

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI SISWA DENGAN PENERIMAAN TEMAN SEBAYA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh  
Suryanti  
1100508 / 2011

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PENERIMAAN TEMAN SEBAYA**

**Nama** : Suryanti  
**NIM** : 1100508/2011  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

**Padang, Februari 2016**

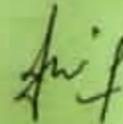
**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



**Dra. Yuhidar Ibrahim, M.Pd., Kons**  
**NIP. 19550805 198103 2 002**

**Pembimbing II**



**Indah Sukmawati, S.pd., M.Pd**  
**NIP. 19781115 200812 2 001**

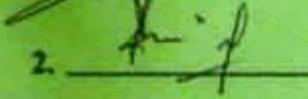
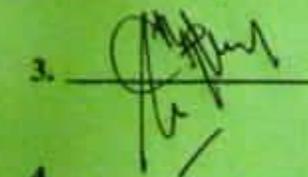
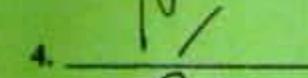
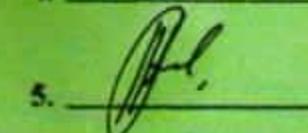
## PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Teman Sebaya  
Nama : Suryanti  
NIM : 1100508/2011  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 8 Februari 2016

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons	1. 
2. Sekretaris	: Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd.	2. 
3. Anggota	: Dr. Yeni Karnell, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Mursyid Ridha S.Ag., M.Pd.	4. 
5. Anggota	: Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons	5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti kaidah penulisan karya ilmiah yang lazim, apabila terdapat kekeliruan dalam hasil penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan atau hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2016

Yang menyatakan

  
Suryanti



## ABSTRAK

**Suryanti. 2016. “Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Teman Sebaya”.  
Skripsi. Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan.**

Siswa pada umumnya ingin diterima oleh teman sebayanya, namun kenyataannya masih banyak siswa yang diabaikan dan tolak oleh teman sebaya, hal yang menyebabkan penolakan dari teman sebaya tersebut dikarenakan oleh sikap remaja, perbedaan status, emosi dan lain sebagainya. Salah satu faktor yang menyebabkan penolakan teman sebaya adalah emosi remaja. Emosi berdampak terhadap sikap remaja ketika berhubungan sosial, untuk itu penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat regulasi emosi dan penerimaan teman sebaya siswa serta menguji hubungannya.

Jenis penelitian ini dilakukan dengan metode korelasional yang bertujuan mendeskripsikan variabel serta menguji hubungan antara variabel. Adapun yang menjadi sampel penelitian adalah siswa Kelas XI dan XII di SMK N 6 Kota Padang, sampel yang diambil menggunakan metode teknik *Purposive Random Sampling* sebanyak 227 siswa. Pengambilan data langsung diambil dari sampel penelitian dengan menggunakan instrumen yang berbentuk skala penelitian regulasi emosi dan penerimaan teman sebaya. Analisis korelasi variabel penelitian menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Temuan dari penelitian ini yaitu: (1) regulasi emosi siswa dilihat dari proses regulasi emosi berada pada kategori baik (2) penerimaan teman sebaya siswa dilihat dari fungsi teman sebaya berada pada kategori tinggi (3) terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dan penerimaan teman sebaya siswa. Berdasarkan temuan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu untuk regulasi emosinya dapat diterima oleh teman sebaya. Berdasarkan temuan penelitian ini diharapkan guru BK memberikan layanan agar siswa dapat menyalurkan emosi yang dirasakannya dengan cara, waktu dan kapasitas yang tepat.

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya”. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan M.Pd., Kons, dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling. Terima kasih atas layanan dan perhatian yang bapak dan ibu diberikan.
2. Ibu Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons., sebagai pembimbing I, yang telah meluangkan waktu, membimbing serta memberi masukan pada peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., sebagai pembimbing II, dengan penuh kesabaran serta kesediaan meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan, baik untuk membimbing, mengarahkan dan memberi dukungan.
4. Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons., Bapak Mursyid Ridha, S.Ag. M.Pd., Bapak Rezki Hariko, S.Pd, M.Pd., Kons., selaku dosen penguji dan penimbang instrumen penelitian yang telah bersedia memberikan saran dan kritikan untuk kesempurnaan penulisan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen mata kuliah Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah membantu peneliti dalam perkuliahan sehingga dapat menyusun skripsi.

6. Bapak Buralis, S.Pd., dan Bang Ramadi selaku staf tata usaha yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Guru BK dan siswa SMK N 6 Kota Padang, yang telah bersedia diteliti untuk memperoleh data dan beberapa keterangan untuk melengkapi penulisan.
8. Ayahanda Marlius, Ibunda Malinar, abang-abang dan adik tercinta peneliti yang selalu mencurahkan perhatian, membimbing, mengarahkan dan memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti demi kelancaran dan kesempurnaan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling, khususnya angkatan 2011 yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan.
10. Pihak-pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu demi satu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal, berupa pahala dan kemuliaan kepada pihak-pihak yang membantu dalam menyempurnakan penulisan skripsi. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan yang harus diperbaiki. dengan adanya kesempatan peneliti mengharapkan saran dan kritikan demi perbaikan penulisan, peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang bimbingan dan konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Februari 2016

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Batasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Pertanyaan Penelitian .....	10
F. Tujuan Penelitian .....	11
G. Asumsi Penelitian .....	11
H. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Penerimaan Teman Sebaya	
1. Pengertian Teman Sebaya .....	14
2. Fungsi Penerimaan Teman Sebaya .....	14
3. Kategori Penerimaan Teman Sebaya .....	17
4. Ciri-ciri Teman Sebaya yang Diterima .....	18
B. Regulasi Emosi	
1. Pengertian Regulasi Emosi .....	19
2. Proses Regulasi Emosi .....	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	28
C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Teman Sebaya .....	30
D. Kerangka Konseptual .....	32
E. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Jenis penelitian .....	34
B. Populasi dan Sampel .....	34
C. Jenis dan Sumber Data .....	38
D. Definisi Operasional .....	39
E. Instrumen Penelitian .....	40
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	44
G. Pengolahan Data .....	45
H. Teknik Analisis Data .....	46

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Peneltian .....	51
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	63
C. Implikasi Penelitian terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling	80
D. Keterbatasan Penelitian .....	84
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	85
B. Saran .....	86
<b>KEPUSTAKAAN.....</b>	<b>87</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>90</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	35
2. Sampel Penelitian .....	38
3. Penetapan Skor Pilihan Jawaban .....	41
4. Kriteria Pengolahan Data Deskriptif .....	46
5. Pedoman Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian .....	48
6. Distribusi Frekuensi Proses Memilih Situasi .....	51
7. Distribusi Frekuensi Proses Modifikasi Situasi .....	52
8. Distribusi Frekuensi Proses Penyebaran Perhatian .....	53
9. Distribusi Frekuensi Proses Perubahan Kognitif .....	54
10. Distribusi Frekuensi Proses Modulasi Respon .....	55
11. Distribusi Frekuensi Aspek Kebersamaan dengan Teman Sebaya .....	56
12. Distribusi Frekuensi Aspek Stimulasi dengan Teman Sebaya .....	57
13. Distribusi Frekuensi Aspek Dukungan Fisik dari Teman Sebaya .....	58
14. Distribusi Frekuensi Aspek Dukungan Moral dari Teman Sebaya .....	59
15. Distribusi Frekuensi Aspek Keintiman dengan Teman Sebaya .....	60
16. Hasil Korelasi .....	61
17. Rekapitulasi Hasil Penelitian .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Instrumen Penelitian Regulasi Emosi dan Penerimaan Teman sebaya ...	90
2. Data Skor Penelitian Regulasi Emosi dan Penerimaan Teman Sebaya ...	99
3. Uji Normalitas .....	119
4. Uji Linearitas .....	120
5. Uji Korelasi .....	121
6. Surat Izin Penelitian .....	122

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Rentang kehidupan manusia mengalami periode yang disebut dengan periode remaja. Elida Prayitno (2006:6) menyebutkan bahwa periode remaja merupakan periode dimana individu meninggalkan masa anak-anak dan mulai memasuki masa dewasa. Periode remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, pada masa periode transisi tersebut, remaja akan mengembangkan hubungan sosial kearah yang lebih luas, bukan hanya keluarga tetapi juga hubungan sosial dengan teman sebaya.

Moh Ali & Moh Asrori (2012:85) menyebutkan bahwa hubungan sosial ini mula-mula dari lingkungan rumah sendiri, kemudian mulai berkembang ke lingkungan sekolah dan dilanjutkan kepada lingkungan yang lebih luas, yaitu lingkungan teman sebaya. Teman sebaya memegang peranan penting bagi perkembangan remaja.

Santrock J.W (2007:205) mengatakan bahwa “hubungan sebaya yang baik diperlukan untuk perkembangan sosioemosional yang normal”. Selain itu, teman sebaya dibutuhkan untuk memperoleh pengalaman agar remaja dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, hal ini sesuai dengan pendapat Papalia, Diane E, dkk (2008:505) bahwa teman sebaya membantu remaja belajar bagaimana hidup bersama di masyarakat, serta bagaimana menyesuaikan keinginan dan hasratnya. Teman sebaya juga berperan untuk

membangun kepercayaan diri dan kemandirian remaja. Sebagaimana Elida Prayitno (2006:31) mengatakan bahwa remaja butuh kebanggaan untuk dikenal dan diterima sebagai individu yang berarti dari teman sebaya, penerimaan dan dibanggakan oleh teman sebaya sangat penting bagi remaja dalam mencari kepercayaan diri, kemandirian serta sebagai persiapan awal dalam menempuh kehidupan pada periode remaja. Selanjutnya menurut Roff, dkk (dalam Santrock J.W, 2007:57) relasi diantara teman sebaya remaja juga berdampak bagi perkembangan dimasa selanjutnya.

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa teman sebaya dibutuhkan remaja untuk perkembangan sosioemosional, tempat mencari kepercayaan diri, mengembangkan sikap kemandirian serta membantu remaja menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Peranan teman sebaya akan diperoleh remaja jika ada penerimaan dari teman sebaya yang umumnya diperoleh dari lingkungan sekolah.

Cambel (dalam Elida Prayitno, 2006:94) menyebutkan bahwa penolakan sosial dari teman sebaya dapat berdampak bagi kehidupan remaja. Menurut Santrock (2007:55) pada masa ini remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya atau kelompok, sebagai akibatnya mereka merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan cemas apabila diremehkan kawan sebayanya.

Penolakan dari teman sebaya juga berdampak bagi sikap kemandirian remaja dalam membina hubungan sosial dengan yang orang lain. Elida

Prayitno (2006:94) mengemukakan bahwa “apabila terjadi penolakan dari teman sebaya dapat menghambat kemandirian remaja dalam hubungan sosial”. Penolakan dari teman sebaya tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya karena ketidaksukaan teman sebaya terhadap sikap remaja, perbedaan status, sikap egois, rendahnya harga diri, ketakutan tidak diterima oleh teman sebaya, serta disebabkan oleh emosi remaja itu sendiri.

Salah satu faktor terjadinya penolakan dari teman sebaya dikarenakan oleh emosi remaja. Santrock J.W (2007:210) menyebutkan bahwa yang memainkan peranan penting dalam hubungan sebaya bukan hanya kognisi melainkan juga emosi. Hal ini biasanya disebabkan karena ketidakmampuan remaja dalam mengendalikan emosi yang dirasakannya. Menurut J. P. Chaplin (2008:163) emosi merupakan suatu reaksi kompleks yang mengatur kegiatan dan perubahan perasaan, disertai dengan keadaan afektif.

Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra (2009:13) menyebutkan bahwa emosi dapat digolongkan menjadi emosi positif maupun emosi negatif. Pada dasarnya emosi dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya, pertama adalah emosi positif yang memberi dampak menyenangkan dan menenangkan seperti tenang, santai, gembira, lucu, haru, dan senang. Kategori kedua adalah emosi negatif seperti sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustrasi, marah, dendam, dan lainnya.

Sunarto & Agung Hartono (2008:151) mengatakan bahwa karakteristik emosi remaja mencakup cinta/kasih sayang, marah, gembira, ketakutan. Diantara jenis emosi tersebut yang paling sering muncul dalam kehidupan remaja adalah emosi marah dan emosi takut. Ketakutan remaja yang dirasakan karena adanya kecemasan yang timbul dalam kehidupan yang akan diatasinya salah satunya dengan menunjukkan emosi marah. Sesuai dengan penelitian Risa Yuliani (2014:57) mengungkapkan bahwa emosi negatif yang paling menonjol dialami siswa adalah emosi marah dengan persentase 43,8 % tergolong pada kategori tinggi hal ini dikarekan remaja sering dipermalukan, dihina, dipojokkan dihadapan teman sebaya lainnya dan bentuk emosi remaja ini bisa ditonjolkan melalui berkelahi, mencaci maki ataupun dengan ungkapan verbal.

Remaja yang meluapkan emosi secara berlebihan (meledak-ledak) misalnya dengan cacian, makian, teriakan, berbicara dengan nada suara keras, mengertak cenderung ditolak oleh teman sebayanya. Menurut Enung Fatimah (2006:106) rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting diantara emosi-emosi yang menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja. Oleh karena itu, remaja harus mampu menjaga, mengatur, serta mengendalikan emosi yang dialaminya agar dapat terhindar dari penolakan teman sebaya.

Kemampuan seseorang untuk mengenali, menguasai dan mengatur emosi disebut dengan regulasi emosi. Menurut Tanyel, Nur E (2009:10)

*emotional regulation is the individual effort to manage, inhibit, enhance, or modulate emotions* (regulasi emosi merupakan usaha seseorang untuk mengelola, menghambat, meningkatkan serta memodulasi emosi).

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi sehingga dapat diatur, dikendalikan dan dihambat, emosi negatif yang muncul dapat diekspresikan dengan cara yang tepat dan tidak berlebihan. Gross (2002:282) mengatakan bahwa “*when our emotion seem to be ill matched to a given situation, we frequently try to regulate our emotional response so that they better serve our goals*” (ketika emosi muncul sangat kuat maka akan disesuaikan dengan situasi tertentu, seseorang akan mencoba untuk mengatur respon emosionalnya, sehingga emosi tersebut dapat diekspresikan sesuai dengan tujuannya).

Regulasi emosi bertujuan agar seseorang dapat mengekspresikan emosinya dan dengan cara yang tepat, kapasitas yang tepat dengan waktu yang tepat. Sewaktu melakukan regulasi emosi seseorang harus melalui beberapa proses. Gal Sheppes & Gross (2009:11) menyebutkan bahwa regulasi emosi melalui beberapa proses diantaranya kemampuan dalam memilih situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif serta modulasi respon.

Diharapkan remaja dapat memiliki kemampuan regulasi emosi ketika berhubungan sosial dengan teman sebayanya. Sebagaimana Lopes, Salovey & Straus (dalam Lopes, P. N., Cote, S & Beers, M. 2004:4) mengatakan bahwa

regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan teman lain, kurang konflik dan pertentangan dalam hubungan mereka dengan teman dekat, dan lebih besar persahabatan, kasih sayang, dan dukungan dalam hubungan mereka dengan orang tua.

Berdasarkan penelitian M. Nisfiannoor & Yuni Kartika (2004:170-171) menyatakan bahwa remaja yang gagal meregulasikan kemarahannya dan gagal menghambat agresinya cenderung ditolak oleh teman sebaya, sedangkan remaja yang bisa melakukan regulasi keinginan emosinya dengan cara bersosialisasi yang baik lebih dapat diterima oleh teman sebayanya. Remaja yang meluapkan rasa ketidaksukaannya dengan marah yang mencaci maki, mengertak, teriakan akan membuat takut teman sebaya sehingga teman sebaya menjauhi remaja tersebut dan tanpa disadari terjadinya penolakan dari teman sebaya. Dan siswa yang dapat melakukan regulasi emosinya sehingga dapat meluapkan emosi yang dirasakannya dengan yang cara dan kapasitas yang tepat dapat menjaga hubungan dengan teman sebayanya. Oleh karena itu, sudah semestinya siswa mempunyai kemampuan regulasi emosi agar diterima oleh teman sebayanya.

Fenomena yang peneliti temukan sewaktu PLBK di SMK N 6 Kota Padang periode Juli-Desember tahun ajaran 2014/2015, minimal satu kali dalam dua minggu guru BK harus menangani kasus pertengkaran sesama siswa, baik itu karena komunikasi yang negatif (menggunakan kata-kata tidak

sopan) kesalahpahaman terhadap sikap teman serta persepsi yang negatif terhadap teman-temannya.

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan dua orang siswa SMK N 6 Kota Padang, di ruang BK pukul 10.10 WIB pada tanggal 27 Februari 2015, dari hasil wawancara mengungkapkan bahwa hubungan sosial dengan sesama siswa di kelas kurang memuaskan, karena banyaknya teman-teman yang tidak bertegur sapa di kelas, disebabkan karena pertengkaran yang belum diselesaikan. Siswa tersebut juga merasa diabaikan dan ditolak oleh teman-teman dikelasnya, sehingga ia hanya menunggu agar temannya yang terlebih dahulu untuk menyapanya. Siswa juga mengatakan bahwa beberapa temannya sering berkomunikasi dengan nada suara yang tinggi dan kurang sopan ketika ada hal yang tidak disukai teman tersebut sehingga menyebabkan siswa lain takut mencoba berkomunikasi secara lebih sering dengan siswa yang bersangkutan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang guru BK SMK N 6 Kota Padang, tanggal 19 Januari 2015 di ruangan BK, diperoleh informasi bahwa siswa masih sering mengalami masalah (konflik) dengan teman sebaya, ada siswa yang mengaku sedang bertengkar dengan temannya setelah melakukan konseling perorangan dikarenakan saling mengejek, iri dengan kelebihan teman, barang atau uang yang belum dikembalikan serta sikap teman yang tidak disukai. Dan juga guru mata pelajaran maupun wali kelas melapor

kepada guru BK dikarenakan adanya siswa yang kedapatan berkata-kata kasar sampai bertengkar secara fisik di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil data daftar konseling perorangan salah satu guru BK SMK N 6 Kota Padang, dari tanggal 20 Agustus 2014 - 13 November 2014, ada sekitar dua belas kasus permasalahan sosial siswa yang terjadi, baik pertengkaran diantara siswa dan siswa tawuran dengan siswa dari sekolah lain. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa hubungan sosial siswa dengan teman sebaya tidak berjalan dengan baik, hal ini dikarenakan kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosinya ketika berhubungan sosial dengan teman sebaya, apabila hubungan sosial siswa tidak berjalan dengan baik, akan menyebabkan hambatan bagi siswa dalam memenuhi tugas perkembangannya secara optimal, kurangnya kemampuan siswa dalam mengembangkan sikap kemandirian, serta siswa kurang mampu menyesuaikan diri dengan teman sebaya dan orang dewasa di sekitarnya.

Realita yang ditemukan menjadi bahan pertanyaan bagi peneliti untuk lebih mengetahui gambaran regulasi emosi dan penerimaan teman sebaya serta menguji hubungannya. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “*Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Teman Sebaya (Studi Deskriptif Korelasional terhadap Siswa/i SMK N 6 Kota Padang)*”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Siswa menggunakan nada suara tinggi dan kurang sopan ketika ada sifat atau perkataan teman yang tidak disukainya. Nada suara tinggi merupakan bentuk emosi yang ditampilkan secara verbal.
2. Siswa tidak mampu mengendalikan emosi marah ketika adanya masalah dengan temannya, dikarekan ada beberapa siswa berkelahi di lingkungan sekolah ketika mengalami masalah atau konflik dengan teman sebayanya, hal ini merupakan emosi yang ditampilkan secara fisik.
3. Ada beberapa siswa merasa hubungan sosial dengan teman sebayanya belum memuaskan karena ada beberapa temannya yang tidak bertegur sapa di kelas. Siswa menginginkan hubungan dengan semua teman di kelas dapat berjalan kompak dan tidak adanya pertengkaran diantara teman sekelas yang berkepanjangan.
4. Beberapa siswa merasa ditolak dan diabaikan teman sekelasnya.
5. Kurangnya keinginan siswa untuk menjalin kedekatan terlebih dahulu dengan teman sekelasnya. Siswa menginginkan teman-temannya terlebih dahulu untuk mendekati dan menyesuaikan diri.
6. Siswa takut untuk berkomunikasi dengan teman yang sering menggunakan nada suara tinggi di kelas.

### **C. Batasan Masalah**

Fokus masalah dalam penelitian ini adalah mengenai regulasi emosi dan penerimaan teman sebaya. Adapun yang menjadi permasalahan yang perlu diteliti adalah sebagai berikut:

1. Regulasi emosi siswa SMK N 6 Kota Padang.
2. Penerimaan teman sebaya siswa SMK N 6 Kota Padang.
3. Hubungan regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya siswa SMK N 6 Kota Padang.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah “bagaimana hubungan regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya siswa SMK N 6 Kota Padang?”

### **E. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, maka pertanyaan penelitian ini antara lain:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa SMK N 6 Kota Padang?
2. Bagaimana tingkat penerimaan teman sebaya siswa SMK N 6 Kota Padang?
3. Bagaimana hubungan regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya siswa SMK N 6 Kota Padang?

## **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan regulasi emosi siswa SMK N 6 Kota Padang.
2. Mendeskripsikan penerimaan teman sebaya siswa SMK N 6 Kota Padang.
3. Menguji hubungan regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya siswa SMK N 6 Kota Padang.

## **G. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini dilandasi asumsi penelitian sebagai berikut:

1. Setiap orang menampilkan emosi yang berbeda-beda setiap harinya, baik itu emosi positif maupun negatif.
2. Setiap orang mempunyai cara masing-masing dalam menampilkan emosi yang dirasakan
3. Siswa pada usia remaja ingin diterima oleh teman sebayanya.
4. Hubungan sosial dengan teman sebaya merupakan kebutuhan sosial yang harus dipenuhi remaja.

## **H. Manfaat Penelitian**

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan masukan bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Sarjana Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- b. Menambah pemahaman dan wawasan bagi peneliti terutama berkenaan dengan regulasi emosi dan penerimaan teman sebaya.

### **2. Manfaat Praktis**

Selain dari manfaat teoritis, penelitian ini juga diharapkan berguna diantaranya sebagai berikut:

- a. Bagi Pimpinan dan Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, bermanfaat untuk mempersiapkan konselor yang akan bertugas di sekolah, untuk dapat meningkatkan regulasi emosi siswa dan dapat diterima oleh teman sebayanya.
- b. Bagi Kepala Sekolah, dapat mengkoordinir guru-guru mata pelajaran dan wali kelas untuk mendidik dan membantu siswa dalam hubungan sosialnya.

- c. Bagi guru BK/Konselor, agar memberikan layanan yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi agar siswa dapat diterima oleh teman sebayanya.
- d. Bagi wali kelas, dapat membantu siswa asuhnya untuk mampu mengendalikan emosi ketika berhubungan sosial dengan teman sebaya di kelasnya.
- e. Bagi peneliti, sebagai pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang penelitian dan untuk mendapatkan gambaran secara nyata tentang adanya hubungan regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Penerimaan Teman Sebaya**

##### **1. Pengertian Teman Sebaya**

Bagi remaja teman sebaya yang dapat menerimanya dengan rasa saling memiliki merupakan hal yang paling penting ketika berada di lingkungan sekolah. Santrock J.W (2007:55) mengemukakan bahwa teman sebaya adalah sekelompok anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. Selanjutnya, Mu'tadin (2002) menjelaskan bahwa teman sebaya adalah kelompok orang-orang yang seumuran dan mempunyai kelompok sosial yang sama seperti teman sekolah atau teman sekerja.

Berdasarkan pendapat sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa teman sebaya merupakan individu dengan tingkat umur yang sama serta memiliki kesamaan untuk melakukan suatu kegiatan tertentu.

##### **2. Fungsi Teman Sebaya**

Teman sebaya mempunyai beberapa fungsi bagi kehidupan remaja. Santrock J.W (2007) mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya memungkinkan remaja belajar keterampilan sosial, mengembangkan minat yang sama, dan saling membantu dalam mengatasi kesulitan untuk mencapai kemandirian.

Selanjutnya, Santosa (2004) menyebutkan fungsi teman sebaya sebagai berikut:

- a. Mengajarkan kebudayaan masyarakat, anak akan belajar standar moralitas orang dewasa seperti bermain secara baik, kerja sama, kejujuran dan tanggung jawab
- b. Mengajarkan peranan-peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin
- c. Sumber informasi
- d. Mengajarkan mobilitas sosial
- e. Menyediakan peranan-peranan sosial
- f. Membantu anak bebas dari orang-orang dewasa serta dukungan kelompok sebaya membuat anak merasa puas dan kuat.

Menurut Gottman & Parker (dalam Santrock J.W, 2007:220) pertemanan memiliki 6 fungsi yaitu:

- a. Kebersamaan (*companionship*)

Melalui pertemanan seseorang mau menghabiskan waktu dengan mereka dan bergabung dalam aktivitas kolaboratif.

- b. Pendorong (*stimulation*)

Dengan pertemanan remaja mendapatkan informasi yang menarik, kesenangan dan hiburan.

- c. Dukungan fisik (*physical support*)

Dalam pertemanan terdapat sumber daya (sosial dan kognitif) serta bantuan.

- d. Dukungan ego (*ego support*)

Dalam pertemanan terdapat harapan akan dukungan, semangat, dan umpan balik yang membantu remaja memelihara kesan diri

sendiri sebagai individu yang kompeten, menarik, dan pantas ditemani.

e. Perbandingan sosial (*social comparison*)

Pertemanan menyediakan informasi tentang posisi remaja terhadap orang lain dan apakah remaja tersebut berperilaku baik.

f. Keintiman/afeksi (*intimacy/affection*)

Dalam pertemanan, anak-anak mengalami hubungan yang hangat, dekat dan saling mempercayai dengan individu lain, yaitu hubungan yang melibatkan keterbukaan diri.

Hartup (dalam Didi Tarsidi, 2007) mengidentifikasi empat fungsi teman sebaya, sebagai berikut:

- a. Sumber emosi (*emotional resources*) memperoleh rasa senang maupun untuk beradaptasi terhadap stress
- b. Sumber kognitif (*cognitive resources*) untuk pemecahan masalah dan tempat untuk memperoleh pengetahuan
- c. Tempat memperoleh atau meningkatkan keterampilan dasar sosial (keterampilan komunikasi sosial, keterampilan kerjasama dan keterampilan untuk masuk dalam suatu kelompok)
- d. Landasan agar terjalin hubungan yang lebih harmonis (hubungan saudara kandung atau orang dewasa).

Berdasarkan pendapat para ahli sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa fungsi pertemanan sebaya diantaranya tempat memperoleh sahabat, tempat memperoleh informasi, tempat berinteraksi secara timbal balik, tempat berbagi pengalaman bagi remaja, memperoleh dukungan serta membantu remaja mengembangkan sikap kemandirian.

### 3. Kategori Penerimaan Teman Sebaya

Pertemanan dalam kehidupan remaja secara tak sadar membentuk semacam kelompok. Menurut Wentzel & Ashar (dalam Santrock J.W, 2007:62) bahwa para ahli perkembangan membedakan 5 (lima) status kawan sebaya sebagai berikut:

a. Anak-anak populer (*popular children*)

Seringkali dipilih sebagai teman terbaik dan jarang tidak disukai teman-temannya, remaja yang populer memiliki sejumlah keterampilan sosial yang membuat mereka disukai teman-temannya.

b. Anak rata-rata (*average children*)

Memperoleh angka rata-rata untuk dipilih secara positif maupun negatif oleh teman-temannya.

c. Anak-anak yang diabaikan (*neglected children*)

Jarang dipilih sebagai teman terbaik namun tidak ditolak oleh teman-temannya. Menurut Desmita (2011:226) “Anak-anak yang diabaikan adalah remaja yang menerima sedikit perhatian dari teman-teman sebaya mereka, tetapi bukan berarti mereka disenangi oleh teman-teman sebayanya”.

d. Anak-anak yang ditolak (*rejected children*)

Jarang dipilih sebagai teman terbaik seseorang dan secara aktif tidak disukai oleh teman-temannya. Santrock J.W (2007:62) menambahkan bahwa remaja yang ditolak hanya sedikit berinteraksi

dengan teman-temannya dan oleh teman-temannya mereka sering dikenal sebagai siswa pemalu.

e. Anak-anak kontroversial (*controversial children*)

Mungkin dipilih sebagai teman terbaik seseorang dan mungkin pula tidak disukai teman-temannya.

Berdasarkan pendapat para ahli sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa penggolongan teman sebaya dalam hubungan sosial remaja terdiri dari anak yang populer, rata-rata, diabaikan, ditolak dan kontroversial.

#### 4. Ciri-ciri Teman Sebaya yang Diterima

Remaja dalam kehidupan sehari-hari membutuhkan penerimaan dari teman sebaya, yang kadang kala secara tidak sadar teman sebaya menetapkan kriteria tertentu terhadap remaja yang akan diterimanya. Selanjutnya Hurtup, dkk (dalam Santrock J.W, 2007:210) menyebutkan bahwa anak-anak yang diterima memiliki keterampilan sebagai berikut:

- a. Bersifat menguatkan
- b. Mendengarkan lebih baik
- c. Memelihara jalur komunikasi yang terbuka dengan sebaya
- d. Bahagia
- e. Mengendalikan emosi negatif mereka
- f. Menjadi dirinya sendiri
- g. Menunjukkan antusiasme dan kepedulian terhadap orang lain
- h. Lebih percaya diri tanpa memuji diri sendiri

Penelitian M. Nisfiannoor & Yuni Kartika (2004:168) mengungkapkan bahwa akibat langsung adanya penerimaan teman

sebaya bagi seseorang remaja adalah adanya rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan bagi/oleh teman sebaya, hal ini akan menimbulkan rasa senang, gembira dan puas yang selanjutnya menghasilkan rasa percaya diri dan keberanian remaja itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa remaja yang diterima oleh teman sebaya adalah remaja yang menguatkan, percaya diri, menimbulkan perasaan bahagia, terbuka, memberikan dukungan dan perhatian kepada teman.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Sebelum membahas mengenai regulasi emosi, terlebih dahulu akan dibahas mengenai pengertian emosi dan regulasi. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:368) emosi adalah luapan perasaan yang surut dan berkembang dalam waktu yang singkat dengan keadaan reaksi psikologis maupun fisiologis (seperti kegembiraan, kesedihan, kecintaan) serta keberanian yang bersifat subjektif.

Kemudian J. P. Chaplin (2008:163) mengatakan bahwa keadaan emosional merupakan suatu reaksi kompleks yang mengatur kegiatan dan perubahan perasaan, disertai dengan keadaan afektif. Menurut Darwis Hude (2006:15) emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi. Dari pendapat sebelumnya dapat disimpulkan bahwa emosi

merupakan luapan perasaan dari suatu tingkah laku maupun kondisi dalam menjalani situasi tertentu.

Selanjutnya, pengertian regulasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1155) diartikan sebagai proses pengaturan. Regulasi dapat diartikan sebagai suatu proses pengaturan yang mempunyai tujuan tertentu.

Dengan demikian yang dimaksud dengan regulasi emosi adalah usaha individu untuk mengatur dan mengendalikan perasaan (emosi) yang muncul sehingga emosi tersebut dapat diekspresikan secara tepat. Regulasi emosi merupakan usaha seseorang untuk mengatur, mengelola dan menyesuaikan emosinya sehingga berada pada emosi dengan intensitas yang nyaman (normal). Selanjutnya, pengertian regulasi emosi menurut Gross (2002:282) “*emotion regulation refers to the processes by which we influence which emotions we have, when we have them and how we experience and express them*” (regulasi emosi mengacu pada proses yang dipengaruhi, ketika seseorang memiliki emosi maka emosi yang dirasakan tersebut dapat diekspresikan secara tepat).

Selanjutnya, Gross (2002:282) menambahkan bahwa “*when our emotion seem to be ill matched to a given situation, we frequently try to regulate our emotional response so that they better serve our goals*” (ketika emosi muncul sangat kuat maka akan disesuaikan dengan situasi, seseorang akan mencoba untuk mengatur respon emosionalnya, sehingga

emosi tersebut dapat diekspresikan sesuai dengan tujuannya). Menurut Einsberg & Spinrad., dkk (dalam Berk, Laure E, 2002:247) pengaturan emosi diri (*emotional self-regulation*) mengacu pada interaksi yang digunakan untuk menyesuaikan kondisi emosinya, pada tingkat (intensitas) yang nyaman sehingga dapat mencapai tujuan tertentu.

Regulasi emosi dapat berupa kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mempengaruhi pola pikir individu sehingga emosi yang ditimbulkan dapat disesuaikan dengan keinginan dan tujuan individu tersebut dalam mengekspresikan emosinya. Menurut Gross (2002:120) regulasi emosi mengacu pada kebangkitan dari pikiran atau perilaku yang mempengaruhi emosi dan pengalaman seseorang agar dapat diekspresikan sesuai dengan emosi yang dirasakan. Gross., Sheppes & Urry (dalam Gal Sheppes & Gross, 2009:06) mengatakan bahwa “*emotion regulation is defined by the activation of a goal to modify the emotion-generative process, and involves the motivated recruitment of one or more processes to influence emotion generation*” (regulasi emosi bertujuan untuk modifikasi proses emosi-generatif dengan melibatkan motivasi dari satu atau lebih proses emosi dengan mempengaruhi tingkatan emosi).

Proses regulasi emosi mungkin otomatis atau dikendalikan, sadar atau tidak sadar, dan mungkin memiliki efek pada satu atau lebih dari proses generatif emosi karena emosi adalah proses multi-komponen

makna yang terungkap dari waktu ke waktu. Menurut Gross, J.J & Thompson (2007:10) regulasi emosi melibatkan perubahan dinamika emosi atau latency, waktu naik, besarnya durasi, dan *offset* tanggapan dalam perilaku, pengalaman, atau domain fisiologis. Regulasi emosi dapat meredam, mengintensifkan atau hanya menjaga emosi, tergantung dari tujuan individu.

Gaurav Suri, Gal Sheppes & Gross (2009:6-7) menyebutkan bahwa dimensi pertama dari regulasi emosi adalah tujuan individu melakukan regulasi emosi baik secara instrinsik maupun ekstrinsik, secara instrinsik berdasarkan kognisi individu sedangkan ekstrinsik dapat dilihat dari orang lain yang bersangkutan dengan individu yang merasakan emosi tersebut, dimensi kedua regulasi emosi didasarkan pada motivasi penggunaan regulasi emosi apakah untuk jangka pendek atau jangka panjang sedangkan dimensi ketiga apakah tujuan mengeskpresikan emosi yang digunakan secara eksplisit ataupun implisit.

Menurut Jane M. Richards & James J. Gross (2000:401) regulasi emosi membutuhkan usaha terus menerus melalui pemantauan diri dan tindakan korektif yang berlangsung selama mengalami penekanan dan harus memerlukan sumber daya kognitif secara terus menerus dan dengan demikian dapat menurunkan memori, sebaliknya penilaian kembali merupakan regulasi emosi yang ditimbulkan pada awal proses generatif emosi.

Berdasarkan pendapat para ahli sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses pengaturan emosi agar emosi tersebut dapat diatur dan dikelola secara tepat dan adaptif dengan melalui beberapa proses tahapan dan bertujuan untuk mengekspresikan emosinya sehingga tidak menimbulkan ketegangan emosi dalam diri individu.

## **2. Proses Regulasi Emosi**

Seseorang yang melakukan regulasi emosi akan melalui beberapa tahapan regulasi emosi. Menurut Gal Sheppes & Gross (2009:11) ada 5 (lima) poin dalam proses regulasi emosi dimana individu dapat mengatur emosi mereka yang terdiri dari: a) *situation selection*; b) *situation modification*; c) *attention deployment*; d) *cognitive change*; e) *response modulation*.

Proses regulasi emosi diuraikan sebagai berikut:

### *a. Situation selection* (memilih situasi)

Usaha individu untuk mendekati/menghindari orang, tempat, situasi atau hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif yang berlebihan. Hal ini mengacu pada upaya individu memilih situasi yang akan dihadapinya untuk meningkatkan atau menurunkan tekanan emosi. Pemilihan situasi bisa dilakukan oleh diri sendiri (instrinsik) atau dibantu oleh orang lain (ekstrinsik). Contohnya,

menghindari rekan kerja yang tidak sopan atau orangtua memilhkan tempat potong rambut yang nyaman bagi anaknya.

b. *Situation modification* (modifikasi situasi)

Usaha yang dilakukan individu secara langsung untuk modifikasi situasi yang dirasakannya sehingga emosi pada diri individu tersebut dapat dikendalikan. Modifikasi situasi yang dimaksud tersebut berhubungan dengan proses modifikasi secara internal dan maupun eksternal.

Modifikasi secara internal digolongkan pada strategi perubahan kognitif (*cognitive change*) terhadap individu yang mengalami emosi sedangkan modifikasi secara eksternal dibantu dengan hadirnya pihak lain misalnya teman, orangtua, tindakan atau intervensi individu lain. Modifikasi situasi dengan cara mengubah respon emosionalnya akan mengurangi/berpengaruh terhadap emosi yang timbulkan. Contohnya, seseorang yang mengatakan kepada temannya bahwa ia tidak mau membicarakan kegagalan nilai ujiannya agar tidak bertambah sedih.

Setelah regulasi emosi dilakukan, situasi dapat disesuaikan dengan keinginannya, misalnya membuat pernyataan kepada teman bahwa lebih baik membicarakan hal yang lain saja. Gaurav Suri, dkk (2009:8) mengatakan bahwa modifikasi emosi langsung mengubah dampak emosionalnya. Gross & Thompson (2007:16) menyebutkan

bahwa upaya individu untuk langsung mengubah dampak emosional merupakan bentuk ampuh regulasi emosi.

c. *Attentional deployment* (penyebaran perhatian)

Adalah suatu cara dimana seseorang mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya respon emosi yang berlebihan. Penyebaran perhatian digunakan untuk memilih aspek mana yang difokuskan sebagai bentuk upaya individu untuk berkonsentrasi terhadap topik (hal) lain. Menurut Gaurav Suri, dkk (2009:9-10) strategi regulasi penyebaran perhatian terdiri dari:

1) *Distraction* (pergeseran perhatian)

Adalah memfokuskan pikiran pada aspek yang berbeda dari situasi atau perubahan fokus internal. Contohnya pada saat individu mengingat hal-hal yang menyenangkan ketika mengalami emosi yang tidak menyenangkan.

2) *Rumination* (mengarahkan perhatian)

Adalah memfokuskan perhatian kepada aspek-aspek negatif dari masalah dengan cara mengajukan pertanyaan pada diri sendiri, misalnya mengapa saya sedih? Mengapa masalah ini terjadi pada saya?

3) *Mindfulness* (menerima masalah)

Menerima pengalaman emosional pada waktu dan saat sekarang dengan rasa ingin tahu, penerimaan atau keterbukaan dan merupakan cara yang adaptif dalam mengatur emosi negatif individu.

d. *Cognitive change* (perubahan kognitif)

Merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengevaluasi kembali situasi yang dihadapi sebelumnya dengan cara mengubah makna atau cara berpikir individu terhadap situasi tersebut. Mengubah arti dari penilaian awal terhadap peristiwa emosional menjadi lebih positif atau negatif, sehingga mengurangi pengaruh dari respon emosi yang seharusnya ditimbulkan, perubahan kognitif sering digunakan untuk mengurangi respon emosi dan dapat mengubah emosi itu sendiri.

Gaurav Suri, dkk (2009:9) mengatakan bahwa perubahan kognitif yang telah dipelajari secara ekstensif berupa penilaian kembali yang melibatkan cara seseorang mengubah makna situasi sedemikian rupa sehingga ada perubahan dalam respon emosional seseorang dari situasi yang dihadapinya. Contohnya, seseorang yang berpikir bahwa kegagalan dalam ujian bukanlah akhir dari segalanya.

e. *Response modulation* (modulasi respon)

Adalah upaya individu untuk mempengaruhi kecenderungan emosinya setelah mereka mengubah pola pikir tentang suatu hal terhadap situasi yang dihadapinya. Gaurav Suri, dkk (2009:10) menyebutkan bahwa modulasi respon dapat berupa menargetkan satu atau lebih dari pengalaman, perilaku, atau komponen fisiologis dari respon emosi. Pada tahap akhir ini respon emosi cenderung menghambat terjadinya perubahan secara fisiologis. Modulasi respon dengan menggunakan strategi penekanan ekspresi.

Misalnya, melakukan pernapasan relaksasi otot progresif untuk meredam rasa marah, olahraga, rajin dalam belajar atau makan yang banyak untuk menghilangkan perasaan kecewa atau dengan melakukan hal yang negatif berupa menggunakan obat-obatan dan lain sebagainya.

Dari penjelasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ketika seseorang individu melakukan regulasi emosi dapat melalui beberapa tahap proses regulasi emosi diantaranya memilih situasi, modifikasi emosi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respon.

Memilih situasi merupakan usaha individu untuk memilih mendekati atau menjauhi dari situasi yang akan menimbulkan munculnya emosi yang berlebihan, sedangkan modifikasi emosi merupakan cara seseorang mengubah dampak emosional yang akan ditimbulkan untuk mengubah respon terhadap emosi dari situasi tersebut melalui hadirnya

pihak lain. Penyebaran perhatian adalah suatu cara mengalihkan perhatian individu dari masalah yang menyebabkan emosi tersebut dengan cara menuju atau menjauh dari hal yang berkaitan dengan masalah baik itu pikiran, benda ataupun situasi yang akan mengakibatkan kembalinya emosi yang dirasakan sebelumnya, sedangkan perubahan kognitif merupakan cara seseorang mengubah emosi dengan mengubah pola pikir terhadap emosi yang terjadi. Modulasi respon yang terjadi setelah adanya perubahan pola pikir terhadap masalah agar menjadi positif maupun negatif sehingga akan mengubah ekspresi fisik (fisiologis) individu.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Menurut Brener & Salovey (dalam M. Nisfiannoor & Yuni Kartika, 2004:265-266) terdapat 3 (tiga) hal yang mempengaruhi regulasi emosi, yaitu: a) hubungan antara orangtua dan anak; b) umur dan jenis kelamin; c) hubungan interpersonal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi tersebut dijelaskan dengan uraian sebagai berikut:

#### **a. Hubungan antara orangtua dan anak**

Hubungan antara remaja dengan orangtua sangat penting bagi remaja. Remaja menginginkan pengertian yang bersifat simpatik, telinga yang peka, dan orangtua yang dapat merasakan emosi anak-anaknya serta memiliki sesuatu yang berharga untuk dibicarakan. Orangtua yang bersosialisasi dengan anaknya (terutama anak

perempuannya) dengan cara yang sesuai dengan lingkungan sosialnya, akan membuat anak-anaknya memiliki emosi yang lebih bergejolak terhadap teman-temannya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa orangtua yang menganjurkan anak-anaknya untuk mengeskpresikan emosi dengan cara yang benar akan memiliki anak-anak yang lebih bersifat empatik dan perasaannya lebih emosional.

b. Umur dan jenis kelamin

Usia memegang peranan dalam perkembangan regulasi emosi seseorang, semakin dewasa seseorang maka semakin adaptif pula strategi regulasi emosi yang digunakannya. Seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada laki-laki yang seumur dengannya. Ditemukan bahwa pria mengeluarkan usaha lebih sedikit dibandingkan wanita dalam penggunaan regulasi emosi secara kognitif, hal ini disebabkan perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk regulasi emosi negatifnya dibandingkan laki-laki yang lebih mengutamakan latihan fisik untuk regulasi emosi negatifnya.

c. Hubungan interpersonal

Emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Biasanya emosi positif meningkat bila individu kesulitan dalam mencapai tujuannya.

Dari penjelasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang diantaranya hubungan antara orangtua dan anak, umur dan jenis kelamin, hubungan interpersonal.

### **C. Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Teman Sebaya**

Emosi merupakan reaksi psikologis seseorang ketika menghadapi situasi atau kondisi tertentu, baik itu perasaan senang, haru, bangga, kecewa, marah, takut dan lain sebagainya. Remaja mengalami berbagai emosi tersebut ketika berhubungan sosial dengan teman sebayanya yang lebih kecil, dewasa maupun teman sebaya. Emosi remaja tersebut ada yang ditampilkan secara adaptif maupun dengan cara meledak-ledak. Oleh karena itu, perlunya regulasi emosi siswa agar emosi dapat secara tepat dan adaptif ditampilkan remaja ketika berhubungan sosial khususnya dengan teman sebaya. Orobio de Castro & Rubin, Bukowski., dkk (dalam Santrock, J.W 2007:210) berpendapat bahwa kemampuan regulasi emosi terkait dengan hubungan sebaya yang sukses.

Menurut Lopes., Salovey & Straus (Lopes, P. N., Cote, S & Beers, M. 2004:4) “*emotional regulation having more positive relationship with others, less conflict and antagonism in their relationship with a close friend and greater companionship and affection, and support in their relationship with a parent*” (regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan teman lain, kurang konflik dan pertentangan dalam hubungan mereka dengan teman dekat, dan

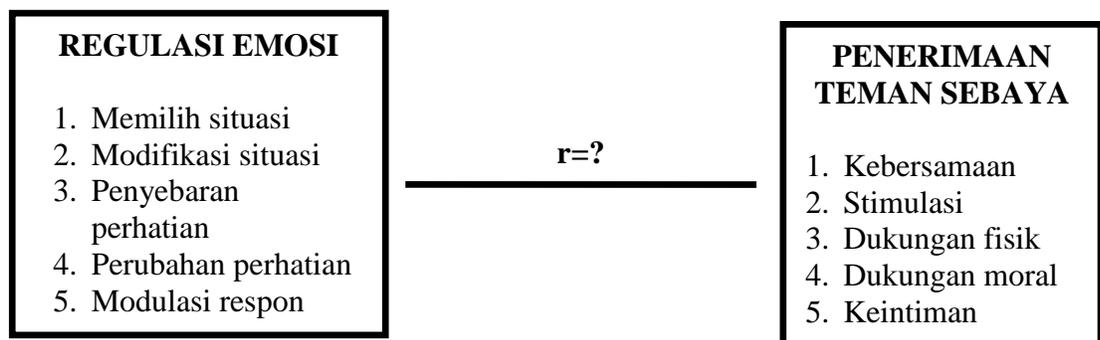
lebih besar persahabatan, kasih sayang, dan dukungan dalam hubungan mereka dengan orang tua). Kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya berhubungan dengan kesuksesan remaja membina hubungan sosial dengan teman sebayanya.

Selanjutnya Brackett & Salovey, dkk (dalam Szasz dkk, 2011:114) menyatakan bahwa *effective emotions regulation is associated with good health outcomes, and improved relationship and academic work performance* (penerapan regulasi emosi yang efektif tentunya dapat meningkatkan kesehatan, hubungan relasi yang lebih baik dan juga prestasi kerja yang bagus). Remaja yang meluapkan rasa marah, benci, takut dan amarah dengan meluap-luap kepada teman sebaya baik itu berupa umpatan, teriakan, cacian, makian akan membuat teman sebaya menjauhi remaja tersebut dan secara tidak langsung terjadinya penolakan dari teman sebaya, oleh karena itu perlunya regulasi bagi remaja terhadap emosi yang ditampilkan agar tidak terjadi penolakan oleh teman sebayanya.

Menurut Saarni (dalam Santrock J.W, 2007:65) individu yang sering murung dan memiliki emosi negatif, lebih sering mengalami penolakan oleh kawan-kawan sebaya, sementara individu yang memiliki keterampilan regulasi emosi positif lebih populer. Rubin, Underwood & Harley (dalam Santrock J.W, 2007:65) menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan keberhasilan dalam menjalin relasi dengan kawan-kawan sebaya.

Paulo N. Lopes & Peter Salovey (2004:10) menjelaskan bahwa *individuals scoring high on emotion regulation abilities viewed themselves as more interpersonally sensitive and prosocial than their counterparts, they were also viewed more favorably by their peers* (individu yang mempunyai skor tinggi pada kemampuan regulasi emosi lebih sensitive secara interpersonal dan prososial daripada teman-teman mereka, mereka juga mempunyai hubungan yang lebih baik dengan rekan-rekan mereka).

#### D. Kerangka Konseptual



**Gambar 1. Kerangka Konseptual Hubungan Regulasi Emosi dengan Penerimaan Teman Sebaya**

Dari kerangka konseptual yang dijelaskan, maka penelitian ini akan mengungkapkan hubungan regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya terhadap siswa SMK N 6 Kota Padang, sub-variabel dari regulasi emosi yang akan diteliti berupa kemampuan siswa dalam proses memilih situasi, modifikasi emosi, penyebaran perhatian, perubahan pikiran, serta modulasi respon. Selanjutnya dari variabel penerimaan teman sebaya sub-variabel yang akan diukur dari fungsi pertemanan berupa aspek kebersamaan, stimulasi, dukungan fisik, dukungan moral, keintiman (afeksi).

### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual, peneliti mengajukan hipotesis penelitian, yakni sebagai berikut:

$H_a$  = Terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya siswa.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Regulasi emosi siswa dilihat dari proses memilih situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan modulasi respon berada pada kategori baik. Siswa dapat memilih situasi yang menguntungkan dan merugikan bagi dirinya, dapat mengubah situasi ketika situasi tersebut tidak menguntungkan, dapat mengubah perhatian ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan, merubah pola pikir negatif menjadi positif ketika terjadi respon emosi yang negatif, dan memodulasi respon emosi dengan tingkah laku fisiologis secara positif.
2. Penerimaan teman sebaya siswa pada aspek kebersamaan dengan teman sebaya, stimulasi (dorongan), dukungan fisik, dukungan moral, serta keintiman (afeksi) siswa dengan teman sebaya berada pada kategori tinggi. Siswa dapat memenuhi aspek kebersamaan, memperoleh dorongan, dukungan fisik, dan dukungan moral serta dapat memperoleh keintiman dengan teman sebayanya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara regulasi emosi dengan penerimaan teman sebaya siswa dengan indeks korelasi 0,451 pada taraf signifikansi 0,00. Sehingga dari korelasi tersebut dapat dikatakan bahwa siswa yang mampu melakukan regulasi emosi negatifnya secara adaptif dapat diterima oleh teman sebayanya.

## **B. Saran**

Berdasarkan simpulan dari hasil penelitian, maka akan dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Guru BK diharapkan mampu menyusun program pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat mengembangkan regulasi emosi serta penerimaan dari teman sebaya siswa dengan disesuaikan pada kondisi atau kebutuhan siswa. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan layanan informasi berupa pengetahuan kepada siswa dan layanan bimbingan kelompok yang dapat mengembangkan kemampuan berpikir dan perilaku siswa mengenai regulasi emosi dan teman sebaya.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk dapat memperkaya kajian penelitian berupa aspek-aspek lain dari penerimaan teman sebaya.

## KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2007. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Berk, Laure E. 2002. *Development Through the Life-span (dari Prenatal sampai Remaja)*; alih bahasa oleh Daryanto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darwis Hude. 2006. *Emosi*. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosdakarya.
- Dewa Ketut Sukardi., Desak, P.E & Nila Kusmawati. 2008. *Proses BK di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Didi Tarsidi. 2007. *Peranan Hubungan Teman Sebaya dalam Perkembangan Kompetensi Sosial Anak*. (Online). <http://d-tarsidi.blogspot.com/2007/12/peranan-hubungan-teman-sebaya-dalam.html>. Diakses tanggal 12/04/2015 pukul 10.00 WIB.
- Duwi Priyatno. 2012. *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Fenti Hikmawati. 2011. *Bimbingan dan Konseling (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Gal Sheppes & James J Gross. 2009. *Emotion Regulation Effectiveness, Journal*. Stanford University. Department of Psychology.
- Gaurav Suri, Gal Sheppes & James. J Gross. 2009. *Emotion Regulation and Cognition, Journal*. Stanford University. Department of Psychology.
- Gross, James J & Thompson, R..A. 2007. *Emotion Regulation Conceptual Foundation Handbook of Emotional Regulation*. New York: Guilford Publication.

- Gross, James J. 2002. *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*, *Jurnal psychosociology*. Vol 39. Hlm 281-291.
- Iqbal Hasan. 2004. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- J.P. Chaplin. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*; alih bahasa Kartini Kartono. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Jane M. Richards & James J. Gross. 2000. *Emotion Regulation and Memory: the Kognitif Costs of Keeping Ones' Cool*, *Journal of Personallly and Social Psychology*. Stanford University. Vol 79, No 3 Hal 410-424.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Departemen Pendidikan Nasional. 2008. Jakarta: PT Gramedia Pustakan Utama.
- Lopes, P. N., Cote, S & Beers, M. 2004. *Emotion Regulation Ability and the Quality of Social Interaction*, *Emotion. Journal. Toronto. Departement of Psychology*. Hlm 01-21.
- M. Nisfiannoor & Yuni Kartika. 2004. *Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja*, *Jurnal Psikologi*. Vol 2 No 2. Hlm. 160-177.
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. 2012. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mu'tadin Zainudin. 2002. *Rokok dan Remaja*. (Online). <http://www.e-psikologi.com/epsi/individual-detail,asp?id=379>. Diakses pada 15/04/2015 Pukul 14.25 WIB.
- Papalia, Diane E, dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*; alih bahasa oleh A. K. Anwar. Jakarta: Kencana.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kagiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Paulo N. Lopes & Peter Salovey. 2004. *Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction*, *Journal*. Department of Psychology. Yale University.
- Riduwan. 2012. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Risa Yuliani. 2014. *Hubungan Kematangan dengan Sosialisasi Siswa di Sekolah*, Skripsi tidak diterbitkan. Padang: BK FIP UNP.

- Santosa, S. 2004. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak, Jilid 2*; alih bahasa oleh Mila Rachmawati & Anna Kuswanti. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2007. *Remaja, Jilid 2*; alih bahasa oleh Benedictine Widyasina. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. 2013. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunarto & Agung Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syofian Siregar. 2013. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Szasz. Paul L., Aurora, Szentagotai & Stefan. G. Hofmann. 2011. *The Effect of Emotion Regulation Strategies on Anger. Journal Behavior Research and Theraphy*, Vol 49, Hlm 114-119.
- Tanyel, Nur E. 2009. *Emotion Regulation; Dimension of Early Childhood, Journal*. Vol 37, Number 2, Hlm 10-15.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik dalam Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Tulus Winarsunu. 2009. *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- W.S.Winkel & M.M Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling, di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.