahatan sedangkan, pada siswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi siswa dapat mengelola atau mengatur emosi yang terjadi secara lebih baik lagi (Saputra, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat yang diutarakan oleh Silaen & Dewi, (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dapat membuat mereka dapat mengelola emosi yang sedang mereka rasakan. Sehingga ketika berhadapan dengan masalah tidak dipengaruhi oleh emosi yang negatif dan dapat mengarahkan perilakunya pada arah yang positif serta membuat mereka terhindar dari perilaku buruk yang tentu merugikan dirinya.

Secara umum kondisi regulasi emosi siswa di SMP X tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang berada pada kategori yang sedang, namun terdapat juga beberapa siswa yang kondisi regulasi emosinya berada pada kategori rendah. Hal ini menjadi catatan penting bagi pihak sekolah khususnya guru BK untuk bisa berperan aktif dalam untuk

memfasilitasi dan membantu siswa-siswanya mengenal dan mengelola emosi. Ada beberapa program dalam bentuk pelayanan yang dapat dikembangkan oleh guru BK seperti layanan informasi mengenai gejala- gejala emosi, layanan penguasaan tentang cara mengelola emosi, ataupun melakukan bimbingan kelompok atau konseling kelompok untuk mengungkap perihal pemahaman dan juga peermasalahan pada siswa berkenaan dengan regulasi emosi yang muncul pada diri siswa (Saputra, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian Pahalani (dalam Fatimah, 2019) bahwa untuk dapat bertindak sesuai dengan keadaan, waktu, maupun tempatnya, maka seseorang harus meningkatkan kemampuan regulasi emosinya, termasuk bagi seorang remaja.

Berdasarkan hasil uji kategorisasi pada variabel dukungan sosial teman sebaya diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya pada siswa di SMP X didominasi dengan kategori sedang, dengan perolehan persentasi pada kategori sedang yang paling besar disusul pada urutan kedua yakni kategori tinggi dan di urutan terakhir adalah kategori rendah. Hal ini tentunya tidak sejalan dengan fenomena yang ada dalam penelitian ini yang membuktikan bahwa tidak semua siswa yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dapat menyebabkan regulasi emosi yang rendah.

Hasil uji kategorisasi diketahui bahwa di SMP X memiliki skor dukungan sosial teman sebaya paling besar yakni pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang belum sepenuhnya merasakan dukungan sosial dari teman sebaya yang mereka butuhkan. Belum optimalnya dukungan sosial teman sebaya ini bisa jadi dipengaruhi oleh hubungan antar siswa satu dengan siswa lainnya yang masih sangat kurang untuk saling mendukung. Ini terlihat dari adanya perselisihan ataupun perbedaan pendapat saat dalam menyelesaikan masalah serta kurangnya jalinan emosional dan keakraban antar siswa yang berdampak kepada pemenuhan kebutuhan dukungan sosial mereka (Fitri, 2013).

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yunanto, (2018) bahwa teman sebaya memiliki peran yang besar dalam diri seorang remaja, karena pada masa ini peran orang tua atau keluarga sudah mulai berkurang. Dengan demikian teman sebaya memiliki peran yang penting dan juga menjadi pusat dalam menyediakan bentuk-bentuk dukungan baik dukungan biasa, ataupun dukungan umum yang langsung dan dapat dicapai. McGrath (dalam Yunanto, 2018) juga menambahkan bahwasanya teman merupakan sumber penting yang menyediakan dukungan emosional. Dukungan emosional merupakan bentuk daripada dukungan yang lebih sensitif dan juga berhubungan dengan perasaan serta melibatkan hubungan yang dekat dalam hal ini hubungan karib.

Kesimpulan yang diperoleh dari penjelasan di atas ialah bahwa nilai dari uji korelasi menunjukkan jika terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya. Hubungan positif yang dimaksud ialah jika variabel X (dukungan sosial teman sebaya) menunjukkan nilai yang baik maka pada variabel Y (regulasi emosi) juga bernilai baik, atau dapat dikatakan jika keduanya memiliki arus yang sejalan antar variabel. Sehingga bisa disimpulkan bahwa apabila siswa mendapat dukungan sosial teman sebaya yang baik maka tingkat regulasi emosi yang dimiliki juga baik. Hal ini tentunya sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Brener & Salovey (dalam Ratnasari & Suleeman, 2017) dimana dalam teori tersebut disebutkan bahwa salah satu faktor regulasi emosi ialah lingkungan (dalam hal ini teman sebaya).

Berdasarkan hasil observasi, pada saat pengambilan data yang dilaksanakan secara langsung peneliti tidak melarang siswa untuk menggunakan *handphone* pada saat pengerjaan angket. Ini dikarenakan waktu pada saat pengambilan data yang sudah masuk waktu libur natal dan juga tahun baru. Sehingga menyebabkan siswa tidak fokus dan sungguh- sungguh dalam mengerjakan angket. Hal ini tentunya menjadi saran untuk peneliti selanjutnya agar sebelum pengerjaan angket dimulai peneliti memberikan instruksi kepada subjek agar tidak menggunakan *handphone*.

PENUTUP

Berdasarkan uji korelasi yang menggunakan teknik korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan dukungan sosial teman sebaya. Hubungan dalam penelitian ini menghasilkan hubungan yang positif yang bermakna bahwa diantara kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang sejalan sehingga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang didapatkan maka akan semakin tinggi pula regulasi emosi yang dimiliki. Kemudian pada uji kategorisasi yang dilakukan dalam penelitian ini pada variabel regulasi emosi dan juga dukungan sosial teman sebaya diperoleh kategori sedang pada kedua variabel tersebut. Sehingga penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yang ada pada bab sebelumnya, dengan Hipotesis Alternatif (Ha) pada penelitian ini diterima sedangkan Hipotesis Nol (H0) ditolak.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor dan juga penyebab dari regulasi emosi yang rendah. Menggunakan lebih daripada satu variabel bebas sehingga, diharapkan mampu membuat hasil yang lebih baik dibanding hasil pada penelitian ini. Kepada pihak sekolah disarankan untuk dapat memfasilitasi dan juga menciptakan kegiatan dengan suasana yang menyenangkan sehingga dapat menimbulkan interaksi positif antar siswa seperti membuat kegiatan berkelompok. Hal ini sangat diperlukan karena melalui kegiatan tersebut siswa dapat menjalankan kerja sama tim yang baik, saling bertukar informasi dan juga gagasan, saling memberikan dukungan antara satu dengan yang lain yang pada akhirnya dapat membantu meningkatkan dukungan sosial antara teman sebaya. Kepada subjek penelitian untuk lebih mengakrabkan diri dan juga mempererat intensitas pertemanan, karena dengan cara tersebut yakni pengakraban diri dengan teman sebaya, siswa bisa memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya guna pencapaian regulasi emosi yang tinggi.

REFERENSI

Abdullah, D. (2017). Pengaruh Komitmen Organisasional dan Lingkungan Psikologis terhadap Produktivitas kerja Karyawan Bank BJB Cabang Majalengka. *Jurnal Ilmiah Manajemen & Akuntansi*, 4(1), 1-8.

Adnyaswari, N. A., & Adnyani, I. G. A. D. (2017). Pengaruh dukungan sosial dan burnout terhadap kinerja perawat rawat inap RSUP Sanglah (*Doctoral dissertation, Udayana University*).

Azizah, F. F., & Jannah, M. (2020). Pengaruh meditasi otogenik terhadap regulasi emosi pada atlet anggar. *Charachter*, 7(02), 62-67.

Fatimah, H. D. (2022). Hubungan Antara Sosialisasi Emosi Dan Kelekatan Orang Tua-Remaja Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir Di Daerah Istimewa Yogyakarta (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*).

Fitri, S. (2013). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan identitas diri remaja di panti asuhan sinar melati Yogyakarta. (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*).

Fitriana, R. N., Fitriana, S., & Dian, M. P. (2021). Dampak Perceraian Terhadap Regulasi Emosi Siswa SMK. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.

Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP. *E-Jurnal Gama Jpp*, 1(3), 149–162. https://journal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9391

Kosanke, R. M. (2019). Hubungan Antara Sosialisasi Emosi Dan Kelekatan Orangtua-Remaja Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja Akhir Daerah Istimewa Yogyakarta. (*Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*).

Mahendra, R.A. (2022). "Tawuran Pelajar Di Cibinong Bogor, 1 Siswa Smk Tewas", *Detik.com*. Https://News.Detik.Com/Berita/D-6419102/Tawuran-Pelajar-Di-Cibinong-Bogor-1-Siswa-Smk-Tewas, Diakses Pada 23 November 2022 Pukul 11.43.

Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35– 46. https://doi.org/10.7454/jps.2017.4

Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182. https://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Empati/Article/View/14979/14478

Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96. https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00

Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas. *Jurnal Empati*, 4(2), 75–181.

Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586

Tambunan, Y. G. T., & Ediati, A. (2016). Problem emosi remaja ditinjau dari pola asuh orangtua: Studi komparasi pada siswa Sma Parulian 1 Medan. *Jurnal Empati*, 5(2), 340-347.

Tejena, N. R., & Sukmayanti, L. M. K. (2018). Meditasi meningkatkan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 370-381.

Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(3). https://doi.Org/10.30868/Ei.V2i03.29

Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa Smk Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversity*, 2(2), 1–11.

Yunanto, T. A. R. (2019). Perlukah kesehatan mental remaja? Menyelisik peranan regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya dalam diri remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(2), 75-88.