

Hubungan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa SMP N 1 Gedangsari

Ibnul Nur Aysah^{1*}, Ibrahim Rahmat², Suratini¹

¹Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

²Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas, Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan,

Email: ibnulnuraysah@gmail.com, ibrahimrahmat@ugm.ac.id, suratini@unisayogya.ac.id

Abstrak

Masa remaja juga dapat dikenal sebagai masa storm and stress, dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pesatnya pertumbuhan fisik serta psikis yang bervariasi pada remaja. Reaksi yang ditimbulkan dari emosi dapat berupa emosi positif dan negatif. Tahun 2018, tercatat sebanyak 3145 remaja usia ≤ 18 tahun menjadi pelaku kenakalan dan tindak kriminal. Tahun 2019 sampai 2020 meningkat menjadi 3280 hingga 4123 remaja, dan tahun 2021 angka kenakalan remaja di Indonesia mencapai 6325 kasus. Komunikasi interpersonal yang terjalin dengan baik antar individu dapat memfasilitasi pembelajaran bagi remaja untuk meregulasi emosinya, seperti memberi tanda pada emosi sehingga dapat memberikan respon emosi yang sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa di SMP Negeri 1 Gedangsari. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian deskriptif korelasional dan menggunakan pendekatan cross-sectional. Responden penelitian sebanyak 69 siswa dari kelas VIII dan IX yang dipilih secara *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala komunikasi interpersonal dan kuesioner skala regulasi emosi. Uji *Kedall Tau* digunakan untuk menganalisis hubungan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi. Remaja dengan tingkat komunikasi interpersonal sedang juga memiliki regulasi emosi yang sedang pula. Sebanyak 50 responden (72.5%) mempunyai tingkat komunikasi interpersonal sedang dan 52 responden (75.4 %) mempunyai regulasi emosi sedang, dengan perolehan *p-value* 0.000 dan koefisien korelasi 0.427. Terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi. Semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal seorang remaja, maka semakin tinggi regulasi emosinya. Keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa harus ditingkatkan guna mencapai regulasi emosi yang baik. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi dan mengontrol faktor-faktor pengganggu yang dapat memengaruhi hasil penelitian, sehingga hubungan antar variabel dapat diinterpretasikan dengan lebih akurat.

Kata Kunci: emosi; komunikasi interpersonal; regulasi emosi; remaja

Relationship between interpersonal communication and emotion regulation in students of SMP N 1 Gedangsari

Abstract

Adolescence can also be known as a period of storm and stress, where there is emotional upheaval accompanied by rapid physical and psychological growth that varies in adolescents. The reactions arising from emotions can be both positive and negative emotions. In 2018, there were 3145 adolescents aged ≤ 18 years who became perpetrators of delinquency and criminal acts. From 2019 to 2020, it increased to 3280 to 4123 adolescents, and in 2021 the number of juvenile delinquency in Indonesia reached 6325 cases. Interpersonal communication that is well established between individuals can facilitate learning for adolescents to regulate their emotions, such as signaling emotions so that they can provide appropriate emotional responses. This study aims to find out the relationship between interpersonal communication and emotional regulation in students at SMP Negeri 1 Gedangsari. This type of research is non-experimental quantitative research with a correlational descriptive research design and using a cross-sectional approach. The research respondents were 69 students from classes VIII and IX who were selected by stratified random sampling. The instruments used were interpersonal communication scale questionnaire and emotion regulation scale questionnaire. Kedall Tau test was used to analyze the relationship between interpersonal communication and emotion regulation. Adolescents with moderate levels of interpersonal communication also have moderate emotional regulation. A total of 50 respondents (72.5%) had a moderate level of interpersonal communication and 52 respondents (75.4%) had moderate emotional regulation, with a *p-value* of 0.000 and a correlation coefficient of 0.427. There is a significant relationship between interpersonal communication and emotional regulation. The higher the

interpersonal communication skills of a teenager, the higher the emotional regulation. Interpersonal communication skills in students must be improved in order to achieve good emotional regulation. Future researchers can identify and control confounding factors that can affect research results, so that the relationship between variables can be interpreted more accurately.

Keywords: *emotions; interpersonal communication; emotion regulation; adolescents*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Transisi menuju masa dewasa bervariasi dari suatu budaya ke budaya lain, namun secara umum dapat didefinisikan dimana seorang individu mulai bertindak lepas dari orang tua mereka (Dewi & Yusri 2023). Tahap perkembangan remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal berada pada rentang usia 10-13 tahun, remaja pertengahan berusia 14-17 tahun, dan remaja akhir usia 18-24 tahun (Bulan 2023). Masa remaja juga dapat dikenal sebagai masa *storm and stress*, dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pesatnya pertumbuhan fisik serta psikis yang bervariasi pada remaja (Salim & Antara 2022).

Emosi yang dirasakan seseorang bertambah jenisnya sepanjang rentang kehidupan. Pengalaman emosional yang dialami individu sejak kecil memperkaya pengalaman mereka dalam merasakan beragam emosi (Sutanto, Mar'at, & Idulfilastri 2021). Reaksi yang ditimbulkan dari emosi dapat bermacam-macam, diantaranya reaksi yang menyenangkan berupa emosi positif dan reaksi tidak menyenangkan berupa emosi negatif (Gunawan & Hoerudin 2022). Jika remaja memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosinya maka akan memberikan dampak yang baik untuk dirinya sendiri (Dewi & Yusri 2023).

Mayoritas remaja belum dapat mengelola emosi mereka dengan efektif. Seorang remaja yang kurang bisa mengekspresikan emosi dengan tepat dapat membuatnya terlibat dalam suatu masalah (Firdauza & Tantiani 2021). Terbukti pada tahun 2018, tercatat sebanyak 3145 remaja usia ≤ 18 tahun menjadi pelaku kenakalan dan tindak kriminal. Tahun 2019 sampai 2020 meningkat menjadi 3280 hingga 4123 remaja, dan tahun 2021 angka kenakalan remaja di Indonesia mencapai 6325 kasus. Dari tahun 2018 – 2021 mengalami kenaikan sebesar 10,7% (Badan Pusat Statistik 2021).

Respon dari emosi pada dasarnya dapat berupa respon positif maupun negatif (Thalib et al. 2023). Untuk mengendalikan emosi negatif diperlukan regulasi emosi yang baik agar tidak mempengaruhi kehidupan psikososialnya (Kumala and Darmawanti 2022). Remaja diharapkan dapat mengendalikan emosi yang dirasakan, sehingga emosi negatifnya dapat diubah menjadi emosi yang positif dan tidak disalurkan kepada perilaku yang agresif (Hidayati and Widyana 2022). Mayoritas remaja yang belum dapat mengelola emosi mereka dengan baik rentan mengalami depresi hingga memiliki intensitas bunuh diri (Firdauza and Tantiani 2021).

Berbagai bentuk kenakalan pada usia remaja merupakan dampak negatif dari regulasi emosi remaja yang rendah (Choirunissa & Ediaty 2020). Seperti santri yang melakukan pelanggaran dengan kabur dari pondok, mencuri, membolos, serta Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Klas II Gunung Kidul yang mencatat sebanyak 33 anak per tanggal 21 Juni 2021 melakukan tindak kriminal (Rohmah, 2022; Hawa, 2021). Pada tahun 2019 hingga 2022 terdapat 84 orang masuk kedalam kasus pelaku kekerasan seksual. Mayoritas pelaku kekerasan seksual adalah laki-laki dengan jumlah 75 orang dan sisanya adalah perempuan (Indah, Lianity, and Wardana 2024). Regulasi emosi yang baik akan memberikan dampak positif yang berpengaruh pada prestasi akademik, kesehatan, serta kemudahan dalam berhubungan sosial (Harmalis 2022).

Kemampuan remaja dalam hubungan sosial, hubungan orang tua, dan dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peranan penting dalam kesejahteraan emosionalnya (Maynard et al. 2023). Komunikasi merupakan aspek mendasar dari interaksi antara manusia serta memainkan peran penting dalam hubungan pribadi dan profesional, sosial, pendidikan, dan didalam bidang kehidupan lainnya (Prasetyo and Anwar 2021). Komunikasi interpersonal yang terjalin dengan baik antar individu dapat memfasilitasi pembelajaran bagi remaja untuk meregulasi emosinya, seperti memberi tanda pada emosi sehingga dapat memberikan respon emosi yang sesuai (Larsson et al. 2023). Komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi yang melibatkan individu sebagai pengirim pesan dan individu lainnya sebagai penerima pesan guna menjalin hubungan sosial yang positif (Sari and Wati 2020).

Unsur penting dalam komunikasi interpersonal yaitu pengirim pesan, penerima pesan, pesan itu sendiri, saluran, umpan balik, konteks, dan kebisingan (Mulyana 2015). Devito (2011, dalam Fiani & Fikry, 2023) menerangkan bahwa komunikasi interpersonal dapat menjadi sarana pembelajaran untuk memahami diri sendiri, orang lain, hingga dunia. Hubungan dengan teman sebaya selama masa remaja maupun kurangnya dukungan sosial dari orang tua menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya (Betegon et al. 2022).

Keberhasilan atau tingkat komunikasi interpersonal pada remaja berkaitan dengan regulasi emosi. Berbagai studi telah dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan komunikasi maupun komunikasi interpersonal antara remaja-orang tua dengan kenakalan remaja. Namun, penelitian sebelumnya belum meneliti komunikasi interpersonal terhadap kenakalan remaja secara menyeluruh, sedangkan regulasi emosi berpengaruh terhadap kenakalan remaja (Nuzul and Amin 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa SMP N 1 Gedangsari terdapat lima siswa membiarkan masalahnya hingga menimbulkan emosi sedangkan empat lainnya tidak. Dua siswa tidak suka membicarakan masalahnya dengan orang lain maupun bertukar pendapat untuk menyelesaikan masalah. Hal tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan pengaturan emosi dan pola komunikasi interpersonal pada siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa SMP N 1 Gedangsari. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi remaja di SMP N 1 Gedangsari.

2. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif *non eksperimental* dengan desain penelitian deskriptif korelasional menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Gedangsari tahun pembelajaran 2023/2024 dari kelas VIII dan IX sebanyak 256 siswa. Sampel pada penelitian yang dihitung menggunakan rumus slovin berjumlah 72 siswa yang dipilih secara *Stratified Random Sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa yang tinggal bersama orang tuanya, bersuku Jawa, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan, dan menyelesaikan dengan baik proses penelitian yang telah disepakati. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah siswa yang mengundurkan diri menjadi responden, sedang sakit saat penelitian dilakukan, dan siswa dengan kebutuhan khusus. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan responden sebanyak 69 siswa.

Pengumpulan data dilakukan dalam satu hari pada tanggal 22 Oktober 2024, dengan menggunakan kuesioner skala komunikasi interpersonal dan skala regulasi emosi. Skala komunikasi interpersonal terdiri dari 26 pertanyaan berdasarkan lima aspek kemampuan komunikasi interpersonal menurut Devito dan skala regulasi emosi yang terdiri dari 17 pertanyaan berdasarkan aspek menurut Thompson (Anggraini 2023). Kedua kuesioner menggunakan lima skala likert yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = sangat setuju, 3 = ragu, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Skor yang diperoleh akan ditotal dan dikategorikan sesuai dengan tingkat komunikasi interpersonal dan regulasi emosi responden. Tingkat komunikasi interpersonal dan regulasi emosi memiliki tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini menggunakan rumus $X < (M-1SD)$ kategori rendah, $(M-1SD) \leq X < (M+1SD)$ kategori sedang, dan $(M+1SD) \leq X$ kategori tinggi. Dimana M yang dimaksud di sini adalah nilai mean dan SD merupakan nilai standar deviasi (Anggraini 2023).

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan oleh (Anggraini 2023), dimana uji validitas instrumen menggunakan rumus Aiken's V dengan 30 aitem pertanyaan skala komunikasi interpersonal dan 27 aitem pertanyaan regulasi emosi. Pada skala komunikasi interpersonal didapatkan nilai koefisiensi 0,75 - 0,90 dan skala regulasi emosi 0,60 - 0,95. Dimana aitem yang menghasilkan koefisiensi $\geq 0,8$ yang bisa digunakan, oleh sebab itu aitem yang dapat digunakan pada skala komunikasi interpersonal sebanyak 26 aitem dan 17 aitem pada skala regulasi emosi. Hasil uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* yang didapatkan dari 26 aitem yaitu 0,911 dan pada 17 aitem 0,828. Hasil tersebut menunjukkan bahwa instrumen telah terbukti reliabel.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai komunikasi interpersonal dan regulasi emosi. Analisis bivariat menggunakan uji *kendall tau*, yang mana uji ini bisa dilakukan pada data

terdistribusi normal maupun tidak normal (Raharjo 2019). Tingkat signifikansi penelitian ($\alpha < 0,01$) untuk menganalisis ada tidaknya korelasi (Notoatmodjo 2018) antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi. Penelitian ini dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip etik yaitu memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden yang dapat ditandatangani atau tidak (*informed consent*), menghormati pilihan responden sehingga responden bebas berpartisipasi atau keluar dengan jaminan anonimitas dan kerahasiaan (*autonomy*), hanya peneliti dan pihak tertentu yang mengetahui identitas subyek penelitian secara lengkap (*anonymity*), kerahasiaan (*confidentiality*), tidak merugikan (*nonmaleficence*), dan keadilan (*justice*) (Notoatmodjo 2018). Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dengan nomor persetujuan etik 4004/KEP-UNISA/X/2024.

Peneliti utama dalam penelitian ini dibantu oleh 1 orang anggota peneliti dan 1 orang enemerator yaitu guru BK SMP N 1 Gedangsari. Peneliti utama bertugas untuk mengendalikan sepenuhnya jalannya penelitian dan terlibat langsung dalam pengumpulan data, serta bertanggungjawabkan hasil penelitian sampai dengan dipublikasikan. Peneliti pendamping bertugas untuk membantu peneliti dalam pengurusan analisis data dan dalam proses penyusunan. Enemerator bertugas sebagai fasilitator selama proses pengumpulan data.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Responden

Reponden pada penelitian ini merupakan siswa SMP N 1 Gedangsari kelas VIII - IX pada tahun 2024-2025. Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil dengan teknik *simple random sampling*, sehingga didapatkan jumlah responden sebanyak 69 siswa.

Tabel 1. Hasil Data Karakteristik Responden (n=69)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	1.78	.415		
10-13			15	21.7
14-17			54	78.3
Suku	2.00	.000		
Luar Jawa			0	0
Jawa			69	100
Jenis Kelamin	1.38	.488		
Laki-laki			26	37.7
Perempuan			43	62.3
Tinggal Bersama	2.00	.000		
Wali			0	0
Orang Tua			69	100

Sumber: Data Primer, (2024)

Berdasarkan tabel 3.1.1 karakteristik usia responden didapatkan mean 1.78 dan standar deviation .415, jenis kelamin diperoleh mean sebesar 1.38 dan standar deviation .488, dan untuk suku serta tinggal bersama mean 2.00 dan standar deviation diperoleh .000 karena memiliki nilai yang sama. Untuk frekuensi usia 10-13 tahun sebanyak 15 siswa (21.7%) dan yang berusia 14-17 tahun sebanyak 54 siswa (78.3%). Responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 26 siswa (37.7%) dan perempuan sebanyak 43 siswa (62.3%). Pada hasil frekuensi karakteristik responden pada penelitian ini, semua siswa tinggal bersama orang tua dan bersuku Jawa.

3.2. Kategori Komunikasi Interpersonal dan Regulasi Emosi

Hasil perhitungan kategorisasi komunikasi interpersonal pada tabel 3.2.1 di bawah didapatkan sebanyak 9 responden (13 %) berada pada kategori rendah, 50 responden (72,5 %) kategori sedang, dan 10 responden (14,5 %) berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada kategorisasi regulasi emosi didapatkan hasil bahwa sebanyak 10 responden (14,5 %) berada pada kategori rendah, 52 responden (75,4 %) kategori sedang, dan 7 responden (10,1 %) pada kategori tinggi.

Tabel 2. Kategori Komunikasi Interpersonal dan Regulasi Emosi pada Siswa SMP N 1 Gedangsari (n=69)

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Komunikasi Interpersonal		
Rendah	9	13.0
Sedang	50	72.5
Tinggi	10	14.5
Total	69	100.0
Regulasi Emosi		
Rendah	10	14.5
Sedang	52	75.4
Tinggi	7	10.1
Total	69	100.0

Sumber: Data Primer, (2024)

Hasil penelitian terdapat 75.4% siswa kelas VIII dan IX dari total responden memiliki regulasi emosi sedang. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Maesaroh, Afiati, and Rahmawati 2022) yang juga menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik (77,8%) kelas VIII berada pada tingkat kategori regulasi emosi sedang. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang pesat (Kersten et al. 2021), perubahan pada struktural dan fungsional di korteks prefrontal akan mempengaruhi keterampilan regulasi emosi kognitif remaja (Johnstone and Walter 2014).

Mayoritas remaja dapat memiliki tingkat regulasi emosi sedang, karena masa remaja berada pada fase pertumbuhan yang menyebabkan perubahan pada aspek biologis, psikologis, maupun sosial mereka. Dimana hal ini mempunyai peranan dalam mengaktifkan kemampuan remaja untuk mengatur emosi mereka (Kraiss et al. 2020). Remaja cenderung memiliki sikap dan perilaku yang labil, mudah terbawa pengaruh sekitar, serta memiliki dorongan untuk memperoleh pengakuan orang lain (Mutia 2022). Oleh sebab itu, pada umumnya para remaja sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi (Dewi and Yusri 2023).

Remaja cenderung menampakkan emosinya secara meledak-ledak, jika remaja tersebut tidak dapat mengontrol hal tersebut akan membuatnya bertindak secara agresif terhadap orang lain maupun diri sendiri (Widyanti and Naqiyah 2023). Kapasitas untuk mengatur emosi berkembang secara signifikan pada masa remaja, pergeseran strategi regulasi internal yang terbatas pada masa awal remaja menuju peningkatan penggunaan strategi adaptif sehingga terjadi penurunan penggunaan strategi maladaptif terjadi seiring bertambahnya usia (Young, Sandman, and Craske 2019).

Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan, meningkatkan, atau menurunkan emosinya (Thalib et al. 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Amelia and Savira 2018) bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa maka semakin rendah sikap terhadap kenakalan dan sebaliknya, semakin rendah sikap terhadap kenakalan maka semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki siswa. Tingkat regulasi emosi dan kontrol diri remaja yang tinggi cenderung akan menunjukkan keadaan emosi yang lebih stabil. Keseimbangan emosi berkaitan juga dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Maynard et al. 2023). Secara tidak signifikan peran keberfungsian keluarga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi pada remaja awal (Farih and Wulandari 2022).

Sejalan dengan penelitian (Azizah and Rahayu 2022) didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara pola asuh orang tua dengan kematangan emosi remaja. Teori (Santrock JW 2007) menjelaskan bahwa kemampuan remaja meregulasi emosi berkaitan dengan keberhasilan remaja menjalin relasi atau interaksi. Interaksi yang dimaksud disini berhubungan dengan komunikasi interpersonal, komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi yang dilakukan antara dua orang atau lebih untuk menyampaikan pesannya dan tidak diatur secara formal, maka setiap orang tidak memiliki keterbatasan untuk membicarakan berbagai hal sehingga komunikasi interpersonal ini diperlukan bagi remaja (Pertiwi & Kustanti, 2020; Sari & Wati, 2020; Mataputun & Saud, 2020).

Hasil dari penelitian ini mayoritas siswa SMP N 1 Gedangsari memiliki tingkat komunikasi interpersonal sedang sebanyak (72.5%) dari total responden. Faktor keberhasilan komunikasi interpersonal jika dipandang dari komunikator dipengaruhi oleh kredibilitas, daya tarik, kemampuan intelektual, integritas, kepercayaan, kepekaan sosial, serta kematangan tingkat emosional (Suranto

2011). Keterampilan komunikasi interpersonal ini penting dimiliki oleh remaja guna menjalin hubungan dengan teman sebayanya (Fatimah and Amin 2022). Namun, beberapa remaja justru memiliki kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal dengan lingkungan sekitar.

Kendala yang dialami oleh beberapa remaja yaitu mengenai perasaan ketika berkomunikasi dengan lawan bicara yang kurang baik dan tidak adanya feedback positif ketika berkomunikasi (Widiyawati and Wulandari 2021). Penelitian yang dilakukan oleh (Endah, Eti Rohaeti, and Supriatna 2021) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat komunikasi interpersonal rendah sebanyak 12 %, sedang sebanyak 66 %, dan tinggi sebanyak 22%. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki kemampuan kurang baik dalam berkomunikasi yang ditunjukkan melalui kurangnya penguasaan pada beberapa aspek dalam komunikasi interpersonal, yaitu kemampuan dalam mendengarkan, mengungkapkan pendapat dan gagasan, kesediaan untuk terbuka, serta kemampuan mengendalikan emosi (Diningrum et al. 2024).

Komunikasi interpersonal memiliki lima aspek, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan (Devito 2011). Komunikasi interpersonal merupakan interaksi yang bersifat dinamis dan saling mempengaruhi. Dalam interaksi tersebut terdapat aktivitas mulai dari menciptakan, mengirimkan, menerima hingga menginterpretasi pesan (Puspawardhani 2021). Komunikasi interpersonal juga memiliki unsur penting yaitu pengirim dan penerima pesan, pesan itu sendiri, *channel* atau media, kebisingan, konteks, dan etika (Richter, Carlos, and Beber 2016). Jika beberapa unsur komunikasi interpersonal tidak efektif maka dapat menimbulkan hambatan dalam komunikasi (Fauzan and Yuliana 2023).

Komunikasi dapat dikatakan efektif apabila memenuhi tiga persyaratan utama, yaitu pesan dapat diterima dan dipahami oleh komunikan sebagaimana dimaksud oleh komunikator, komunikasi ditindaklanjuti dengan perbuatan sukarela, serta meningkatkan hubungan antar pribadi (Irawan 2017). Komunikasi interpersonal yang tidak berjalan dengan efektif dapat berdampak kurang baik, sehingga dapat menimbulkan kesalahpahaman, kesalahan informasi yang didapat, memunculkan persepsi negatif, memecah belah hubungan sosial, hingga menimbulkan konflik atau pertikaian (Arbi, Dedi, and Rahadi 2021). Komunikasi interpersonal sangat diperlukan untuk membangun karakter seseorang yang lebih baik, untuk mengenali individu lain dengan karakteristiknya agar dapat menghargai dalam memberikan nasehat (Andono, Suyati, and Setiawan 2023).

Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pelatihan komunikasi interpersonal penting dilakukan karena remaja perlu untuk menghindari kesalahan serta dapat mengembangkan bakat verbalnya dengan komunikasi interpersonal yang efektif (Rusdayanti and Suranata 2023). Komunikasi interpersonal yang efektif dapat juga mempengaruhi regulasi individu. Hal ini dapat dilihat dalam lima strategi komunikasi, dimana strategi ini dapat mendukung individu untuk saling memahami, memperkuat hubungan, serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung sehingga membantu individu dalam mengelola emosinya menjadi lebih baik (Nurrachmah 2024).

3.3. Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Regulasi Emosi

Hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi dianalisis dengan uji kendall tau. Berdasarkan hasil didapatkan nilai koefisiensi korelasi sebanyak 0,427 dan nilai signifikansi 0,01.

Tabel 3. Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Regulasi Emosi Siswa

Variabel		Komunikasi Interpersonal	Regulasi Emosi
Komunikasi Interpersonal	Correlation Coefficient	1.000	.427**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	69	69
Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	.427**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	69	69

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Data Primer, (2024)

Nilai signifikansi pada penelitian ini adalah $0,000 < 0,01$ sehingga dapat dikatakan penelitian ini terdapat hubungan antar variabel dengan nilai koefisiensi korelasi 0,427 yang bermakna bahwa

keeratan hubungan antara variabel berada pada kategori cukup (Raharjo 2019). Regulasi emosi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, mulai dari faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan sosial (Johnstone and Walter 2014). Pada penelitian ini peneliti tidak mengendalikan faktor biologis, psikologis, dan hubungan orang tua yang masuk dalam faktor sosial (Maynard et al. 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Choirunissa and Ediati 2020) membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal remaja-orang tua dengan regulasi emosi pada siswa. Selain itu dinyatakan pada penelitian lainnya (Puspawardhani 2021) bahwa, semakin tinggi kemampuan komunikasi interpersonal maka semakin rendah agresivitas antar teman sebaya dan sebaliknya, semakin rendah kemampuan komunikasi interpersonal maka semakin tinggi agresivitas antar teman sebaya. Dimana agresivitas ini dapat dapat dikontrol dengan kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya (Thohar 2018).

Komunikasi interpersonal dalam lingkungan sebaya dapat memberikan dampak yang cukup signifikan dalam perkembangan seorang remaja (Praptiningsih and Putra 2021), hal ini juga memberikan pengaruh pada prestasi belajarnya sebagai seorang siswa (Putra and Jamal 2020). Komunikasi interpersonal sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa karena dalam proses belajar mengajar kegiatan interaksi berpangkal pada komunikasi (Karisma, Suarja, and Imelda Usman 2021). Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik juga dapat membantu seseorang dalam menyesuaikan diri di lingkungannya (Hulu 2022). Selain itu, komunikasi interpersonal yang efektif dapat membantu individu meredakan emosi negatif dan meningkatkan ketahanan emosional dalam situasi yang penuh tekanan (Williams et al. 2020).

Keberhasilan komunikasi interpersonal menciptakan kemampuan seseorang dalam membina hubungan interpersonal yang memberikan dampak signifikan dalam peningkatan maupun penurunan dari sifat emosional yang dimiliki (Chairunnisa, Arum, and Salamah 2024). Komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam membangun dan memelihara suatu hubungan, menyelesaikan konflik, dan dalam mencapai suatu tujuan bersama (Samudra, Soraya, and Muntazah 2023). Konflik atau pertikaian merupakan dampak negatif yang dapat timbul akibat komunikasi interpersonal yang kurang baik dan tidak berjalan dengan efektif (Arbi, Dedi, and Rahadi 2021).

Penelitian (Pertiwi and Kustanti 2020) didapatkan hasil bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi pula komunikasi interpersonalnya, dan sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah pula komunikasi interpersonalnya. Dengan kesadaran emosi yang baik maka individu dapat meregulasi emosi dengan efektif sehingga dapat mengurangi agresivitas (Thohar 2018). Tindakan agresif yang dilakukan seseorang akan menyebabkan individu tersebut mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain yang berhubungan dengan kemampuan dalam komunikasi interpersonal (Pertiwi and Kustanti 2020). Individu yang memiliki kategori regulasi emosi tinggi dapat menghadapi dan merespons emosinya sesuai dengan situasi yang dihadapi, ditambah dengan kemampuan komunikasi interpersonal akan membuat individu tersebut mempunyai cukup pengetahuan (Novarida, Hardjono, and Widya Agustin 2000).

4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa komunikasi interpersonal mempunyai peran dalam mempengaruhi regulasi emosi siswa. Komunikasi interpersonal yang efektif, seperti keterbukaan, empati, dan komunikasi positif, membantu siswa memahami emosi mereka dan memberikan respon adaptif terhadap berbagai situasi emosional.

5. Ucapan terimakasih

Keterampilan komunikasi interpersonal pada siswa harus ditingkatkan guna mencapai kemampuan regulasi emosi mereka yang baik. Penelitian ini menyarankan untuk peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi dan mengontrol faktor-faktor pengganggu yang dapat memengaruhi hasil penelitian, sehingga hubungan antar variabel dapat diinterpretasikan dengan lebih akurat.

Daftar Pustaka

Amelia, Rizky, and Siti Ina Savira. 2018. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sikap Terhadap

- Kenakalan Remaja Pada Siswa MTs Hasanuddin Surabaya.” *Character : Jurnal Psikologi* 5(2): 1–6.
- Andono, Roma Sukro, Tri Suyati, and Agus Setiawan. 2023. “Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri.” 1.
- Anggraini, Siswi. 2023. Skripsi Publikasi “Hubungan Antara Trait Kepribadian Extraversion Dan Regulasi Emosi Dengan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa Kelas Xi Sma N 1 Cepogo.” Universitas Islam Negeri Salatiga.
- Arbi, Muhammad, Badawi ; Dedi, and Rianto Rahadi. 2021. “Analisis Komunikasi Interpersonal Antar Mahasiswa President University.” *Jurnal Communicology* 9(1): 123–37. <http://journal.unj.ac.id/>.
- Azizah, Azizah, and Bety Agustina Rahayu. 2022. “Hubungan Pola Asuh Orangtua Dengan Kematangan Emosi Remaja Di Smk Negeri 2 Sewon Bantul Yogyakarta.” *Nursing Science Journal (NSJ)* 3(1): 27–32.
- Badan Pusat Statistik. 2021. Badan Pusat Statistik *Statistik Kriminal*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/12/5edba2b0fe5429a0f232c736/statistik-kriminal-2023.html>.
- Betegon, Elena, Jairo Rodriguez-Medina, Macarena Del-Valle, and Maria Jesus Irurtia. 2022. “Emotion Regulation in Adolescents: Evidence of the Validity and Factor Structure of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ).” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(6).
- Bulan, Anggrek. 2023. “Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan Di Kampung Kb.” *Bkkbn*. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/7525/intervensi/599232/kegiatan-operasional-ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-di-kampung-kb#:~:text=Sedangkan>.
- Chairunnisa, Adinda, Hadhana Syahda Arum, and Putri Ummi Salamah. 2024. “Pengaruh Hubungan Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Aspek Psikologis: Sebuah Systematic Review.” *Jurnal Psikologi* 1(4): 14.
- Choirunissa, Rachel, and Annastasia Edianti. 2020. “Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk.” *Jurnal EMPATI* 7(3): 1068–75.
- Devito, Joseph A. 2011. Tangerang Selatan: Karisma Pulishing *Komunikasi Antarmanusia (Terjemah)*. Kharisma Publishing Group.
- Dewi, Sri Rahma, and Fadhillah Yusri. 2023. “Kecerdasan Emosi Pada Remaja.” *Educativo: Jurnal Pendidikan* 2(1): 65–71.
- Diningrum, Alya Surya, Dewi Rahmawati, Nada Nabilah Ramadhanty, and Arnis Ariani. 2024. “Gambaran Komunikasi Interpersonal Pada Remaja.” In *Seminar Nasional Psikologi*, , 173–81.
- Endah, Nursari, Euis Eti Rohaeti, and Ecep Supriatna. 2021. “Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Margaasih Kabupaten Bandung.” *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)* 4(2): 121.
- Farih, Yusrina Nailly, and Primatia Yogi Wulandari. 2022. “Pengaruh Keberfungsian Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Awal.” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2(1): 445–55.
- Fatimah, Tiwi, and Abdul Amin. 2022. “Konsep Diri Dan Komunikasi Interpersonal Pada Siswa SMP.” *Academic Journal of Psychology and Counseling* 3: 6.
- Fauzan, MohFahmi, and Nina Yuliana. 2023. “Hambatan Komunikasi Pada Oraganisasi Himpunan Mahasiswa Ilmu Komunikasi Untirta Dalam Pencapaian Tujuan Organisasi.” *Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial* 2(5): 2023–54.
- Fiani, Anyssa, and Zulian Fikry. 2023. “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Dalam Pengguna Smartphone.” *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(2): 3529–38. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/6203/5178>.
- Firdauza, Intan Ayu Lasmana, and Farah Fadila Tantiani. 2021. “Regulasi Emosi Remaja Dari Ibu Pekerja Migran Dan Non Migran.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 3441(5).
- Gunawan, Maria Trie Ramadhany, and Cecep Wahyu Hoerudin. 2022. “Kesadaran Emosi Anak Usia Dini.” *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 1(1): 1–11. <https://izzan.stai-sabili.net/index.php/JM/article/view/2>.

- Harmalis, H. 2022. "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam." *Journal on Education* 04(04): 1781–88.
<https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>.
- Hawa, Aprilia Puji. 2021. "Program Pemberdayaan Anak Di LPKA Klas II Gunung Kidul, Yogyakarta." *Lifelong Education Journal* 1(2): 107–17.
<https://journal.imadiklus.or.id/index.php/lej/article/view/25>.
- Hidayati, Nurfitri L, and Rahmap Widiana. 2022. "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Perundungan Pada Remaja Pelaku Perundungan." *Jurnal Psiko* 041(3).
- Hulu, Yustinus. 2022. "Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Lahusa Tahun Pelajaran 2020/2021." *Counseling For All (Jurnal Bimbingan dan Konseling)* 2(1): 13–22.
- Indah, Erika, Mey Lianity, and Amika Wardana. 2024. "Pendidikan Seks Dan Kesehatan Reproduksi Di Lapas Khusus Anak Gunung." *Jurnal Kajian Sosiologi* 13(1): 23–36.
- Irawan, Sapto. 2017. "Pengaruh Konsep Diri Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa." *Scholaria : Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 7(1): 39.
- Johnstone, Tom, and Henrik Walter. 2014. *Handbook of Emotion Regulation The Neural Basis of Emotion Dysregulation*.
- Karisma, Wike, Septya Suarja, and Citra Imelda Usman. 2021. "Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas XI IPA Di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam." *Jurnal Wahana Konseling* 4(2): 172–85.
- Kersten, Michelle L., Kristy Coxon, Hoe Lee, and Nathan J. Wilson. 2021. "Developing Community Mobility and Driving with Youth on the Autism Spectrum: A Psychosocial Perspective." *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 28(2): 91–96.
- Kraiss, Jannis T., Peter M. ten Klooster, Judith T. Moskowitz, and Ernst T. Bohlmeijer. 2020. "The Relationship between Emotion Regulation and Well-Being in Patients with Mental Disorders: A Meta-Analysis." *Comprehensive Psychiatry* 102: 152189.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>.
- Kumala, Kinanti Hanum, and Ira Darmawanti. 2022. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9(3): 19–29.
- Larsson, Holmqvist K. et al. 2023. "'It's Ok That I Feel like This': A Qualitative Study of Adolescents' and Parents' Experiences of Facilitators, Mechanisms of Change and Outcomes in a Joint Emotion Regulation Group Skills Training." *BMC Psychiatry* 23(1): 1–12.
- Maesaroh, Asri, Evi Afiati, and Rahmawati Rahmawati. 2022. "Profil Regulasi Emosi Dan Implikasinya Bagi Bimbingan Dan Konseling." *Journal of Education and Counseling (JECO)* 2(2): 209–16.
- Mataputun, Yulius, and Habel Saud. 2020. "Analisis Komunikasi Interpersonal Dan Penyesuaian Diri Remaja." *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 8(1): 32–37.
- Maynard, Meghan L. et al. 2023. "Interconnections between Emotion Recognition, Self-Processes and Psychological Well-Being in Adolescents." *Adolescents* 3(1): 41–59.
- Mulyana, Deddy. 2015. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mutia, Wa Ode Nurul. 2022. "Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Kebidanan* 9(1): 18–23.
- Notoatmodjo. 2018. Jakarta: Rineka Cipta *Metode Penelitian Survei. Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Bandung: ALFABETA.
- Novarida, Tegar, Hardjono, and Rin Widya Agustin. 2000. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kemampuan Bekerjasama Pada Tim Basket SMA Di Surakarta Yang Mengikuti Kompetisi Honda DBL (Development Basketball League)." : 1–11.
- Nurrachmah, Sitti. 2024. "Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Yang Efektif." *Jurnal Inovasi Global* 2(2): 265–75.
- Nuzul, Putri Lailatun, and Abdul Amin. 2021. "Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Kenakalan Remaja." *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 8(1): 67–77.
- Pertiwi, Talitha Lintang, and Erin Ratna Kustanti. 2020. "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Komunikasi Interpersonal Pada Pementor Agama Islam Di Universitas Diponegoro." *Jurnal*

- EMPATI* 9(3): 190–95.
- Praptiningsih, Novi Andayani, and Gilang Kumari Putra. 2021. "Toxic Relationship Dalam Komunikasi Interpersonal Di Kalangan Remaja." *Communication* 12(2): 132.
- Prasetyo, Muhammad Anggung Manumanoso, and Khairul Anwar. 2021. "Karakteristik Komunikasi Interpersonal Serta Relevansinya Dengan Kepemimpinan Transformatif." *Jurnal Komunikasi Pendidikan* 5(1): 25.
- Puspawardhani, Astri. 2021. "Pengaruh Pengendalian Emosi Dan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap Agresivitas Antar Teman Sebaya Pada Siswa Kelas Viii Di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Kasihan." 5(2): 1–23.
- Putra, Bela Janare, and Jurana Jamal. 2020. "Profil Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa." *Studi Guru dan Pembelajaran* 3(3): 399–407.
- Raharjo, Sahid. 2019. "Cara Uji Korelasi Kendall's Tau-b (Data Ordinal) Dengan SPSS Lengkap." *SPSS Indonesia* 1(1): 1. <https://www.spssindonesia.com/2019/01/cara-uji-korelasi-kendalls-dengan-spss.html>.
- Richter, Luiz Egon, Augusto Carlos, and De Menezes Beber. 2016. *The Interpersonal Communication Book*. British Library Cataloguing.
- Rohmah, Okti Inayatur. 2022. "Analisis Interaksi Simbolik Kenakalan Remaja Di Pesantren (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Al Mumtaz Yogyakarta)." *HUMANIS: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial dan Humaniora* 14(1): 23–32.
- Rusdayanti, I Gst. Agung Diah, and Kadek Suranata. 2023. "Pelatihan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Untuk Pengembangan Bakat Verbal Anak Cerdas Dan Berbakat." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9(1): 573. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/3000>.
- Salim, Nasiatul Aisyah, and Antok Nurwidi Antara. 2022. "Hubungan Kedekatan Keluarga Dengan Konsep Diri Remaja Putri Di Panti Asuhan Al Islam, Sleman, Yogyakarta." *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* 1(1): 83–91.
- Samudra, L, I Soraya, and A Muntazah. 2023. "Komunikasi Interpersonal Guru Dalam Menciptakan Pemahaman Belajar Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Irfan Kota Depok: Kualitatif." *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)* 3(2): 615–25. <http://jurnal.minartis.com/index.php/jkomdis/article/view/1123%0Ahttp://jurnal.minartis.com/index.php/jkomdis/article/download/1123/1032>.
- Santrock JW. 2007. Erlangga, Jakarta *Adolescence: Remaja, Jilid 2*. Erlangga.
- Sari, Laurensia Laurianita, and Caroline Lisa Setia Wati. 2020. "Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa Kelas Xi Sma Katolik Ricci Ii." *Jurnal Psiko-Edukasi* 18(1): 2020.
- Suranto, AW. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Graha Ilmu.
- Sutanto, Cynthia, Samsunuwiyati Mar'at, and Rita Markus Idulfilastri. 2021. "Pengujian Validitas Konstruk Alat Ukur Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire Pada Remaja Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 5(1): 1.
- Thalib, Tarmizi et al. 2023. "Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja Pada Siswa Smp Negeri Di Makassar." *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS* 1(5): 454–60.
- Thohar, Syafruddin Faisal. 2018. "Regulasi Emosi Sebagai Prediktor Perilaku Agresivitas Remaja Warga Binaan LPKA." *Psikoislamika : Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 15(1): 29.
- Widiyati, Twi Lia, and Dyah Astorini Wulandari. 2021. "Interpersonal Communication to Teenagers in Purwokerto, Indonesia." *Proceedings Series on Social Sciences & Humanities* 2(2013): 35–38.
- Widyanti, Syavira Agustina, and Najlatun Naqiyah. 2023. "Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Meregulasi Emosi Remaja SMPN 46 Surabaya." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 7(1): 1–10.
- Williams, Justin H.G. et al. 2020. "A Sensorimotor Control Framework for Understanding Emotional Communication and Regulation." *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 112: 503–18.
- Young, Katherine S., Christina F. Sandman, and Michelle G. Craske. 2019. "Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: Links to Anxiety and Depression." *Brain Sciences* 9(4).