YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i4.3126

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DI SMA DON BOSCO PADANG

The Relationship Between Emotion Regulation and Student Adjustment at SMA Don Bosco Padang

Mistari Zai & Firman
Universitas Negeri Padang
mistarizai2812@gmail.com; firman@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 25, 2024	May 29, 2024	Jun 1, 2024	Jun 4, 2024

Abstract

Several studies conducted show that in reality students' adjustment has not been realized well, such as having difficulty interacting with other people, breaking school rules, not following lessons well. Initial observations carried out at Don Bosco High School in Padang, researchers found that many students still have low emotional control, such as fighting with friends, easily getting angry and not accepting mistakes made, fighting teachers, giving up and giving up easily when facing difficulties. feelings of low self-esteem resulting in withdrawing from society, blaming oneself or others when things do not meet one's expectations. This research aims to describe the relationship between emotional regulation and student adjustment at Don Bosco High School in Padang. This research uses quantitative methods with a correlational research type. The population of this study was 287 students registered in class Data collection in this research used a questionnaire on students' emotional regulation and self-adjustment. The data was processed using percentage analysis and to test and analyze the relationship between emotional regulation and student self-adjustment using the

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Pearson product moment formula. The research results show that the self-adjustment of Don Bosco Padang High School students is in the medium category with a percentage of 60.7%. Don Bosco Padang High School students' emotional regulation is in the medium category with a percentage of 41.1%. The results of the correlation analysis show a significant positive relationship between emotional regulation and students' self-adjustment in the Don Bosco Padang High School environment with a correlation coefficient of 0.640 with a significance value of 0.000

Keywords : Emotion Regulation; Self Adjustment

Abstrak: Beberapa kajian yang dilakukan menunjukkan gambaran bahwa pada kenyataannya penyesuaian diri siswa belum terealisasikan dengan baik seperti sulit menjalin interaksi dengan orang lain, melanggar aturan sekolah, tidak mengikuti pelajaran dengan baik. Observasi awal yang dilakukan di SMA Don Bosco Padang peneliti mendapatkan bahwa bahwa siswa masih banyak yang memiliki kontrol emosi yang rendah, seperti bertengkar dengan teman, mudah marah dan tidak terima atas kesalahan yang dilakukan, melawan guru, putus asa dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, perasaan rendah diri sehingga menarik diri dari pergaulan, menyalahkan diri atau orang lain ketika ada hal yang tidak sesuai harapannya. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 287 orang siswa yang terdaftar di kelas kelas X SMA Don Bosco Kota Padang pada tahun ajaran 2023/2024 dengan sampel sebanyak 168 orang siswa yang ditentukan dengan teknik random sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket regulasi emosi dan penyesuaian diri siswa. Data diolah menggunakan analisis persentase dan untuk menguji dan menganalisis hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa menggunakan rumus pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penyesuaian diri siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 60.7%. Regulasi emosi siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 41.1%. Hasil analisis korelasi terdapat hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di lingkungan SMA Don Bosco Padang dengan koefisien korelasi 0,640 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Penyesuaian Diri

PENDAHULUAN

Lingkungan sekolah merupakan tempat seseorang siswa dalam menjalankan kegiatan-kegiatan pendidikan untuk memperoleh ilmu pengetahuan, perubahan sikap, dan keterampilan hidup baik di dalam kelas maupun di luar kelas dengan mengikuti dan mentaati peraturan dan sistematika pendidikan yang telah ditetapkan, sehingga proses belajar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Fajri (2019) bahwa lingkungan sekolah merupakan tempat berlangsungnya proses pendidikan, dimana peserta didik menerima pendidikan untuk menjadi warga negara yang cerdas, terampil dan bertingkah laku baik, serta meningkatkan pola pikir dan membantu mengembangkan potensi peserta didik dalam belajar. Artinya di lingkungan sekolah, siswa menerima pendidikan atau

pengetahuan yang dapat membentuk perilaku dan mengembangkan potensi belajarnya yang dapat berguna bagi dirinya sendiri maupun di lingkungan masyarakat tempat ia berada.

Satu tugas perkembangan remaja adalah mampu bersosialisasi dengan menjalin hubungan antar pribadi dan berinteraksi dengan teman sebaya. Pada masa ini, remaja lebih banyak melibatkan diri dengan kelompok teman sebayanya dari pada orangtua, remaja juga lebih banyak melakukan kegiatan di luar dengan teman-temannya (Octaviyana, Firman, & Daharnis, 2017).

Dalam lingkungan sekolah siswa dituntut untuk mengikuti sistem kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan, berbaur dengan lingkungan sosial dimana ia berada seperti teman-teman, guru, dan staf sekolah lainnya, juga harus menaati aturan yang berlaku di sekolah. Siswa mengalami berbagai interaksi di lingkungan sekolah, sehingga hal ini menuntut siswa untuk memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri agar dapat mengikuti berbagai tuntutan di lingkungan sekolah dimana ia berada dan mengalami kepuasan batin dalam hubungannya dengan sekitar (Marjan & Hilmi, 2020).

Selain itu, penyesuaian diri sangat diperlukan terutama ketika siswa masuk pada tingkatan yang baru seperti Sekolah Menengah Atas (SMA) dan menjadi siswa baru. Hal ini dikarenakan ia menghadapi berbagai perubahan, seperti seperti mata pelajaran bertambah, guru lebih banyak dan berbeda dari yang sebelumnya, lingkungan sekolah yang tentunya berbeda dari sebelumnya dan sebagainya sehingga tugas yang diemban pun jauh lebih berat (Annisa, Erawati, Faz, dan Gerry, 2023). Selain itu juga, siswa harus menyesuaikan diri dalam memanfaatkan berbagai sumber belajar, sehingga dapat mengikuti pembelajaran dengan baik dan menyelesaikan tugas-tugas belajar yang diberikan. Dengan adanya penyesuaian diri maka mendukung keberhasilan siswa dalam belajar, karena dengan adanya penyesuaian diri maka siswa dapat mengikuti berbagai kegiatan pembelajaran di sekolah dengan baik, mampu mengatasi permasalahan yang ia alami dan bergaul secara wajar di lingkungan sosial dimana ia berada sehingga memberi dampak positif pada dirinya dan perasaan puas terhadap diri maupun lingkungan dimana ia berada.

Permasalahan penyesuaian diri juga ditemukan di SMA Don Bosco Padang, Kecamatan Padang Barat, yang merupakan salah satu sekolah swasta umum berbasis pengajaran Katolik di Kota Padang. Adapun fenomena yang terjadi adalah masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama siswa baru. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan salah satu guru SMA Don Bosco Padang pada 24 Juli

2023, bahwa terdapat siswa yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah dan peraturan yang diberlakukan, seperti sulit menjalin keakraban ataupun hubungan dengan teman, kesulitan mengikuti pembelajaran dan tidak menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, tidak masuk kelas dan tidak mengikuti pembelajaran yang dilaksanakan, ragu menyampaikan pendapat di ketika ada diskusi dalam kelas karena kurang percaya diri atau malu, ribut dalam kelas, mengganggu atau mengajak teman mengobrol saat pelajaran berlangsung, melanggar peraturan sekolah seperti datang terlambat, seragam tidak rapi, menggunakan HP saat belajar, tindakan melawan guru dan yang lainnya.

Selain itu, dilakukan juga wawancara dengan 5 orang siswa baru di SMA Don Bosco Padang, dan dari wawancara tersebut terungkap bahwa mereka mengalami beberapa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan ada beberapa hal yang terasa baru bagi siswa tersebut, seperti teman-teman yang baru, materi pelajaran yang sebelumnya tidak diterima di tingkatan sekolah sebelumnya, juga peraturan sekolah di SMA Don Bosco yang terbilang cukup ketat, dan berbagai keragaman yang ada di lingkungan sekolah.

Keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri didukung oleh beberapa faktor, salah satunya adalah perkembangan dan kematangan emosi, yang ditandai dengan adanya kontrol emosi atau pengendalian emosi (Schneiders, 1964). Pengendalian emosi juga disebut sebagai regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol, mengendalikan dan mengarahkan emosi sehingga dapat diterima diri sendiri dan orang lain. Pengendalian perasaan dan emosi menunjukkan adanya kedewasaan dan kematangan emosi. Selain itu dalam Schneider (1964) juga disebutkan bahwa pengendalian emosi yang baik merupakan dasar dari penyesuaian diri yang baik.

Remaja dengan regulasi emosi yang baik menunjukan ekspresi emosi yang positif. Artinya ia mampu mengontrol emosi yang dirasakannya dan melampiaskan emosinya dengan tindakan dan perilaku yang bisa diterima oleh lingkungannya (Saputri & Sugiariyanti, 2016). Dengan adanya regulasi emosi yang baik, remaja memiliki emosi yang stabil dan ia mampu mengadakan kompromi atau penyesuaian diri terhadap sesuatu yang diinginkan dengan fakta yang ada sehingga dapat menghadapi masalah dengan tenang. Bagi remaja yang menghadapi suatu permasalahan sehingga membangkitkan emosinya dan tidak dapat mengendalikannya, maka remaja tersebut dikatakan belum memiliki emosi yang matang. Berrocal dan Ruiz (2008) menjelaskan bahwa kemampuan mengelola emosi dapat memudahkan remaja untuk

mengatasi masalah dan kesulitan yang dialami, sehingga lebih memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Observasi awal di SMA Don Bosco Padang peneliti mendapatkan bahwa bahwa siswa masih banyak yang memiliki kontrol emosi yang rendah, seperti bertengkar dengan teman, mudah marah dan tidak terima atas kesalahan yang dilakukan, melawan guru, putus asa dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, perasaan rendah diri sehingga menarik diri dari pergaulan, menyalahkan diri atau orang lain ketika ada hal yang tidak sesuai harapannya. Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik dan ingin meneliti lebih lanjut tentang bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa dengan mengangkat judul "Hubungan Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di Lingkungan SMA Don Bosco Padang".

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Yusuf (2014) menjelaskan penelitian korelasional merupakan suatu tipe penelitian yang melihat hubungan antara dua variabel atau lebih, serta seberapa besar korelasi dan yang ada di antara variabel yang diteliti. Populasi penelitian ini sebanyak 287 orang siswa yang terdaftar di kelas kelas X SMA Don Bosco Kota Padang pada tahun ajaran 2023/2024 dengan sampel sebanyak 168 orang siswa yang ditentukan dengan teknik random sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket self compassion dan mendeskripsikan resiliensi akademik terhadap siswa. Data diolah menggunakan analisis persentase dan untuk menguji dan menganalisis hubungan regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa menggunakan rumus pearson product moment.

HASIL

1. Penyesuaian Diri Siswa

   Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai penyesuaian diri siswa, maka diperoleh hasil keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 1 . Persentase Penyesuaian Diri Siswa (n= 168)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 182	1	0.6
Tinggi	155-181	48	28.6
Sedang	128-154	102	60.7
Rendah	101-127	16	9.5
Sangat Rendah	≤ 100	1	0.6
Jumlah		168	100

Pada tabel 1 dapat dideskripsikan secara umum penyesuaian diri siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang siswa dengan persentase sebesar 0.6%. Kemudian pada kategori tinggi sebanyak 48 siswa dengan persentase 28.6%, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 102 siswa dengan persentase 60.7%, selanjutnya kategori rendah sebanyak 16 siswa dengan persentase 9.5%, terakhir dengan kategori sangat rendah sebanyak 1 orang siswa dengan persentase sebesar 0.6%. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa penyesuaian diri siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sedang sebanyak 102 siswa dengan persentase 60.7%. Dapat disimpulkan bahwa secara umum kategori penyesuaian diri siswa siswa siswa pada kategori sedang, yang artinya penyesuaian diri siswa siswa secara umum pada kategori sedang.

2. Regulasi Emosi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai regulasi emosi siswa, maka diperoleh hasil keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 2 . Persentase Regulasi Emosi Siswa (n= 168)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 134	2	1.2
Tinggi	120-133	26	15.5
Sedang	105-119	69	41.1
Rendah	90-104	60	35.7
Sangat Rendah	≤ 89	11	6.5
Jumlah		168	100

Pada tabel 2 dapat dideskripsikan secara umum regulasi emosi siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang siswa dengan persentase sebesar 1.2%. Kemudian pada kategori tinggi sebanyak 26 siswa dengan persentase 15.5%, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 69 siswa dengan persentase 41.1%, pada kategori rendah sebanyak 60 siswa dengan persentase 35.7% dan terakhir pada kategori sanat rendah sebanyak 11 siswa dengan persentase 6.5%. Hasil tersebut mengungkapkan bahwa regulasi emosi siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sedang sebanyak 69 siswa dengan persentase 41.1%.

Dapat disimpulkan bahwa secara umum kategori regulasi emosi siswa siswa siswa pada kategori sedang, yang artinya regulasi emosi siswa secara umum masih kategori sedang.

3. Korelasi Regulasi Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa

Tabel 3. Korelasi Regulasi Emosi (X) dengan Penyesuaian Diri Siswa (Y)

Correlations

		Penyesuaian Diri	Regulasi Emosi
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	.640**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	168	168
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	.640**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	168	168

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

Berdasarkan tabel 3 untuk menentukan adanya korelasi antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang maka nilai signifikansi ≤ 0,05, dapat diketahui nilai signifikansi regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa sebesar 0,000, maka 0,000 ≤ 0,05,sehingga adanya korelasi antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa. Selanjutnya besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi (X) dengan penyesuaian diri (Y) adalah 0,640 dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang dengan tingkat hubungannya tergolong kuat.

Hubungan yang positif signifikan artinya, semakin regulasi emosi siswa maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin penyesuaian diri siswa.

PEMBAHASAN

1. Penyesuaian Diri Siswa

Hasil penelitian menemukan bahwa penyesuaian diri siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sedang sebanyak 102 siswa dengan persentase 60.7%. Dapat disimpulkan bahwa secara umum kategori penyesuaian diri siswa siswa siswa pada kategori sedang, yang artinya penyesuaian diri siswa siswa secara umum pada kategori sedang.

Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai upaya yang dilakukan individu secara terus menerus yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar mendapatkan hubungan yang lebih baik, serasi antara individu dengan lingkungannya (Fatimah, 2006). Selanjutnya menurut Desmita (2009) penyesuaian diri merupakan proses yang melibatkan mental dan tingkah laku, dimana siswa berusaha mengatasi kebutuhan dalam dirinya sehingga terwujudlah keharmonisan antara tuntutan dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Penyesuaian diri terjadi ketika menghadapi lingkungan baru atau pada situasi yang baru dihadapi oleh individu. Kemampuan penyesuaian diri setiap individu berbeda-beda serta tidak semua individu akan berhasil melakukan penyesuaian diri secara optimal.

Dalam upaya peningkatan penyesuaian diri siswa ini perlu adanya peran guru bimbingan konseling terhadap siswa. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Octaviyana, Firman & Daharnis (2018) di SMP 1 Padang Panjang menemukan bahwa sebelum diberikan layanan informasi yaitu 8,9% siswa memiliki penyesuaian diri dalam kategori sangat baik. 14,7% siswa memiliki penyesuaian diri dalam kategori baik. 52,9% siswa memiliki penyesuaian diri pada kategori cukup baik. 17,6% siswa pada kategori kurang baik. 5,9% siswa pada kategori tidak baik. Setelah diberikan layanan informasi, penyesuaian diri siswa kelas VII.B SMP 1 Padang panjang, yaitu 8,9% siswa pada kategori sangat baik. 26,5% siswa pada kategori baik. 35,3% siswa pada kategori cukup baik. 2,35% siswa pada kategori kurang baik. 5,9% pada kategori tidak baik. Hal ini menunjukkan sebagian besar siswa memiliki penyesuaian diri yang cukup baik setelah diberikan layanan

informasi.

Terlihat pada penelitian bahwa penyesuaian diri siswa pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya bisa menyesuaikan diri dengan baik pada saat berada di lingkungan baru. Hal ini disebabkan oleh hambatan dan rintangan yang bersumber dari dalam individu maupun dari luar diri individu. Kemampuan penyesuaian diri ini sangat penting bagi siwa agar tercapai keharmonisan atau keselarasan pada diri sendiri dan lingkungan sehingga tidak terjadi segala bentuk konflik dan kesenjangan yang dapat menimbulkan KES-T serta tercapai hasil belajar yang optimal.

2. Regulasi Emosi

Hasil penelitian menemukan bahwa regulasi emosi siswa SMA Don Bosco Padang berada pada kategori sedang sebanyak 69 siswa dengan persentase 41.1%. Dapat disimpulkan bahwa secara umum kategori regulasi emosi siswa siswa siswa pada kategori tinggi, yang artinya regulasi emosi siswa secara umum masih sudah baik.

Gross (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang sedang terjadi (Thompson, 2001).

Terlihat pada penelitian bahwa regulasi emosi siswa pada kategori baik. Hal ini menunjukkan sudah adanya kemampuan siswa dalam mempengaruhi emosi yang mereka miliki. Hal ini sangat penting bagi perkembangan emosional siswa. Sesuai dengan pendapat Safaria, Triantoro, Saputra, dan Eka (2016) menyatakan bahwa seseorang dengan kemampuan mengelola emosi yang baik mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa, putus asa, kecemasan dalam menghadapi banyak hal dan peristiwa. Kemampuan mengelola emosi mampu membuat siswa lebih realistis dan objektif dalam menganalisis permasalahan yang dialami sehingga dapat mendorong untuk menyelesaikan permasalahannya dengan baik.

3. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Penyesuaian Diri Siswa

Hasil penelitian menemukan bahwa adanya korelasi antara regulasi emosi dengan

penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang dimana nilai signifikansi ≤ 0,05, dapat diketahui nilai signifikansi regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa sebesar 0,000, maka 0,000 ≤ 0,05, sehingga adanya korelasi antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa. Selanjutnya besarnya nilai koefisien korelasi antara variabel regulasi emosi (X) dengan penyesuaian diri (Y) adalah 0,296 dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang dengan tingkat hubungannya tergolong sangat lemah. Hubungan yang positif signifikan artinya, semakin regulasi emosi siswa maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin penyesuaian diri siswa.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa & Hariyadi (2023) menemukan bahwa adanya hubungan regulasi diri dan penyesuaian diri sebesar 58,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi diri siswa, maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

Terbukti pada penelitian bahwa adanya korelasi positif signifikan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di SMA Don Bosco Padang. Hubungan yang positif signifikan artinya, semakin regulasi emosi siswa maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin penyesuaian diri siswa.

Menurut Gross (2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Gross (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu merupakan usaha individu untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosinya agar tetap dapat bersikap tenang dan berfikir jernih.

Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosinya apabila ia tidak meledakkan emosinya yang tidak pada tempatnya. Artinya, ketika ia mampu mengontrol emosi yang ia rasakan, dan mengekspresikannya dengan cara yang tepat sehingga tidak menimbulkan masalah. Untuk mencapai kematangan emosi, setiap orang harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosi, serta harus dapat menggunakan katarsis emosi.

Dari hal tersebut, dapat diketahui bahwa ada hubungan antara regulasi emosi dengan penyesuaian diri, dimana untuk mencapai penyesuaian diri yang baik maka diperlukan kematangan emosi yang baik yaitu dengan dapat mengontrol serta mengekspresikan emosi yang dimiliki dan dirasakan secara tepat atau disebut sebagai regulasi emosi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka terdapat hubungan positif yang signifikan regulasi emosi dengan penyesuaian diri siswa di lingkungan SMA Don Bosco Padang dengan koefisien korelasi 0,640 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan tingkat kekuatan hubungan kuat. Artinya semakin regulasi emosi siswa maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi siswa maka semakin penyesuaian diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, A., Erawati, D., & Faz, G. O. (2023). Gambaran penyesuaian diri siswa baru kelas x MA Hidayatul Insan Fii Ta'limiddin Kota Palangka Raya. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan dan Konseling)*, *8*(1), 161-167.

Berrocal, P. F., & Ruiz, D. (2008). Emotional intelligence in education. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421-436.

Desmita, (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia

Fajri, Z. (2019). Peran Lingkungan Sekolah Terhadap Minat Belajar Siswa SD/MI. *Jurnal Ika Pgsd (Ikatan Alumni Pgsd) Unars*, *7*(2), 110-124.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Regulation Emotion*. New York: Guilford Press.

Marjan, J., & Hilmi, M. Z. (2020). Penyesuaian Diri Anak-Anak Di Lingkungan Sekolah. *SOSIO EDUKASI Jurnal Studi Masyarakat dan Pendidikan*, *4*(1), 33-38.

Octaviyana, Firman, & Daharnis. (2017). The contribution of social conflict with peers toward self-confidence. International Conferences on Educational,Social Sciences and Technology.

Safaria, Traintoro, Norfans, E. S. (2016). *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jilid 2. Jakarta. PT Bumi Aksara.

Saputri, I. K. E., Sugiariyanti (2016). Hubungan Sibling Rivalry dengan Regulasi Emosi pada Masa Kanak Akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *8*(2), 133-139.

Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winstonn Inc.

Thompsom, R. A. (2001). Emotions and Emotions Regulatin: Two Sides of the Developing Coin. *Emotions Review, 3*, 53-61

Yusuf, A. M. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group