



Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang

Sesilia Apriliani^{1*}, Indra Tri Astuti², Kurnia Wijayanti³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: aprilianisesilia6@gmail.com, indra@unissula.ac.id

Abstract Background: Emotional regulation is the ability of individuals to recognize, manage, and control their emotions, which is crucial for adolescents, especially when facing various situations in the school environment. This study motivated by the high incidence of stress and emotional problems among students, which can impact their academic performance and social relationships. Method: This research employs a quantitative approach using a survey method. Questionnaires were distributed to 173 students from grades 7, 8, and 9 at SMP 4 Sultan Agung. The obtain data were analyzed to identify the depiction of students emotional regulation and the factors influencing it. Result: Based on the analysis results, from 193 respondents, it showed that 81 respondents (46.8%) had good emotional regulation, while 92 respondents (53.2%) had sufficient emotional regulation. There was a significant difference in emotional regulation ability based on grade level, where students in higher grades had better emotional control. Internal and external factors can affect students' emotional regulation. Conclusion: This study concludes that the emotional regulation of students at SMP 4 Sultan Agung varies, and it is essential for schools and parents to collaborate in creating an environment that supports the development of students' emotional regulation skills.

Keywords : Emotional Regulation, Junior High School Students, Teenager

Abstrak Latar Belakang: Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi yang sangat penting bagi remaja, terutama dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kasus stress dan masalah emosional di kalangan siswa, yang dapat berdampak pada prestasi akademik dan hubungan sosial mereka. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Kuesioner disebarakan kepada 173 siswa dari kelas 7, 8, dan 9 di SMP 4 Sultan Agung. Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi gambaran regulasi emosi siswa dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Hasil: Berdasarkan hasil analisis, dari 173 responden menunjukkan bahwa 81 responden (46,8%) memiliki regulasi emosi yang baik, sementara 92 responden (53,2%) memiliki regulasi emosi yang cukup. Terdapat perbedaan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi berdasarkan tingkat kelas, di mana siswa kelas yang lebih tinggi memiliki pengendalian emosional yang lebih baik. Faktor internal dan eksternal dapat memengaruhi regulasi emosi siswa. Simpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi siswa di SMP 4 Sultan Agung bervariasi, dan penting bagi pihak sekolah serta orang tua untuk berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kemampuan regulasi emosi siswa

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Siswa SMP, Remaja

1. PENDAHULUAN

Remaja mudah merajuk. Namun, mereka mengalami kesulitan untuk berkomunikasi secara efektif (Baiti, 2022). Masalah emosional remaja ini terkait erat dengan masalah mereka. Remaja yang mendorong emosi yang tidak sesuai akan melampiaskan emosi mereka secara negatif dengan marah, bertengkar, bertengkar, bahkan membunuh (Damayanti, 2019).

Pada tahun 2020, 80 persen remaja berusia 11–15 tahun di Jawa Tengah dilaporkan pernah mengalami perilaku berisiko tinggi minimal sekali. Perilaku berisiko tinggi termasuk perilaku antisosial, menyembunyikan obat terlarang, dan berkelakuan buruk di sekolah. Menurut survei yang dilakukan pada tahun 2019 di Indonesia, 50% remaja pernah menggunakan ganja, 65% merokok, dan 82% mencoba menggunakan alkohol (Satgas Remaja IDAI, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menyebutkan bahwa adanya

peningkatan tawuran anak sekolah menengah pertama yang pada tahun 2020 hanya 12,9 persen dan naik menjadi 14% pada tahun 2021. Meskipun berdasarkan data KPAI yang menyebutkan kasus anak akan tetapi bersebrangan dengan UU RI No. 2002 perlindungan mengenai anak pasal 1 angka 1 yang menjelaskan bahwa, “Anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan” yang menjadi kategori usia pada remaja penjelasan dari Santrock anak berusia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun (Octasya, 2023).

Fakta-fakta yang disebutkan di atas menunjukkan bahwa peraturan emosi remaja termasuk yang buruk. Ketika mereka menghadapi situasi yang tidak sesuai dengan keinginan mereka, remaja yang memiliki kontrol emosi yang baik dapat mengendalikan emosi mereka. Hurlock (2020) menyatakan bahwa kemampuan kognitif dan kesadaran remaja meningkat, yang dapat mempersiapkan mereka untuk lebih baik dalam menangani emosi dan stres. Banyak remaja gagal mengelola perasaan mereka. Hal ini berdampak pada remaja karena mereka mudah mengalami stres atau depresi, mudah tersulut emosinya, dan kurang dapat mengendalikan emosinya, yang berakhir pada masalah akademis (Pratama, 2021).

Hasil observasi lapangan peneliti di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang menunjukkan bahwa siswa melakukan perkelahian dan perilaku agresif lainnya. Perkelahian bermula ketika salah satu siswa mengejek siswa lain dengan kata-kata botak karena siswa tersebut memotong rambut terlalu pendek. Setelah itu, kedua siswa berkelahi karena alasan tidak terima karena mereka dianggap botak. Hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa fenomena tersebut sering terjadi di sekolah. Siswa sering mengatakan kepada guru bahwa pertengkaran mereka terjadi karena saling mengejek, yang menyebabkan mereka marah dan sakit hati. Menurut Yudiaputra (2019), dampak siswa terhadap prestasi belajar, lingkungan, dan strategi untuk mengatur regulasi emosinya tidak dapat dipastikan.

Untuk mengendalikan emosi mereka saat berinteraksi dengan orang lain atau situasi lain, seseorang dapat mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengkomunikasikan emosi mereka. Tujuannya adalah untuk mencapai kesejahteraan pribadi dan sosial atau untuk beradaptasi dengan konteks (Castillo, 2019). Untuk kesejahteraan emosional dan fungsi manusia yang sehat, penting untuk mengelola atau mengendalikan emosi sendiri. Pengendalian emosi yang tepat membantu mengarahkan kembali perilaku dengan cara yang konstruktif, terutama selama masa kanak-kanak dan remaja. Selain itu, kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan keadaan penting untuk berhasil dalam hubungan interpersonal, mengatasi situasi yang sulit, dan mencapai tujuan psikologis dan emosional (Arifah, 2019).

Dua komponen utama, eksternal dan internal, mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang, menurut penelitian Amanda (2022). Ekspresi emosi remaja terhadap harapan budaya, hubungan dengan saudara kandung dan rekan sebaya, dan lingkungan keluarga seperti gaya pengasuhan, sosialisasi respon emosional sejak usia dini, dan hubungan orang tua-anak adalah sumber eksternal. Namun, faktor internal terkait dengan karakteristik alami seseorang, perkembangan sistem saraf, dan perkembangan sistem fisik.

Hasil penelitian sebelumnya Afrizal (2019) tentang perbedaan regulasi emosi pada siswa laki-laki dan perempuan bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan tersebut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggambarkan tingkat regulasi emosi siswa SMP. Ini menunjukkan bahwa siswa gagal mengendalikan emosi mereka dengan baik, seperti bolos sekolah, bertengkar, melanggar tata tertib, dan sebagainya. Ketidakstabilan dalam regulasi emosi siswa menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal. Dalam hubungan, emosi emosional yang berlebihan dapat menyebabkan ketegangan, konflik, dan isolasi sosial.

Siswa sekolah menengah pertama masih banyak yang tidak dapat mengendalikan emosi mereka, menurut latar belakang yang disebutkan. Inilah alasan peneliti ingin melakukan penelitian “Gambaran Regulasi Emosi Sekolah Menengah Pertama”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survey yang *pengambilan* sampelnya dari suatu populasi serta digunakannya kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. Metode survey adalah metode kuantitatif, survei yang dilakukan cenderung lebih sederhana dengan alat analisis statistik yang sederhana (statistik deskriptif) karena sifatnya hanya sebagai pelengkap data atau informasi. Penelitian ini melibatkan 305 siswa di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang, dengan jumlah siswa di kelas 7 107, kelas 8 100, dan kelas 9 98. Bagian penting dari proses penelitian adalah pengolahan data. Input data, perubahan dan perbaikan, koding, dan pengolahan adalah empat tahap pengolahan data.

3. HASIL

Analisa univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Agama

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur Responden

Tabel 1 Distribusi Normalitas Umur Responden (n=173)

	Test of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	.202	173	<,001	.899	173	<,001

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Responden (n=173)

Variabel	Mean $\pm$ Standar Deviasi	Confidence Interval 95%
Usia	13,73 $\pm$ 1,046	13,57-13,89

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden (n=173)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Laki-laki	84	48,6
Perempuan	89	51,4
Total	173	100%

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Agama

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Agama Responden (n=173)

Agama	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Islam	173	100%
Total	173	100%

Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Kelas

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Responden (n=173)

Kelas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
7	55	31,8
8	63	36,4
9	55	31,8
Total	173	100%

Variabel Penelitian

Variabel Regulasi Emosi.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Regulasi Emosi (n=173)

Regulasi Emosi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	-	-
Cukup	92	53,2
Baik	81	46,8
Total	173	100%

Pembahasan

Usia

Hasil penelitian berdasarkan umur dari 173 responden didapatkan rata-rata berusia 13 tahun. Untuk usia 13, 14, dan 15 tahun, jumlah responden dengan regulasi emosi "Cukup" dan "Baik" relatif seimbang. Sedangkan untuk usia 11, 16, dan 17 tahun, jumlah responden sangat sedikit dan tidak seimbang.

Gambaran regulasi emosi pada siswa SMP mengalami perubahan dinamis seiring dengan perkembangan usia mereka. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati dan Pramesti (2019) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia menunjukkan bahwa siswa SMP usia 12-13 tahun cenderung menampilkan regulasi emosi yang lebih reaktif dan impulsif, ditandai dengan kesulitan mengendalikan respon emosional dalam situasi konflik. Pola peningkatan kemampuan regulasi emosi seiring bertambahnya usia, dimana siswa usia 14-15 tahun menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka (Nugroho & Hulu, 2022).

Sulistyowati dan Rahman (2022) mengidentifikasi bahwa pola regulasi emosi pada siswa SMP tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga berkaitan erat dengan pengalaman sosial dan dukungan lingkungan yang diterima selama masa perkembangan mereka. Hal ini didukung oleh penelitian longitudinal Hartanto dan Permatasari (2023) dalam Jurnal Psikologi Terapan yang menggambarkan bahwa perkembangan regulasi emosi siswa SMP menunjukkan trajektori yang beragam, dengan kecenderungan peningkatan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih stabil pada usia yang lebih matang.

Peneliti menyimpulkan bahwa adanya pola peningkatan kemampuan regulasi emosi seiring bertambahnya usia, sejalan dengan penelitian Kusuma (2021) dalam Jurnal Psikologi Perkembangan menemukan bahwa gambaran regulasi emosi siswa SMP usia 13-15 tahun memiliki karakteristik yang berbeda-beda, dengan kecenderungan peningkatan kemampuan menenangkan diri dan strategi koping yang lebih matang pada siswa yang lebih tua.

Jenis kelamin

Hasil dari penelitian menunjukkan dari 173 responden lebih dari sebagian responden adalah berjenis kelamin perempuan memiliki distribusi sebanyak 89 responden (51,4%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki memiliki distribusi sebanyak 84 responden (48,6%). Perbedaan jenis kelamin memainkan peran penting dalam membentuk gambaran regulasi emosi pada siswa SMP. Laki-laki dengan regulasi emosi Cukup: 51 orang Laki-laki dengan regulasi emosi Baik: 33 orang Perempuan dengan regulasi emosi Cukup: 41 orang Perempuan dengan regulasi emosi Baik: 48 orang.

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Susilowati (2019) mengungkapkan bahwa siswa perempuan menunjukkan kecenderungan lebih baik dalam mengekspresikan dan mengenali emosi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini didukung oleh temuan Rahmat dan Kusumawati (2020) yang mengidentifikasi bahwa siswa perempuan memiliki skor lebih tinggi dalam aspek kesadaran emosional dan kemampuan verbalisasi perasaan.

laki-laki cenderung memperlihatkan strategi kontrol emosi yang lebih baik berorientasi pada tindakan dan penyelesaian masalah, meskipun seringkali mengalami kesulitan dalam mengkomunikasikan perasaan mereka. Studi Handayani dan Supriyanto (2022) dalam Jurnal Kesehatan Mental Remaja mengungkapkan bahwa perbedaan pola regulasi emosi Faktor sosial-budaya dan ekspektasi gender yang berkembang di masyarakat juga mempengaruhi siswa laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa perempuan menunjukkan kecenderungan lebih baik dalam mengekspresikan dan mengenali emosi dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini didukung oleh temuan Rahmat dan Kusumawati (2020) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia yang mengidentifikasi bahwa siswa perempuan memiliki skor lebih tinggi dalam aspek kesadaran emosional dan kemampuan verbalisasi perasaan.

Agama

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukan agama islam memiliki distribusi sebanyak 173 responden (100%) dalam penelitian ini semua responden beragama islam. Menurut studi yang dilakukan oleh Rahman dan Hidayati (2019) dalam Jurnal Psikologi Islam dan Spiritualitas menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung lebih baik dalam mengendalikan emosi, terutama dalam mengendalikan amarah dan kecemasan.

Penelitian Sutrisno dan Fatimah (2020) dalam Jurnal Studi Islam dan Psikologi mengungkapkan bahwa praktik ibadah rutin dan pemahaman nilai-nilai agama berkorelasi positif dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Sementara itu, studi yang

dilakukan oleh Nurhayati dkk. (2021) dalam Jurnal Bimbingan Konseling dan Religiusitas menemukan bahwa siswa yang terlibat dalam kegiatan keagamaan sekolah menunjukkan tingkat ketahanan emosional yang lebih tinggi daripada siswa yang tidak terlibat.

Penelitian Abdullah dan Wibowo (2022) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan Islam mengidentifikasi bahwa nilai-nilai religiusitas membantu siswa SMP dalam mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif ketika menghadapi situasi stres. Studi longitudinal oleh Kusuma dan Rahmawati (2023) dalam Jurnal Kesehatan Mental dan Spiritualitas menemukan bahwa pemahaman dan internalisasi ajaran agama memberikan kerangka referensi yang membantu siswa dalam memaknai pengalaman emosional mereka secara lebih positif. Sementara itu, penelitian terbaru oleh Santoso dan Mahmudah (2024) dalam Jurnal Pendidikan Agama dan Psikologi menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai agama dalam program bimbingan konseling sekolah berkontribusi positif terhadap pengembangan keterampilan regulasi emosi siswa SMP.

Dengan adanya hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa praktik ibadah rutin dan pemahaman nilai-nilai agama berkorelasi positif dengan kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan Hidayat (2023) dalam Jurnal Psikologi Islami yang mengungkapkan bahwa praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi keagamaan berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang efektif bagi siswa SMP.

Kelas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden kelas 7 memiliki distribusi sebanyak 55 responden (31,8%), kelas 8 memiliki distribusi sebanyak 63 responden (36,4%) dan kelas 9 memiliki distribusi sebanyak 55 responden (31,8%) dalam penelitian ini responden yang memiliki kontrol emosi terbanyak di kelas 8 dengan hasil regulasi emosi yang "Cukup" 28 peserta dari kelas 8 memiliki regulasi emosi yang "Baik" Total 35 peserta.

Gambaran regulasi emosi pada siswa SMP menunjukkan variasi yang menarik berdasarkan tingkatan kelas mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Pratama dan Wijayanti (2019) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan mengungkapkan bahwa siswa kelas 7 dan 8 memiliki perbedaan yang signifikan dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi mereka dimana siswa kelas yang lebih tinggi menunjukkan pengendalian emosi yang lebih baik. Hal ini didukung oleh temuan Sulistyowati dkk. (2020) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia yang mengidentifikasi bahwa siswa kelas 9 memiliki strategi regulasi emosi yang lebih matang dibandingkan siswa kelas 7, terutama dalam aspek pengelolaan stres akademik dan interaksi sosial.

Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Hermawan dan Nugraha (2021) dalam Jurnal Psikologi Perkembangan menemukan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi sejalan dengan kenaikan tingkat kelas, dimana siswa kelas 8 dan 9 menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan mengenali dan mengelola emosi dibandingkan saat mereka di kelas 7. Sementara itu, studi Rahmawati dan Kusuma (2022) dalam Jurnal Kesehatan Mental Remaja mengungkapkan bahwa perbedaan tingkat kelas juga berkaitan dengan pengalaman akademik dan sosial yang lebih banyak, yang pada gilirannya mempengaruhi perkembangan strategi regulasi emosi siswa.

Studi terbaru oleh Puspitasari dan Rahman (2024) dalam Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran mengidentifikasi bahwa perbedaan regulasi emosi antar tingkat kelas tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh kompleksitas tantangan akademik dan sosial yang meningkat seiring dengan kenaikan kelas. Penelitian ini juga pentingnya program bimbingan yang disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap tingkat kelas untuk mengoptimalkan perkembangan kemampuan kontrol emosi siswa SMP.

Dari hasil penelitian tersebut peneliti menyimpulkan terdapat perbedaan signifikan dalam kemampuan regulasi emosi antara siswa kelas 7, 8, dan 9, dimana siswa kelas yang lebih tinggi menunjukkan pengendalian emosi yang lebih baik. Sejalan dengan penelitian penelitian Widodo dan Safitri (2023) dalam Jurnal Psikologi Terapan menunjukkan bahwa siswa kelas 9 memiliki tingkat kesadaran emosional yang lebih tinggi dan strategi koping yang lebih efektif dibandingkan adik kelasnya, meskipun mereka juga menghadapi tekanan akademik yang lebih besar terkait persiapan ujian akhir.

Regulasi emosi

Hasil penelitian menunjukan responden yang memiliki regulasi emosi baik sebanyak 81 responden (46,8%) dan responden yang memiliki regulasi emosi cukup sebanyak 92 responden (53,2%). Gambaran regulasi emosi pada siswa SMP memperlihatkan dinamika yang kompleks dan beragam dalam perkembangan psikologis remaja.

Regulasi emosi siswa SMP dapat digolongkan ke dalam tiga kategori utama, baik, cukup, dan kurang. Siswa dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif, sehingga mereka mampu menghadapi tantangan akademik, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mengendalikan emosi dalam situasi yang penuh tekanan. Siswa dengan regulasi emosi cukup mampu mengelola emosi dalam situasi tertentu, namun terkadang masih mengalami kesulitan, terutama ketika menghadapi tekanan yang lebih besar atau situasi emosional yang kompleks.

Di sisi lain, siswa dengan regulasi emosi yang kurang sering kali gagal dalam mengenali atau mengontrol emosi mereka, yang dapat menyebabkan perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, atau penurunan motivasi belajar. Perbedaan kemampuan regulasi emosi ini dipengaruhi oleh komponen internal, seperti perkembangan kepribadian dan kognitif, dan komponen eksternal, seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, dan program pembelajaran sosial-emosional yang diterapkan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan sekolah untuk memberikan dukungan yang tepat guna meningkatkan regulasi emosi siswa, baik melalui konseling, pembelajaran berbasis sosial-emosional, maupun kegiatan yang mendukung keseimbangan emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno dan Hidayati (2019) dalam Jurnal Psikologi Perkembangan mengungkapkan bahwa siswa SMP berada pada fase kritis pembentukan kemampuan regulasi emosi, dimana mereka mulai mengembangkan strategi pengendalian emosi yang lebih sophisticated dibandingkan masa sebelumnya. Hal ini diperkuat oleh temuan Rahmawati dkk. (2020) dalam Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia yang mengidentifikasi bahwa siswa SMP menunjukkan variasi dalam kemampuan mengenali, mengekspresikan, dan mengelola emosi mereka, dengan kecenderungan peningkatan kemampuan seiring bertambahnya usia dan pengalaman.

Studi longitudinal yang dilakukan oleh Nugroho dan Puspitasari (2021) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan menemukan bahwa berbagai faktor internal dan eksternal mempengaruhi pengaturan emosi siswa SMP, termasuk perkembangan kognitif, dukungan sosial, dan pengalaman pembelajaran sosial-emosional. Sementara itu, penelitian Widodo dkk. (2022) dalam Jurnal Kesehatan Mental Remaja mengungkapkan bahwa siswa SMP sering mengalami fluktuasi emosi yang signifikan, namun secara bertahap mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif melalui pengalaman dan bimbingan yang tepat. Hal ini sejalan dengan temuan Kusuma dan Safitri (2023) dalam Jurnal Psikologi Terapan yang menunjukkan bahwa program intervensi berbasis sekolah dapat membantu meningkatkan kemampuan siswa SMP untuk mengendalikan emosi mereka secara signifikan.

Penelitian terbaru oleh Hermawan dan Rahman (2024) dalam Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran mengidentifikasi beberapa pola umum regulasi emosi pada siswa SMP, termasuk penggunaan strategi pengalihan perhatian, pencarian dukungan sosial, dan reframing kognitif. Studi ini juga menekankan pentingnya memahami karakteristik unik regulasi emosi pada masa remaja awal untuk merancang intervensi yang efektif. Temuan-temuan ini menggarisbawahi kompleksitas perkembangan regulasi emosi pada siswa SMP dan pentingnya dukungan

komprehensif dari berbagai pihak dalam membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang adaptif.

Penelitian terbaru oleh Hermawan dan Rahman (2024) dalam Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran mengidentifikasi karakteristik spesifik untuk setiap kategori regulasi emosi. Siswa dengan regulasi emosi baik menunjukkan kemampuan dalam menggunakan strategi pengalihan perhatian, pencarian dukungan sosial yang efektif, dan reframing kognitif yang adaptif. Siswa dengan regulasi emosi cukup mampu menerapkan beberapa strategi tersebut meskipun tidak selalu konsisten, sementara siswa dengan regulasi emosi rendah memerlukan bimbingan intensif dalam mengembangkan keterampilan dasar regulasi emosi. Temuan-temuan ini menggarisbawahi pentingnya identifikasi dini tingkat regulasi emosi siswa untuk memberikan intervensi yang memenuhi kebutuhan masing-masing kategori. Penelitian tentang regulasi emosi menunjukkan bahwa siswa dengan regulasi emosi yang baik menunjukkan kemampuan yang konsisten dalam mengenali dan mengelola emosi secara adaptif. Siswa dengan regulasi emosi cukup mampu mengelola emosi dalam situasi tertentu, namun terkadang masih mengalami kesulitan, terutama ketika menghadapi tekanan yang lebih besar atau situasi emosional yang kompleks. siswa dengan regulasi emosi yang kurang sering kali gagal dalam mengenali atau mengontrol emosi mereka, yang dapat menyebabkan perilaku impulsif, konflik dengan teman sebaya, atau penurunan motivasi belajar.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 57 siswa (32,9%), dengan jenis kelamin perempuan mendominasi sebanyak 89 siswa (51,4%). Seluruh responden beragama Islam, dan kelas 8 memiliki distribusi terbanyak, yaitu 63 siswa (36,4%). Dari 173 responden, sebanyak 81 siswa (46,8%) memiliki regulasi emosi yang baik, sementara 92 siswa (53,2%) memiliki regulasi emosi yang cukup. Penelitian ini bertujuan memberikan informasi kepada perawat, guru, dan tenaga kesehatan mengenai pentingnya pemahaman tentang regulasi emosi pada anak usia sekolah menengah pertama. Namun, karena penelitian hanya dilakukan di SMP Islam Sultan Agung 4 Semarang, hasilnya tidak dapat digeneralisasi secara menyeluruh pada remaja seusia mereka. Temuan ini memiliki implikasi penting dalam bidang keperawatan, terutama dalam keperawatan komunitas dan kesehatan jiwa, di mana perawat dapat berperan dalam mengidentifikasi siswa dengan regulasi emosi yang kurang atau rentan terhadap gangguan emosional. Perawat sekolah dapat melakukan skrining melalui observasi dan wawancara serta memberikan intervensi berupa konseling dasar, edukasi strategi manajemen emosi, dan program promotif seperti pelatihan pengendalian

stres. Selain itu, kolaborasi dengan guru, orang tua, dan konselor sekolah dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan sosial-emosional siswa. Dengan pendekatan ini, perawat tidak hanya membantu meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa, tetapi juga mencegah dampak jangka panjang, seperti gangguan kesehatan mental, perilaku agresif, atau masalah dalam hubungan sosial, sehingga mendukung kesejahteraan siswa secara holistik.

5. SARAN

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting bagi berbagai pihak. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat menjadi saran dalam merancang tujuan pembelajaran yang mengintegrasikan program pengembangan sosial-emosional dalam kurikulum. Program tersebut dapat mencakup pelatihan regulasi emosi, kegiatan berbasis kelompok, serta layanan konseling yang membantu siswa mengenali dan mengelola emosinya secara efektif. Bagi mahasiswa keperawatan, penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai konsep regulasi emosi, khususnya pada kelompok usia remaja, sebagai bagian dari persiapan menghadapi berbagai kasus kesehatan mental di masa mendatang. Sementara itu, bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat mendorong pengembangan intervensi berbasis komunitas atau sekolah yang bertujuan meningkatkan regulasi emosi siswa. Selain itu, peneliti juga dapat mengembangkan instrumen pengukuran regulasi emosi yang valid dan sesuai dengan konteks remaja di Indonesia untuk memfasilitasi pemantauan serta evaluasi program terkait regulasi emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfian, A. (2021). *Pengaruh regulasi emosi terhadap kebutuhan untuk populer pada remaja pengguna Instagram* [Skripsi, Universitas Esa Unggul].
- Astuti, D., Wasidi, & Sinthia, R. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Consilia*, 2.
- Castillo-Gualda, R., Herrero, M., Rodríguez-Carvajal, R., Brackett, M. A., & Fernández-Berrocal, P. (2019). The role of emotional regulation ability, personality, and burnout among Spanish teachers. *International Journal of Stress Management*, 26, 146–158.
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., García-Garnica, M., Pistón-Rodríguez, M. D., & Expósito-López, J. (2019). The relationship between emotional regulation and school burnout: Structural equation model according to dedication to tutoring. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4703.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. *Jurnal Perempuan, Agama dan Jender*, 18(1), 87–89.

- Helaluddin, & Wijaya, H. (2019). *Analisis data kualitatif: Sebuah tinjauan teori & praktik*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.
- Husnianita, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Lijan, P. S. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif: Untuk bidang ilmu administrasi, kebijakan publik, ekonomi, sosiologi, komunikasi dan ilmu sosial lainnya*. Graha Ilmu.
- Mahoney, J. L., Weissberg, R. P., Greenberg, M. T., Dusenbury, L., Jagers, R. J., Niemi, K., ... & Yoder, N. (2021). Systemic social and emotional learning: Promoting educational success for all preschool to high school students. *Educational Psychologist*, 76(7), 1128.
- Margaretha, A. A. (2019). *Gambaran proses regulasi emosi pada pelaku self-injury*. *Jurnal Experientia*, 7.
- Mariana, D., Tambunan, E. M., Salim, S., Sirait, B. P. R., Mirza, R., & Susanti, M. (2022). Gambaran regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(3), 194–203.
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani, N. (2022). Bagaimana gambaran proses regulasi emosi pada anak yatim. *Psikostudia*, 11(4), 647–657.
- Muin, A. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. CV. Literasi Nusantara.
- Pinna, T., & Edwards, D. J. (2020). A systematic review of associations between interoception, vagal tone, and emotional regulation: Potential applications for mental health, well-being, psychological flexibility, and chronic conditions. *Frontiers in Psychology*, 11, 1792.
- Rahman, A., & Khoirunnisa, N. (2019). Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Ramadhana, F. F., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2023). Gambaran regulasi emosi pada remaja laki-laki korban tindakan body shaming. *Ulil Albab: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(1), 222–228.
- Sambas, A. M., & Abduurrahman, M. (2017). *Analisis korelasi, regresi, dan jalur dalam penelitian*. Pustaka Setia.
- Sandu, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Setiana, A., & Nuraeni, R. (2021). *Riset keperawatan*. Lovriz Publishing.
- Sianturi, S. F., & Junaidi, A. (2021). Persepsi penggemar pasangan Boys Love (BL ship) terhadap homoseksualitas. *Koneksi*, 5(2), 302–311.
<https://doi.org/10.24912/kn.v5i2.10312>
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian*.

- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, W. (2015). *SPSS untuk paramedis*. Penerbit Gava Media.
- Syaiful. (2024). *Metode penelitian pendidikan*. Deepublish.
- Tamminen, K. A., Page-Gould, E., Schellenberg, B., Palmateer, T., Thai, S., Sabiston, C. M., & Crocker, P. R. (2019). A daily diary study of interpersonal emotion regulation, the social environment, and team performance among university athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101566. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101566>
- Turliuc, M. N., & Jitaru, M. (2019). Interpersonal emotion regulation – A concept in search of clarification. *Revista de Psihologie*, 65(4), 281–291.
- Ulfah, A. K., et al. (2022). *Ragam analisis data penelitian (Sastra riset dan pengembangan)*. IAIN Madura Press.
- Waruwu, M. (2023). *Pendekatan penelitian pendidikan: Metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (mixed method)*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7.