

**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN
REGULASI EMOSI SISWA SMA NEGERI 1 PRINGSEWU**

(Skripsi)

Oleh:

**Restu Widya Ningrum
2113052043**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

2025

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN REGULASI EMOSI SISWA SMA NEGERI 1 PRINGSEWU

Oleh

RESTU WIDYA NINGRUM

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan regulasi emosi siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif korelasional. Populasi penelitiannya yaitu siswa kelas X sebanyak 350 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 78 responden yang diambil secara acak dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) dan ICCS (*Interpersonal Communication Competence Scale*) yang dikembangkan oleh peneliti. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi. Nilai korelasi $r_{hitung} 0,539 > r_{tabel} 0,22$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$. maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal siswa maka semakin tinggi pula regulasi emosi siswa begitupun sebaliknya semakin rendah komunikasi interpersonal siswa maka semakin rendah regulasi emosi siswa.

Kata kunci : bimbingan konseling, komunikasi interpersonal, regulasi emosi

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERPERSONAL COMMUNICATION
AND EMOTIONAL REGULATION OF STUDENTS AT SMA NEGERI 1
PRINGSEWU**

By

RESTU WIDYA NINGRUM

The problem in this study is the low level of emotion regulation ability among students in the school. This study aims to determine the relationship between interpersonal communication and emotion regulation among students of SMA Negeri 1 Pringsewu. The research method used is quantitative correlational. The research population is 10th-grade students, totaling 350 students, with a sample of 78 respondents selected randomly using simple random sampling. Data collection techniques used the ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) and ICCS (Interpersonal Communication Competence Scale). Data analysis technique used is the product moment correlation. The results of this study indicate a positive correlation between interpersonal communication and emotion regulation. The correlation value r count of $0.539 > r$ table (r) of 0.22 with a sig level of $p = 0.000$. so H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on these results, it can be concluded that the higher the students' interpersonal communication, the higher their emotion regulation and vice versa

Keywords: *guidance and counseling, interpersonal communication, emotion regulation*

**HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN
REGULASI EMOSI SISWA SMA NEGERI 1 PRINGSEWU**

**Oleh
RESTU WIDYA NINGRUM**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KOMUNIKASI
INTERPERSONAL DENGAN REGULASI
EMOSI SISWA SMA NEGERI 1 PRINGSEWU**

Nama Mahasiswa : **Restu Widya Ningrum**

No. Pokok Mahasiswa : 2113052043

Program Studi : **Bimbingan Konseling**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. **Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi.**
NIP 198611022008122002 NIP 198709182015041001

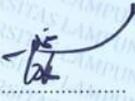
2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. 

Sekretaris : Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi. 

Penguji Utama : Ratna Widiastuti, S.Psi., M.A., Psi. 

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. 
NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 28 Februari 2025

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Restu Widya Ningrum
NPM : 2113052043
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Pringsewu”** tersebut asli dan hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dapat dirujuk sumber, penulis dan terdapat dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 28 Februari 2025



Restu Widya Ningrum
NPM 2113052043

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Restu Widya Ningrum, Lahir di Panutan, Kabupaten Pringsewu pada tanggal 24 juli 2002. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara di keluarga. Putri dari Bapak Supomo dan Ibu Setiti Wigati.

Berikut merupakan riwayat pendidikan formal yang pernah di tempuh.

1. SD Negeri 2 Panutan, lulus pada tahun 2014
2. SMP Negeri 1 Pagelaran, lulus pada tahun 2017
3. SMA Negeri 1 Pringsewu, lulus pada tahun 2020

Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama masa studi, penulis aktif dalam kegiatan organisasi diantaranya sebagai Wakil Sekretaris Umum I di Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan (HIMAJIP) periode 2023. Penulis juga aktif sebagai anggota bidang akademik dalam Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling (FORMABIKA) pada periode 2023. Selain itu, pada tahun 2022 penulis juga terlibat dalam kegiatan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) hingga tahap pendanaan.

Pada bulan Januari – Februari 2024, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (KKN-PLP) di SMP Negeri 1 Sragi, Kabupaten Lampung Selatan.

MOTTO

“dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku.”

(QS. Asy-Syu'ara: 80)

“dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.”

(QS. An-Najm 53 : 39)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang

Kupersembahkan karya kecilku ini kepada :

Kedua Orang Tuaku tercinta

Bapak Supomo dan Ibu Setiti Wigati

Yang selalu memberikan do'a dan usaha terbaiknya serta kasih sayang yang tiada habisnya kepadaku dalam menjalani langkah demi langkah di kehidupan ini

Adikku tersayang

Dimas Akhbar Nurkhaliq, yang selalu menjadi penyemangat dan pengingat dikala aku merasa lelah saat menjalani studi ini

Kepada diri sendiri yang selalu berjuang dan bertahan untuk mencapai tujuan dengan berbagai proses yang telah dilalui. Semoga kedepannya selalu diberikan kemudahan, kesabaran, ketenangan, dan kekuatan dalam menjalani langkah yang akan ditempuh

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang sangat luar biasa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Pringsewu”**. tak lupa sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada nabi muhammad SAW sebagai suri tauladan yang baik dan pemimpin kaumnya.

Skripsi ini sebagai salah satu syarat bagi penulis mencapai gelar Sarjana Pendidikan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa selama penulisan ini tidak sedikit hambatan yang dihadapi.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Suatu kebanggaan bagi Penulis melalui swacana ini mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang berkenan untuk membantu selama proses penyelesaian skripsi ini, diantaranya:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeila Afriani., D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung dan pembimbing akademik, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu

yang telah bersedia dan sabar dalam membimbing, meluangkan waktu untuk berdiskusi, dan mengarahkan penulis demi terselesaikannya skripsi ini.

5. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi, selaku pembimbing kedua, penulis ucapkan terima kasih banyak karena telah memberikan banyak saran, bimbingan, serta nasehat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Ibu Ratna Widiastuti, S.Psi.,M.A.,Psi selaku dosen pembahas yang telah bersedia meluangkan waktunya serta memberikan banyak saran dan bimbingan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staff program studi bimbingan konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu mengarahkan penulis sampai dengan skripsi ini selesai.
8. Kepala sekolah, guru BK, staff dan siswa SMA Negeri 1 Pringsewu yang telah membantu dan memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Pringsewu.
9. Kedua orang tua penulis, Bapak Supomo dan Ibu Setiti Wigati yang setiap harinya tidak pernah lepas mendoakan untuk kebaikan anaknya. Terima kasih atas usaha, cinta dan kasih sayang serta selalu memberikan perhatian, dukungan dan semangat yang tidak akan ada ujungnya demi kemudahan dan kesuksesan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan karunia-Nya dan semoga Allah membalas segala keikhlasan hati ibu dan bapak dengan surga-Nya, Aamiin.
10. Adikk satu-satunya, Dimas Akhbar Nurkhaliq yang selalu bisa menjadi semangat disaat aku merasa lelah, terima kasih selalu memberikan candaan dan doanya untuk kebaikan penulis. Semoga kelak kamu bisa menjadi anak yang berbakti dan membanggakan kedua orang tua, dan tumbuhlah menjadi versi yang terbaik diantara yang terbaik.
11. Nenekku tersayang, (Alm) Ibu Rumini, terima kasih mamak untuk kebaikan mamak merawat aku sedari kecil hingga hembusan nafas terakhir. Terima kasih untuk kasih sayang kepada penulis yang tidak terhingga, dan terima

kasih selalu mengingat penulis di setiap peristiwa kecil di kehidupan mamak. Semoga aku selalu terkenang sampai mamak disurga, Aamiin.

12. Bofa Nuswalaba Abimanyu, terima kasih selalu kebersamaian dan menjadi bagian dalam perjalanan perkuliahan penulis, terima kasih atas keikhlasan untuk mendoakan, menyediakan waktu, tenaga, dan pikirannya demi membantu penulis. Semoga kedepannya selalu diberikan kemudahan dan kekuatan dalam menjalani kehidupan.
13. Adinda Rhamadhanti, sahabat penulis sejak di bangku Sekolah Menengah Pertama. Terima kasih selalu mendoakan, dan memberikan semangat serta saran kepada penulis. Walaupun terpisah jarak jauh namun terima kasih selalu menyempatkan waktu untuk mendengar segala cerita suka dan duka serta menjadi sahabat terbaik di kehidupan penulis.
14. Saudara sepupu penulis, Solekhah Indah Lestari, Celsie Olivia, Krisma Dewi, dan Bima Singgih, terima kasih atas do'a dan dukungannya untuk penulis, terima kasih selalu memberikan kata demi kata yang membangun untuk penulis.
15. Bellia Nabila Reta dan Afifa Ez-Zahra, teman baik penulis sejak di bangku SMA. Terima kasih atas dukungan dan doa kepada penulis serta cerita-cerita yang selalu menghibur penulis.
16. Teman-teman baik di masa perkuliahan ini, Dhea Puspita, Fatia Anggraeni, Nanda Alviani, Anjelita Amanda Aprilia, Firda Damayanti, Miem Fattima Syaharani, Duastri Luluk Nasyithoh, Bernadetta Retisa Kusumanintyas, Gustin Wardani, Dinnia Sabrina Mufti, Adinda Ayu Amelia, dan Zahra Nabila Sutadi, Terima kasih telah memberikan banyak warna di dunia perkuliahan baik suka atau duka serta dukungan yang tiada henti.
17. Keluarga Besar Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan terkhusus Kabinet Sinergi Harmoni, terima kasih atas kebersamaan dan kehangatan yang selalu terukir. Terima kasih telah menjadi tempat yang memberikan banyak pembelajaran bagi penulis.
18. Teman-teman program studi bimbingan dan konseling 2021 terutama kelas A, terima kasih telah berbagi semangat, canda tawa dan suka cita.

19. Kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung berkaitan dengan penyelesaian skripsi ini, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya.
20. Kepada diri sendiri yang selalu berjuang dalam menyelesaikan perkuliahan dan skripsi ini. Terima kasih sudah selalu bekerja sama untuk menyelesaikan segala sesuatu yang dipilih.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang lebih besar untuk semua orang atas kebaikan dan bantuannya selama ini. Hanya doa dan ucapan terima kasih yang dapat penulis berikan. Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan skripsi ini masih belum sempurna. Sehingga penulis mengharapkan pemberian saran yang membangun agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik

Bandar Lampung, 28 Februari 2025

Penulis

Restu Widya Ningrum

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
1.7 Kerangka Pikir	8
1.8 Hipotesis Penelitian	9
II. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Komunikasi Interpersonal	10
2.1.1 Definisi Komunikasi Interpersonal	10
2.1.2 Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal	12
2.1.3 Faktor-Faktor Komunikasi Interpersonal	14
2.1.4 Manfaat Komunikasi Interpersonal	16
2.1.5 Prinsip Emosi dalam Komunikasi Interpersonal	17
2.2 Regulasi Emosi	19
2.2.1 Definisi regulasi emosi	19
2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi	23
2.2.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi	25
2.2.4 Ciri-Ciri Individu dengan Regulasi Emosi Baik	26
2.2.5 Manfaat Regulasi Emosi	28
2.2.6 Penyebab Ketidakmampuan Regulasi Emosi	29
2.3 Penelitian Relevan	31
III. METODE PENELITIAN	33
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Populasi dan Sampel	33

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	35
3.4 Variabel Penelitian	35
3.5 Definisi Operasional Variabel	36
3.5.1 Komunikasi Interpersonal.....	36
3.5.2 Regulasi emosi.....	36
3.6 Teknik Pengumpulan Data	37
3.7 Uji Coba Instrumen.....	39
3.7.1 Uji Coba Instrumen Variabel Komunikasi Interpersonal.....	40
3.7.2 Uji Coba Instrumen Regulasi Emosi	42
3.8 Teknik Analisis Data	45
3.8.1 Uji Normalitas.....	45
3.8.2 Uji Homogenitas	46
3.8.3 Uji Linearitas	46
3.8.4 Uji Hipotesis	47
3.9 Prosedur Penelitian.....	49
3.9.1 Persiapan penelitian	49
3.9.1 Pelaksanaan penelitian.....	49
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Gambaran Tentang Jumlah Responden Penelitian.....	50
4.1.2 Gambaran Tentang Komunikasi Interpersonal	50
4.1.3 Presentase Komunikasi Interpersonal.....	52
4.1.4 Gambaran Tentang Regulasi Emosi.....	57
4.1.5 Presentase Regulasi Emosi	59
4.1.6 Gambaran Tentang Komunikasi Interpersonal dengan Regulasi Emosi	60
4.1.7 Analisis jenis kelamin dengan variabel komunikasi interpersonal.....	62
4.1.8 Analisis jenis kelamin dengan variabel regulasi emosi	63
4.1.9 Analisis Tingkat Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Regulasi Emosi	64
4.1.10 Analisis Tingkat Regulasi Emosi terhadap Dimensi Komunikasi Interpersonal.....	64
4.1.11 Analisis Hasil Penelitian Komunikasi Interpersonal	65
4.2 Pembahasan.....	71
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	77
V. KESIMPULAN DAN SARAN	79
5.1 Kesimpulan	79
5.2 Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data jumlah populasi siswa kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu tahun ajaran 2024/2025	34
2. Kriteria Bobot Nilai untuk Skala Komunikasi Interpersonal	37
3. Kriteria Bobot Nilai untuk Skala Regulasi Emosi	37
4. Blue Print Skala Komunikasi Interpersonal	38
5. Blue Print Skala Regulasi Emosi	39
6. Kriteria Reliabilitas Menurut Sugiyono (2021)	42
7. Kriteria Reliabilitas Menurut Sugiyono (2021)	44
8. Uji Normalitas	46
9. Uji Hmogenitas	46
10. Uji Linearitas	47
11. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	48
12. Korelasi <i>Product Moment</i>	48
13. Rumus Kategori Data Variabel	51
14. Deskripsi Data Mean, Standar Deviasi, Nilai Minimum, Nilai Maksimum ...	51
15. Distribusi Kategori Frekuensi Komunikasi Interpersonal	51
16. Rumus Kategori Data Variabel	57
17. Deskripsi Data Mean, Standar Deviasi, Nilai Minimum, Nilai Maksimum ...	58
18. Distribusi Kategori Frekuensi Regulasi Emosi	58
19. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>self disclosure</i>	54
20. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>empathy</i>	54
21. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>assertiveness</i>	54

22. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>enviromental control</i>	55
23. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>social realxation</i>	55
24. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>immediacy</i>	55
25. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>altercentrism</i>	56
26. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>expressivenes</i>	56
27. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>interaction management</i>	56
28. Perhitungan skor rata-rata dan presentase aspek <i>supportiveness</i>	57
29. Perhitungan skor rata-rata dan presentase strategi <i>reappraisal</i>	60
30. Perhitungan skor rata-rata dan presentase stretegi <i>suppression</i>	60
31. Analisis hasil korelasi	61
32. Kategorisasi komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi	61
33. nilai rata-rata berdasarkan jenis kelamin terhadap variabel komunikasi interpersonal	62
34. nilai rata-rata berdasarkan jenis kelamin terhadap variabel regulasi emosi ...	63
35. nilai tingkat komunikasi interpersonal terhadap strategi regulasi emosi	64
36. nilai tingkat regulasi emosi terhadap dimensi komunikasi interperonal.....	64
37. Uji Normalitas.....	66
38. Uji Homogenitas	66
39. Uji Linearitas.....	67
40. Hasil Uji Hipotesis	67
41. Interpretasi nilai r	67
42. Uji Normalitas.....	68
43. Uji Homogenitas	69
44. Uji Linearitas.....	69
45. Hasil Uji Hipotesis	70
46. Interpretasi nilai r	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka pikir penelitian.....	9
2. Diagram Batang Jumlah Responden	50
3. Diagram Batang Komunikasi Interpersonal.....	52
4. Hasil Perolehan Presentase Masing-Masing Aspek Komunikasi Interpersonal.....	53
5. Diagram Batang Regulasi Emosi	58
6. Presentase Hasil per Strategi Regulasi Emosi.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Skala Penelitian Komunikasi Interpersonal	87
2. Skala Penelitian Regulasi Emosi	91
3. Uji Ahli Instrumen (Uji Validitas)	94
4. Uji Coba Instrumen	97
5. Lembar Uji Ahli Instrumen	101
6. Tabulasi Hasil Instrumen Komunikasi Interpersonal	104
7. Tabulasi Hasil Instrumen Regulasi Emosi	105
8. Hasil Uji Normalitas	106
9. Hasil Uji Homogenitas	107
10. Hasil Uji Linearitas	108
11. Hasil Uji Hipotesis	110
12. Hasil Uji Hipotesis	110
13. Hasil Analisis Jenis Kelamin terhadap Variabel Komunikasi Interpersonal	110
14. Hasil Analisis Jenis Kelamin terhadap Variabel Regulasi Emosi	121
15. Tabulasi Analisis Tingkat Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Regulasi Emosi	121
16. Tabulasi Analisis Tingkat Regulasi Emosi Terhadap Komunikasi Interpersonal	121
17. Surat Izin Penelitian	124
18. Surat Balasan Penelitian	125

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Siswa SMA ada pada tahap perkembangan remaja yang mana terdapat tiga permasalahan cenderung muncul pada masa remaja dibandingkan dengan masa kanak-kanak atau masa dewasa. Masalah tersebut berupa konflik dengan orang tua, suasana hati yang berubah ubah (*mood swing*), dan depresi (Wade, 2014). Tahapan perkembangan remaja merupakan periode penting yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Sesuai dengan yang diungkapkan Hurlock (2011) terdapat lima perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh yang lebih. Ketiga, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Keempat, dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Kelima, masa yang dianggap penting pada saat kanak-kanak akan menjadi tidak penting saat remaja.

Aspek emosi adalah salah satu bagian yang krusial dalam perkembangan remaja. Menurut Nesse dan Ellswort (dalam Wade, 2014) emosi berkembang untuk membantu seseorang memenuhi tantangan hidup. Emosi mempersatukan masyarakat, memotivasi mereka dalam membuat dan mengambil keputusan. Sehingga Gross (2024) mengungkapkan ciri-ciri individu yang memiliki kemampuan mengelola respon emosi yang baik yaitu memiliki kompetensi sosial yang tinggi, berperilaku prososial, memiliki prestasi akademik yang lebih baik, memiliki kesejahteraan dan harga diri yang tinggi, masalah perilaku yang sedikit dan penerimaan status sosial yang lebih tinggi. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2020 mengungkapkan dalam

kurun waktu 9 tahun dari 2011 sampai 2019 ada 3.738 pengaduan kasus kekerasan pada anak. Hal ini menunjukkan rendahnya perilaku prososial yang mana perilaku prososial menjadi ciri individu memiliki regulasi emosi yang baik. Adanya fenomena kekerasan tersebut menunjukkan bahwa masih banyak individu yang memiliki permasalahan terkait mengelola emosi. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyebutkan adanya fenomena kekerasan yang menjadi kebiasaan anak untuk menyaksikan kekerasan tersebut sebagai penyelesaian masalah, artinya mereka tidak pernah diajarkan cara menyelesaikan masalah dengan baik bahkan memandang kekerasan sebagai cara penyelesaian (KPAI, 2020).

Hasil studi pendahuluan di SMAN 1 Pringsewu menunjukkan rendahnya kemampuan siswa untuk mengelola emosi yang didominasi oleh kelas X. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan dengan menyebarkan daftar pertanyaan yang berkaitan dengan permasalahan dengan jumlah responden untuk mengumpulkan data-data sebanyak 30 siswa dan melakukan wawancara sebanyak dua kali kepada perwakilan kelas X dengan satu orang siswa perempuan dan satu orang siswa laki-laki, didapatkan hasil bahwa kelas X masa dimana mereka harus beradaptasi di sekolah dengan berbagai karakteristik teman yang berbeda-beda. Perilaku yang muncul akibat dari rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi yaitu beberapa siswa kerap menyalahkan dirinya ketika menghadapi permasalahan, terdapat siswa yang beteriak-teriak di dalam kelas ketika sedang marah, terdapat siswa yang membanting pintu ketika kesal, ketika terdapat *trend* yang sedang hangat terdapat siswa yang langsung mengikuti karena fomo, dan perilaku lainnya yaitu terdapat siswa yang sulit untuk memulai percakapan dengan orang lain juga sering salah paham dan kesulitan saat berkomunikasi dengan teman yang beda budaya. Selain itu masalah seperti kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang lain, sering terjadi kesalahpahaman ketika berkomunikasi dengan teman yang berbeda budaya juga menjadi permasalahan yang ada di sekolah.

Hasil riset menunjukkan keterampilan regulasi emosi membawa dampak yang positif bagi remaja. Tingkat regulasi emosi yang tinggi akan membantu seseorang untuk dapat berpikir lebih positif dalam menghadapi masalah, sedangkan tingkat regulasi emosi yang rendah akan menjadikan seseorang memiliki pemikiran yang negatif ketika dihadapkan dengan masalah (Ediati 2020). Hal tersebut didukung oleh Gross (2024) bahwa regulasi emosi yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan emosional. Selain memberikan perasaan yang baik emosi positif juga memicu perubahan bertahap dalam *coping* emosi yang lebih luas dan kemudian dapat memprediksi peningkatan emosi positif di kemudian hari. Menurut Vienlentina (2021) kemampuan siswa dalam mengelola emosi menjadi kekuatan penting dalam pembelajaran untuk membantu mencapai tujuan dan hasil belajar yang maksimal. Kemampuan ini diharapkan dapat mendukung siswa untuk menyelesaikan permasalahan yang berkaitan kesulitan belajar. Fleksibilitas dalam mengelola emosi diperlukan oleh setiap individu, tetapi belum semua individu memiliki keterampilan atau kesadaran akan regulasi emosi.

Pada kenyataannya fleksibilitas dalam mengelola emosi belum banyak diterapkan oleh remaja, salah satunya disebabkan adanya fenomena *Fear of Missing Out* yang saat ini mendominasi kehidupan remaja. *Fear of missing out* (FoMo) diartikan sebagai “ketakutan ketinggalan” yang mana fenomena ini berkaitan erat dengan kecemasan dan ketidaknyamanan seseorang ketika mereka menyadari bahwa mereka sedang melewatkan pengalaman, informasi, atau aktivitas yang sedang terjadi di sekitar mereka. Adanya fenomena *fear of missing out* menunjukkan bahwa fleksibilitas dalam mengelola respon emosi belum disadari oleh remaja saat ini. Mengalami *fear of missing out* secara terus menerus akan menimbulkan dampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik (Hamurwati, 2024).

Menurut Gross (2024) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan “proses di mana individu mempengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut”. Proses ini melibatkan pemantauan situasi, perhatian, evaluasi, dan modifikasi respon. Empat proses pertama berfokus pada anteseden (penilaian ulang

kognitif), sedangkan proses kelima berfokus pada respons (penekanan ekspresif). Oleh karena itu, Gross (2003) memfokuskan strategi spesifik memenuhi kriteria ini yaitu *antecedent focused strategy (cognitive reappraisal)* dan *response focused strategy (expressive suppression)*. Regulasi emosi dapat melibatkan peningkatan, mempertahankan, dan mengurangi emosi positif atau negatif. Proses regulasi emosi yang tidak baik akan menyebabkan efikasi diri yang rendah dimana hal ini mempengaruhi seseorang dalam menentukan strategi dalam meregulasi emosi. Setiap siklus emosi yang berulang dapat memperkuat perubahan dalam fokus perhatian, penilaian, dan respons. Strategi lainnya terkait regulasi emosi dalam penelitian Yusainy dkk., (2019) yaitu *mindfulness* sebagai suatu strategi regulasi emosi dikawal oleh pemusatan perhatian yang diberikan individu terhadap pengalamannya disertai penerimaan (*acceptance*) terhadap pengalaman tersebut sebagai episode hidup yang tidak perlu disikapi secara berlebihan, sehingga dapat memfasilitasi *person-oriented function* dengan cara mendekati afek menuju netral.

Melihat dari perilaku yang muncul dalam menanggapi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu dapat dikatakan bahwa siswa memiliki ketidakmampuan dalam meregulasi emosi (disregulasi emosi). Disregulasi emosi merupakan ketidakmampuan untuk mengatur emosi secara efektif. Gratz dan Roemer (2004) mengembangkan definisi ini dengan mempertimbangkan komponen-komponen yang diperlukan untuk regulasi emosi yang sukses, termasuk kesadaran dan penerimaan terhadap emosi diri sendiri, kemampuan untuk mengubah emosi sesuai dengan tujuan pribadi, dan kemampuan untuk mengontrol perilaku di hadapan emosi negatif. salah satu faktor yang dapat berkontribusi untuk meningkatkan kemampuan remaja dalam meregulasi emosi yaitu komunikasi interpersonal. Menurut Choirunnisa & Ediati (2020) komunikasi interpersonal mengandung keterbukaan, empati, sikap mendukung, dan kesetaraan yang akan menjadikan remaja merasa di hargai serta dapat membantu remaja dalam bertindak.

Komunikasi interpersonal adalah proses komunikasi yang terjadi antara individu-individu yang saling bergantung satu sama lain dan memiliki hubungan yang

bersifat relasional. Menurut DeVito (2019) komunikasi interpersonal merupakan suatu interaksi yang bersifat verbal dan non-verbal yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dan saling bergantung satu sama lain. Komunikasi interpersonal adalah jenis komunikasi yang terjadi antara orang-orang dan menciptakan ikatan pribadi di antara mereka. Komunikasi ini melibatkan penggunaan simbol-simbol dalam bentuk berbicara, gestur, atau menulis untuk mewakili ide-ide kompleks dalam pikiran seseorang. Komunikasi interpersonal yang mana tindakan satu orang mempengaruhi dan mencerminkan tindakan orang lain, menciptakan hubungan yang saling terkait antara para pelaku komunikasi (Solomon & Theiss, 2013).

Berdasarkan penelitian yang diungkapkan oleh Nuzuli (2022) bahwa strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan guru bimbingan dan konseling melibatkan perencanaan sebelum berkomunikasi dan manajemen komunikasi untuk mencapai tujuan. Strategi yang efektif dalam proses bimbingan dan konseling yaitu berkomunikasi dengan klien, sebab hal ini memiliki dampak yang signifikan pada keberhasilan dari tujuan yang akan dicapai. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sari dkk (2022) mengemukakan strategi guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan rasa kepercayaan siswa dengan memberikan layanan informasi berupa bimbingan klasikal dan layanan konseling individu. Keterampilan komunikasi interpersonal guru bimbingan dan konseling sebagai upaya untuk menciptakan hubungan serta memberikan arti dalam komunikasi dengan menyampaikan pesan secara langsung sehingga mendapatkan umpan balik yang diharapkan. Menyikapi permasalahan yang berkaitan dengan bidang-bidang bimbingan dan konseling, BK sebagai salah satu disiplin ilmu yang memberikan pelayanan kepada siswa. Permasalahan diatas yang termasuk dalam bidang pribadi-sosial pastinya memerlukan upaya dalam penanganannya salah satunya dengan melakukan pendekatan kepada siswa.

Berdasarkan hasil fenomena yang dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa kelas X di sekolah tersebut. Oleh karena itu, peneliti melakukan

penelitian dengan judul “Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan Regulasi Emosi Siswa SMA Negeri 1 Pringsewu”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang menyalahkan dirinya ketika menghadapi masalah.
2. Terdapat siswa yang beteriak-teriak di dalam kelas ketika sedang marah.
3. Terdapat siswa yang membanting pintu saat kesal.
4. Ketika terdapat *trend* yang sedang hangat terdapat siswa yang langsung mengikuti karena fomo (takut ketinggalan).
5. Terdapat siswa yang kesulitan untuk memulai percakapan dengan orang lain dikarenakan malu.
6. Terdapat siswa yang sering merasa salah pemahaman ketika sedang mengobrol dengan teman yang berbeda budaya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti memfokuskan penelitian mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Pringsewu.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka terdapat tiga hal yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat komunikasi interpersonal siswa di SMA Negeri 1 Pringsewu?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Pringsewu?
3. Apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Pringsewu?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka terdapat tiga tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat komunikasi interpersonal siswa di SMA Negeri 1 Pringsewu.
2. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Pringsewu.
3. Untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Pringsewu.

1.6 Manfaat penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memiliki kebermanfaatan, antara lain:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi sumbangan pengetahuan dan menambah riset penelitian dalam bidang pribadi dan sosial terkait dengan hubungan antara komunikasi interpersonal siswa dengan regulasi emosi siswa pada tingkat sekolah menengah atas.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki kebermanfaatan dalam dunia pendidikan baik secara langsung ataupun tidak langsung. Manfaat yang dapat diperoleh pada penelitian ini ialah bagi:

1. Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa terkait pentingnya komunikasi interpersonal untuk membentuk keterampilan dalam meregulasi emosi.

2. Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman bagi guru BK mengenai pentingnya pemberian pemahaman terkait komunikasi interpersonal

agar siswa mampu mengungkapkan perasaannya sehingga siswa memiliki kemampuan dalam meregulasi emosinya.

3. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengangkat topik yang sama.

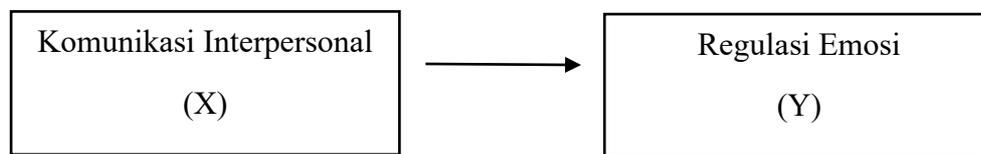
1.7 Kerangka Pikir

Komunikasi interpersonal sebagai jenis komunikasi yang terjadi antara dua orang atau lebih dan menciptakan ikatan pribadi diantara mereka. Proses komunikasi interpersonal melibatkan metode verbal dan non-verbal dalam menyampaikan pesan dalam komunikasi tersebut dimana tindakan satu orang akan mempengaruhi tindakan orang lainnya. Menurut DeVito (2019) mendefinisikan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi komunikasi yang terjadi antara individu-individu yang saling bergantung satu sama lain dan memiliki hubungan yang bersifat relasional. Komunikasi interpersonal di sekolah sangat diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan siswa dalam pembelajaran. Siswa dengan keterampilan komunikasi interpersonal yang baik dapat memenuhi kebutuhan sosial seperti berinteraksi dengan lingkungan di sekolah, mampu mengungkapkan pendapat dengan jujur dan tanpa menyakiti perasaan orang lain.

Komunikasi interpersonal mengandung keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan yang akan menjadikan siswa merasa dihargai serta membantu siswa mencapai kematangan emosi. Mencapai kematangan emosi, siswa memerlukan keterampilan regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola respon emosinya di mana pada saat remaja aspek emosi menjadi aspek yang krusial dalam perkembangan remaja. Menurut Gross (2024) Proses regulasi emosi ini melibatkan pemantauan, evaluasi, dan modifikasi intensitas dan waktu reaksi emosional. Gross memfokuskan strategi spesifik memenuhi kriteria ini yaitu *antecedent focused strategy (cognitive reappraisal)* dan *respon focused strategi (expressive suppression)*. Regulasi emosi dapat melibatkan peningkatan, mempertahankan, dan mengurangi emosi positif atau negatif. Regulasi emosi memiliki manfaat untuk siswa seperti meningkatkan kesadaran dan pemahaman

emosi, meminimalisir perilaku maladaptif, mengurangi stress, dan mengurangi gangguan psikologis.

Berdasarkan masalah yang terdapat dalam identifikasi masalah sebagai pemikiran penulis tentang komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu, maka muncul kerangka pikir untuk melihat apakah ada hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa. Untuk memperjelas maka kerangka pikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka pikir penelitian

1.8 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dalam penelitian ini, maka peneliti mengajukan hipotesis yaitu adanya hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu. Hipotesis statistika yang diajukan yaitu:

Ho : Tidak terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu.

Ha : Terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Komunikasi Interpersonal

2.1.1 Definisi Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan sebuah proses penyampaian pikiran atau perasaan yang terjadi antara seorang (komunikator) kepada seorang (komunikan). DeVito (2019) mendefinisikan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi komunikasi yang terjadi antara individu-individu yang saling bergantung satu sama lain dan memiliki hubungan yang bersifat relasional. Koester & Lustig (2015) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi, ide, dan perasaan antara dua atau lebih individu melalui metode verbal dan non-verbal.

Komunikasi interpersonal menurut Suranto (2011) yaitu komunikasi antara dua orang yang berlangsung secara tatap muka dan sifat dari komunikasi ini adalah spontan dan informal, saling menerima *feedback*, dan partisipan berperan fleksibel. Dewirahmawati (2019) memahami komunikasi dan hubungan antar pribadi dari segi pandang individu artinya menempatkan pemahaman akan komunikasi dalam proses psikologis. Tindakan komunikasi setiap individu memiliki pemahaman dan makna pribadi terhadap segala hubungan yang melibatkan dirinya.

Komunikasi interpersonal melibatkan keterampilan kompleks dan beragam yang mencakup motivasi, pengetahuan, dan keterampilan yang mengarah pada kesan kontekstual bahwa hasil yang diinginkan seperti efektivitas, kesesuaian, dan kepuasan telah tercapai. Jensen & Trenholm (2024) mengungkapkan komunikasi interpersonal di mana manusia secara kolektif menciptakan dan mengatur realitas

sosial. Hal ini melibatkan interpretasi dunia sosial, norma pemahaman sosial, presentasi diri kepada orang lain, pemenuhan kebutuhan bersama, serta penciptaan dan pemrosesan pesan verbal dan non-verbal dengan cara yang efektif dan sesuai.

Solomon & theiss (2013) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal menciptakan ikatan pribadi di antara orang-orang yang melakukan komunikasi. Komunikasi melibatkan penggunaan simbol dalam bentuk *gesture*, bicara, atau menulis untuk mewakili ide-ide kompleks yang ada dalam pikiran seseorang. Tindakan satu orang dalam proses komunikasi interpersonal akan memengaruhi tindakan orang lain sehingga menciptakan hubungan yang saling terkait antar pelaku komunikasi.

Komunikasi interpersonal mencakup kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan individu yang berbeda. DeVito (2016) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal sering dilakukan secara tatap muka, seperti ketika kita sedang berbicara dengan orang lain sebelum masuk kelas, berinteraksi dengan keluarga, atau dengan teman. Seiring dengan berkembangnya teknologi komunikasi interpersonal dapat dilakukan melalui jaringan *online* seperti *e-mail*, *facebook* dan lainnya. Beberapa orang berpendapat bahwa komunikasi melalui online disebut sebagai *platform* mas kini dan merupakan bentuk dari *platform* masa depan.

Komunikasi interpersonal yang efektif secara keseluruhan memerlukan pemahaman yang mendalam tentang kompetensi, dinamika sosial, serta kemampuan untuk beradaptasi dan merespons dengan cara yang sesuai dan efektif dalam berbagai situasi. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan para ahli di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi antara dua orang atau lebih baik secara verbal dan non-verbal serta terdapat *feedback* yang saling mempengaruhi di antara keduanya. Komunikasi yang efektif membutuhkan pemahaman yang mendalam terkait kompetensi, dinamika sosial, serta kemampuan dalam beradaptasi dan merespon seseorang dengan cara yang benar dalam berbagai situasi.

2.1.2 Aspek-Aspek Komunikasi Interpersonal

Komunikasi yang efektif memerlukan pemahaman dan kemampuan untuk beradaptasi dan cara merespon yang efektif dalam berbagai situasi. Rubin (2009) menjelaskan aspek kompetensi dalam komunikasi interpersonal menurut *Interpersonal Communication Competence Scale (ICCS)* yang meliputi sepuluh dimensi sebagai berikut:

- a. *Self-Disclosure*, merupakan kemampuan seseorang untuk mengungkapkan informasi pribadi kepada orang lain.
- b. *Empathy*, diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.
- c. *Social Relaxation*, merupakan tingkat kenyamanan dan ketenangan seseorang dalam sebuah situasi sosial.
- d. *Assertiveness*, kemampuan untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara langsung dan jujur tanpa merugikan orang lain.
- e. *Interaction Management*, yaitu sebuah kemampuan seseorang untuk mengelola dan mengatur interaksi dengan orang lain secara efektif.
- f. *Altercentrism*, seseorang fokus pada kebutuhan dan perspektif orang lain dalam komunikasi.
- g. *Expressiveness*, kemampuan untuk mengekspresikan diri secara jelas dan efektif.
- h. *Supportiveness*, kemampuan untuk memberikan dukungan emosional dan bantuan kepada orang lain.
- i. *Immediacy*, diartikan sebagai tingkat kedekatan dan keterlibatan dalam interaksi dengan orang lain.
- j. *Environmental Control*, kemampuan untuk mengendalikan lingkungan komunikasi agar mendukung interaksi yang efektif.

Memperkuat pendapat di atas, DeVito (2016) menjelaskan mengenai aspek-aspek komunikasi interpersonal yang efektif yaitu:

- a. Keterbukaan (openness)
Keterbukaan dalam komunikasi interpersonal memiliki arti bahwa seseorang mampu untuk mengungkapkan informasi tentang dirinya dengan tepat. Hal ini

juga mencakup kemauan untuk mendengarkan dengan terbuka dan memberikan respon yang jujur terhadap pesan yang disampaikan orang lain. Perlu diperhatikan bahwa terlalu banyak keterbukaan memungkinkan dapat mengurangi kinerja dan kepuasan dalam hubungan.

b. Empati (*empathy*)

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan apa yang dirasakan orang lain dari sudut pandang mereka tanpa menghilangkan identitas diri sendiri. Empati memungkinkan seseorang dapat memahami secara emosional pengalaman orang lain. seseorang yang memiliki empati, maka akan mengungkapkan pemahaman tentang yang dimaksudkan oleh orang lain.

c. Dukungan (*supportiveness*)

Sikap suportif dalam komunikasi adalah perilaku yang bersifat deskriptif bukan evaluatif dan bersifat sementara. Deskriptif dalam hal ini merujuk pada istilah yang relatif terkait objek apa yang dirasakan sebagai perlawanan dari pesan yang evaluatif.

d. Kesetaraan (*equality*)

Terdapat istilah kesetaraan dalam komunikasi interpersonal yang merujuk pada sikap atau pendekatan dalam memperlakukan orang sebagai kontributor utama dalam interaksi. Komunikasi interpersonal cenderung lebih efektif dilakukan dalam suasana kesetaraan seperti ini.

Berdasarkan aspek-aspek komunikasi interpersonal yang dijabarkan para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa aspek komunikasi interpersonal meliputi kemampuan mengungkapkan diri, memahami orang lain, merasakan kenyamanan sosial, danya dukungan emosional, terjalin kedekatan dalam berinteraksi dan adanya kontrol lingkungan. Kemampuan ini memungkinkan seseorang dapat membangun hubungan yang lebih efektif, dapat mempengaruhi indentitas dan kesejahteraan individu, serta meningkatkan keterampilan yang dapat dipelajari dan dikembangkan. Dengan memahami dan mengembangkan aspek-aspek ini, seseorang dapat menjadi komunikator interpersonal yang lebih efektif dan kompeten.

2.1.3 Faktor-Faktor Komunikasi Interpersonal

Proses komunikasi memerlukan media sebagai bentuk penyampaian pesan, gagasan, dan pikiran agar dapat dimengerti oleh penyampai dan penerima pesan agar komunikator memperoleh respon, tanggapan, reaksi, atau umpan balik dari komunikan. Menurut DeVito (2016) faktor-faktor komunikasi interpersonal mencakup tujuh elemen penting yang dijabarkan sebagai berikut:

- a. *Source-Receiver* (Sumber-Penerima) yaitu individu yang berperan sebagai sumber pengirim pesan dan individu yang berperan sebagai penerima untuk menerima pesan tersebut. Kedua peran ini sering kali bergantian selama interaksi.
- b. *Messages* (Pesan) yaitu informasi yang dikomunikasikan antara sumber dan penerima. Pesan dapat berupa verbal atau non-verbal dan mencakup konten serta hubungan antara individu yang berkomunikasi.
- c. *Channel* (Saluran) yaitu media yang digunakan untuk mengirimkan pesan dari sumber ke penerima. Saluran bisa berupa tatap muka, telepon, email, atau media lainnya.
- d. *Noise* (Gangguan) segala sesuatu yang menghambat atau mengganggu proses komunikasi. Gangguan bisa berupa gangguan fisik, psikologis, atau semantik.
- e. *Context* (Konteks) yaitu situasi atau lingkungan di mana komunikasi itu terjadi. Konteks mencakup aspek fisik, sosial, temporal, dan budaya yang mempengaruhi komunikasi.
- f. *Effects* (Efek) merupakan hasil atau konsekuensi dari komunikasi. Efek bisa bersifat kognitif, afektif, atau perilaku.
- g. *Ethics* (Etika) dalam berkomunikasi prinsip-prinsip moral yang membimbing perilaku individu dalam berkomunikasi. Etika penting untuk memastikan komunikasi yang jujur, adil, dan menghormati hak-hak orang lain.

Solomon & Theiss, (2013) menjelaskan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal meliputi:

- a. Perbedaan Individu, perbedaan antara orang-orang seperti budaya, etnis, gender, dan sifat pribadi sangat mempengaruhi cara kita dalam memandang

dunia di sekitar kita. Perbedaan individu mempengaruhi pengalaman dalam komunikasi interpersonal kita.

- b. Budaya, budaya menyediakan kerangka kerja melalui pemahaman kita dalam memahami dunia di sekitar kita. Perbedaan budaya dapat mempengaruhi persepsi dan atribusi kita dalam komunikasi interpersonal.
- c. Kelompok Sosial, karakteristik kelompok sosial juga mempengaruhi persepsi kita. Misalnya, latar belakang sosial dan kelompok sosial di tempat kita berada dapat membentuk cara kita berkomunikasi dengan orang lain.
- d. Pengaruh Alkohol dan Stereotip, konsumsi alkohol dan ketergantungan pada stereotip dapat menciptakan situasi yang mengganggu persepsi kita, yang pada akhirnya akan mempengaruhi komunikasi interpersonal.
- e. Hubungan Pribadi, hubungan yang kita miliki dengan orang lain, seperti teman, keluarga, atau pasangan romantis akan mempengaruhi cara kita berkomunikasi. Karakteristik komunikasi kita memudahkan untuk membentuk koneksi personal saat berkomunikasi.
- f. Situasi, situasi di mana komunikasi terjadi juga memberikan petunjuk penting tentang makna pesan relasional. Konteks situasional dapat mempengaruhi cara kita menafsirkan simbol-simbol yang digunakan dalam komunikasi.

Faktor-faktor komunikasi interpersonal mencakup elemen-elemen penting seperti peran pengirim dan penerima pesan, pesan itu sendiri, saluran dalam berkomunikasi, gangguan yang mungkin terjadi, konteks dimana komunikasi berlangsung, efek dari komunikasi, dan etika dalam berkomunikasi. Adanya perbedaan individu, budaya, kelompok sosial, dan situasi yang spesifik juga mempengaruhi cara berkomunikasi dan pemahaman pesan dalam komunikasi. Faktor-faktor ini bekerja sama untuk membentuk dinamika komunikasi interpersonal. Memahami faktor-faktor ini, kita dapat lebih baik dalam menavigasi dan meningkatkan komunikasi interpersonal.

2.1.4 Manfaat Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal sebagai suatu proses penyampaian informasi atau pesan, ide, pendapat dan perasaan melibatkan proses kompleks yang terjadi antara dua orang dan biasanya tidak diatur secara formal. Komunikasi interpersonal memiliki manfaat dalam kehidupan sehari-hari seperti yang dijelaskan oleh DeVito (2016) bahwa manfaat komunikasi interpersonal dijelaskan sebagai berikut:

- a. Mengurangi Kesepian, hubungan interpersonal membantu mengurangi rasa kesepian dengan memberikan perasaan bahwa ada seseorang yang peduli, menyukai, melindungi, dan mencintai kita.
- b. Meningkatkan Pengetahuan Diri dan Harga Diri, hubungan interpersonal membantu kita memperoleh pengetahuan tentang diri sendiri dan meningkatkan harga diri.
- c. Memaksimalkan Kesenangan dan Meminimalkan Rasa Sakit, hubungan interpersonal membantu memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan rasa sakit.
- d. Menyediakan Stimulasi, hubungan interpersonal membantu kita mendapatkan stimulasi intelektual, fisik, dan emosional

Memperkuat pendapat diatas, Rubin (2009) mengemukakan pendapatnya terkait manfaat komunikasi interpersonal meliputi beberapa aspek penting yang berkontribusi pada kesejahteraan sosial dan emosional individu dijelaskan sebagai berikut:

- a. Memperkuat Hubungan, komunikasi interpersonal yang efektif dapat memperkuat hubungan dengan orang lain, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Hal ini termasuk kemampuan untuk mengelola interaksi dan mengekspresikan diri dengan jelas dan efektif.
- b. Dukungan Sosial, komunikasi interpersonal yang kompeten memungkinkan individu untuk memberikan dan menerima dukungan sosial. Adanya dukungan sosial memberikan efek penting untuk kesejahteraan emosional dan dapat membantu dalam mengatasi stres dan kesulitan.
- c. Kepuasan Komunikasi, kompetensi dalam komunikasi interpersonal berhubungan dengan kepuasan dalam berkomunikasi. Ini berarti bahwa

individu yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik cenderung merasa lebih puas dan dihargai dalam interaksi mereka dengan orang lain.

- d. Pengembangan Jaringan Sosial, kemampuan komunikasi interpersonal yang baik membantu dalam pengembangan jaringan sosial yang luas dan memuaskan. Pengembangan jaringan menjadi faktor penting untuk membangun hubungan yang mendukung dan bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan.
- e. Pengelolaan Konflik, komunikasi interpersonal yang efektif juga membantu dalam mengelola dan menyelesaikan konflik. Kemampuan ini bermanfaat untuk memahami perspektif orang lain dan mengarahkan percakapan dengan cara yang konstruktif.
- f. Kesejahteraan Emosional, kompetensi komunikasi interpersonal berperan penting dalam kesejahteraan emosional individu. Kesejahteraan emosional membantu seseorang dalam mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain.

Komunikasi interpersonal yang kompeten memiliki dampak positif yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan pribadi, dukungan sosial, dan kesejahteraan emosional. Manfaat-manfaat yang telah dijabarkan di atas menunjukkan betapa pentingnya komunikasi interpersonal dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk kesejahteraan emosional maupun fisik.

2.1.5 Prinsip Emosi dalam Komunikasi Interpersonal

Adanya gangguan dalam berkomunikasi tidak jarang akan menimbulkan kesalahpahaman, seperti ketidakmampuan seseorang dalam merespon emosi yang sedang dirasakan kerap kali menjadi pemicu gangguan dalam komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, Goleman (dalam DeVito, 2016) menjelaskan terkait prinsip emosi dalam komunikasi sebagai berikut:

- a. *Emotions Occur in Stages*, emosi terjadi dalam beberapa tahap. Prinsip ini menekankan bahwa emosi tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan melalui proses bertahap yang melibatkan berbagai reaksi fisik dan kognitif.

- b. *Emotions May Be Primary or Blended*, emosi dapat bersifat primer atau campuran. Emosi primer meliputi kegembiraan, kepercayaan, ketakutan, kejutan, kesedihan, jijik, kemarahan, dan antisipasi. Emosi campuran adalah kombinasi dari emosi-emosi ini.
- c. *Emotions Involve Both Body and Mind*, emosi melibatkan tubuh dan pikiran. Kita tidak hanya merasakan emosi secara fisik, tetapi juga akan memikirkannya.
- d. *Emotions Are Influenced by a Variety of Factors*, emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, gender, dan kepribadian. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi bagaimana kita menangani emosi yang dirasakan.
- e. *Emotional Expression Uses Multiple Channels*, ekspresi emosi menggunakan berbagai saluran, baik verbal maupun non-verbal.
- f. *Emotional Expression Is Governed by Display Rules*, ekspresi emosi diatur oleh aturan tampilan yang ditentukan oleh budaya.
- g. *Emotions May Be Adaptive and Maladaptive*, emosi dapat bersifat adaptif (membantu) atau maladaptif (merugikan). Tidak semua emosi baik, dan tidak semua emosi itu buruk.
- h. *Emotions Can Be Used Strategically*, seperti bentuk komunikasi lainnya, ekspresi emosi dapat digunakan secara strategis.
- i. *Emotions Have Consequences*, emosi dan ekspresi emosi, seperti pesan lainnya, memiliki konsekuensi.
- j. *Emotions Are Contagious*, emosi mudah menyebar dari satu orang ke orang lain

Memperkuat pendapat diatas, Solomon & Theiss (2013) menjelaskan prinsip emosi dalam komunikasi interpersonal yang melibatkan beberapa aspek penting sebagai berikut:

- a. Ekspresi Emosi, emosi sering kali diekspresikan baik secara sadar maupun tidak sadar melalui perilaku verbal dan non-verbal. Misalnya, seseorang mungkin secara tidak sadar menunjukkan emosinya melalui tampilan fisik seperti mata yang berair atau bahu yang terkulai, dan juga secara sadar mengkomunikasikan perasaannya kepada orang lain.
- b. Pengaruh Emosi pada Komunikasi, emosi memiliki potensi besar untuk mempengaruhi komunikasi interpersonal. Pesan yang diterima dari orang lain

dapat membangkitkan berbagai emosi, mulai dari kehangatan setelah percakapan yang menyenangkan dengan teman hingga kegembiraan mendengar kata istimewa dari seseorang yang istimewa.

- c. Faktor yang Mempengaruhi Emosi dan Komunikasi, hubungan antara emosi dan komunikasi dipengaruhi oleh konteks budaya, karakteristik individu yang terlibat, dan hubungan interpersonal mereka. Memahami bagaimana faktor-faktor ini membentuk cara perasaan diekspresikan dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk memahami pesan emosional orang lain dan meresponsnya dengan lebih efektif.
- d. Norma Budaya, norma budaya memainkan peran besar dalam bagaimana emosi diekspresikan. Misalnya, aturan tampilan budaya menentukan kapan, di mana, dan bagaimana emosi harus diekspresikan. Contohnya, dalam beberapa budaya, ada aturan khusus tentang bagaimana orang berduka atas kematian orang yang dicintai.
- e. Tendensi Tindakan Emosional, emosi memunculkan kecenderungan tindakan tertentu yang bertujuan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Misalnya, kemarahan dapat mendorong seseorang untuk menyerang sebagai cara untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan yang diinginkan

Prinsip-prinsip ini memberikan dasar untuk memahami bagaimana emosi dan ekspresi emosi berfungsi dalam komunikasi. Memahami prinsip-prinsip ini, seseorang dapat lebih baik dalam mengatur dan meningkatkan komunikasi interpersonal mereka dengan mempertimbangkan aspek emosional yang terlibat.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1 Definisi regulasi emosi

Emosi muncul ketika seseorang berada pada situasi yang dianggap penting dan berkaitan dengan tujuan dirinya. Emosi dapat dilihat sebagai sesuatu yang muncul melalui siklus berulang yang terdiri dari empat elemen, Gross (2024) menjelaskan empat elemen tersebut yaitu : (1) *Situation*, berupa situasi yang dialami atau dibayangkan. (2) *Attention*, perhatian terhadap aspek yang dirasakan dari suatu situasi. (3) *Evaluation*, penilaian terhadap situasi berdasarkan tujuan. (4) *Response*,

respon terhadap situasi termasuk adanya perubahan dalam pengalaman, fisiologi, dan perilaku. Banyak istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses yang berhubungan dengan emosi seperti *affect*, *emotion*, *stress*, *mood*, dan *impulse*. Sayangnya, makna yang berbeda dari istilah-istilah ini menimbulkan kekacauan konseptual dan definisi.

Emosi melibatkan situasi yang dialami, perhatian pada aspek tertentu dari situasi, penilaian situasi berdasarkan tujuan, dan respon terhadap situasi berupa perubahan pengalaman, fisiologi, dan perilaku. Sering kali respon emosional mengubah interaksi antar individu dan mengubah situasi yang memicu emosi tersebut. Pengaturan emosi (regulasi emosi) terjadi ketika seseorang dapat menilai emosi tersebut sebagai emosi yang baik atau buruk. Penilaian emosi memiliki tujuan untuk mengubah emosi. Gross (2024) menjelaskan pengaturan emosi melibatkan penggabungan dua sistem penilaian, di mana sistem penilaian tingkat pertama menghasilkan emosi dan sistem penilaian tingkat kedua menilai emosi tersebut.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai “proses di mana individu mempengaruhi emosi apa yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut”. Proses ini melibatkan pemantauan, evaluasi, dan modifikasi intensitas dan waktu reaksi emosional. Regulasi emosi dapat melibatkan peningkatan, mempertahankan, dan mengurangi emosi positif atau negatif, Gross (2024). Menurut Braunstein dkk (2017) dalam 15 tahun terakhir pengetahuan mengenai strategi regulasi emosi telah berkembang dan kita telah mengidentifikasi berbagai fenomena perilaku yang memodulasi respon emosional. Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengatur emosi secara adaptif yang penting untuk kesejahteraan mental dan fisik. Regulasi emosi dapat digunakan untuk meringankan beban kesedihan, menahan godaan, atau mengatasi ketakutan

Thompson (1994) mendefinisikan regulasi emosi adalah proses yang melibatkan pemilihan strategi yang memungkinkan adanya fleksibilitas, penilaian ulang cepat

terhadap situasi yang memprovokasi emosi, akses ke berbagai emosi, dan efisiensi dalam mencapai tujuan. Regulasi emosi didefinisikan berdasarkan kualitas emosi yang dihasilkan, terlepas dari adanya konsekuensi perilaku lainnya. Menurut Ellisyani (2016) mendefinisikan regulasi emosi sebagai bentuk kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan baik secara sadar maupun tidak sadar. Hal ini melibatkan kontrol, menerima, mengendalikan, mengevaluasi, dan menyesuaikan emosi agar sesuai dengan situasi. Regulasi emosi juga membantu seseorang untuk tenang setelah kehilangan kendali atas emosinya.

Ketika seseorang tidak mampu untuk mengatur atau mengelola emosi disebut dengan disregulasi emosi. Disregulasi emosi yaitu ketidakmampuan seseorang untuk mengatur atau mengelola emosi secara efektif. Ini melibatkan kesulitan dalam mengevaluasi dan menginterpretasikan informasi emosional, memodulasi ekspresi emosional, dan mengelola pengalaman emosional, Sabrina & Afiatin (2023). Menurut pendapat Gratz & Roemer (2004) bahwa disregulasi emosi dapat didefinisikan sebagai kesulitan dalam mengatur emosi yang mencakup beberapa dimensi, yaitu kurangnya kesadaran terhadap respons emosional, kurangnya kejelasan terhadap respons emosional, tidak menerima respons emosional, akses terbatas terhadap strategi regulasi emosi yang dianggap efektif, kesulitan mengendalikan impuls saat mengalami emosi negatif, dan kesulitan dalam berperilaku sesuai dengan tujuan saat mengalami emosi negatif.

Gratz & Roemer (dalam Victor & Klonsky, 2016) mengembangkan definisi ini dengan mempertimbangkan komponen-komponen yang diperlukan untuk regulasi emosi yang sukses, termasuk kesadaran dan penerimaan terhadap emosi diri sendiri, kemampuan untuk mengubah emosi sesuai dengan tujuan pribadi, dan kemampuan untuk mengontrol perilaku di hadapan emosi negatif. Disregulasi emosi terjadi ketika tidak adanya salah satu dari kemampuan-kemampuan tersebut. Disregulasi emosi sebagai pola pengalaman atau ekspresi emosional yang mengganggu aktivitas yang berorientasi pada tujuan. Hal ini merupakan fenomena multifaset yang mencakup berbagai aspek seperti persistensi, labilitas, intensitas, dan waktu

naik dari respons emosional yang mungkin sesuai dengan konteks tetapi tetap bermasalah.

Menurut Victor & Klonsky (2016) disregulasi emosi juga dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk emosi yang mengganggu dalam kesesuaian perilaku, emosi yang tidak sesuai dengan konteks, dan perubahan emosi yang terlalu cepat atau terlalu lambat. Selain itu, disregulasi emosi sering kali terkait dengan penggunaan strategi regulasi emosi yang maladaptif, seperti ruminasi atau penekanan, dan penggunaan strategi adaptif yang berkurang, seperti reappraisal atau penerimaan. Disregulasi emosi tidak hanya didasarkan pada strategi reaksi emosional yang tidak sesuai tetapi juga pada strategi antisipatif sebelum kejadian emosional terjadi, seperti pemilihan situasi, modifikasi situasi, dan pengalihan perhatian. Lingkungan keluarga juga memainkan peran penting dalam perkembangan disregulasi emosi, di mana iklim emosional keluarga, model perilaku yang diamati, dan evaluasi emosi oleh anggota keluarga lainnya sangat mempengaruhi.

Berdasarkan definisi-definisi yang dijabarkan para ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa emosi melibatkan situasi yang dialami, perhatian pada aspek tertentu dari situasi, penilaian situasi berdasarkan tujuan, dan respon terhadap situasi berupa perubahan pengalaman, fisiologi, dan perilaku. Sering kali respon emosional mengubah interaksi antar individu dan mengubah situasi yang memicu emosi tersebut. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya disebut dengan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan sebuah kemampuan untuk mengatur emosi dan mengelola respon emosi secara adaptif demi kesejahteraan mental dan fisik. Sedangkan, ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi yang dirasakan disebut dengan disregulasi emosi. Disregulasi emosi yaitu ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi yang dirasakan secara efektif yang berkaitan dengan bentuk psikopatologi pada remaja.

2.2.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Regulasi emosi berfokus pada proses-proses yang digunakan seseorang untuk mengelola emosi mereka. Ketika proses pengelolaan emosi tersebut tidak berjalan dengan baik, akan menimbulkan disregulasi emosi dimana seseorang tidak mampu mengelola emosinya secara efektif. Menurut Gross (2024) Regulasi emosi melibatkan beberapa aspek penting yang dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Pemantauan Emosi, proses ini melibatkan pemantauan emosi yang dirasakan oleh individu. Ini adalah langkah awal dalam regulasi emosi di mana individu menyadari emosi apa yang mereka alami pada saat tertentu.
- b. Evaluasi Emosi, setelah pemantauan, individu mengevaluasi emosi tersebut. Evaluasi ini mencakup penilaian tentang intensitas dan relevansi emosi dalam konteks situasi yang dihadapi.
- c. Modifikasi Emosi, hal ini adalah proses di mana individu berusaha untuk mengubah intensitas atau durasi emosi yang mereka rasakan. Modifikasi ini bisa berupa peningkatan, mempertahankan, atau mengurangi emosi positif atau negatif.
- d. Strategi Regulasi Emosi, ada beberapa strategi yang dapat digunakan untuk mengatur emosi, termasuk:
 - 1) Pemilihan Situasi, memilih untuk berada dalam situasi yang kemungkinan besar akan memunculkan emosi yang diinginkan.
 - 2) Modifikasi Situasi, mengubah aspek-aspek dari situasi untuk mengubah dampak emosionalnya.
 - 3) Penyebaran Perhatian, mengarahkan perhatian ke aspek lain dari situasi atau ke situasi yang berbeda untuk mengurangi dampak emosional.
 - 4) Perubahan Kognitif, mengubah cara berpikir tentang situasi untuk mengubah dampak emosionalnya.
 - 5) Modulasi Respons, mengubah cara mengekspresikan emosi setelah emosi tersebut muncul.

Strategi regulasi emosi dapat diatur pada lima titik dalam proses generatif emosi: (1) pemilihan situasi, (2) modifikasi situasi, (3) penyebaran perhatian, (4) perubahan kognisi, dan (5) modulasi respons pengalaman, perilaku, atau fisiologis.

Empat proses pertama berfokus pada anteseden (penilaian ulang kognitif), sedangkan proses kelima berfokus pada respons (penekanan ekspresif). Oleh karena itu, Gross (2003) memfokuskan strategi spesifik memenuhi kriteria ini yaitu *antedecedent focused strategy (cognitive reappraisal)* dan *response focused strategy (expressive suppression)*. Penilaian ulang kognitif (*reappraisal*) merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran situasi yang berpotensi menimbulkan emosi dengan cara mengubah dampak emosionalnya. Sedangkan penekanan ekspresif (*suppression*) adalah suatu bentuk modulasi respons yang melibatkan penghambatan perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung.

Pengalaman dan Ekspresi Emosi: Regulasi emosi juga melibatkan bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosi mereka. Ini mencakup bagaimana mereka menunjukkan emosi kepada orang lain dan bagaimana mereka merasakan emosi tersebut secara internal.

Memperkuat pendapat di atas, Gratz & Roemer (2003) mengemukakan terkait aspek disregulasi emosi yang mencakup enam dimensi berbeda namun saling berkaitan sebagai berikut:

- a. *Awareness*, yaitu kurangnya kesadaran terhadap respons emosional..
- b. *Clarity*, yaitu kurangnya kejelasan terhadap respons emosional.
- c. *Nonacceptance*, yaitu tidak menerima respons emosional
- d. *Strategies*, yaitu akses terbatas terhadap strategi regulasi emosi yang dianggap efektif.
- e. *Impulse*, yaitu kesulitan mengendalikan impuls saat mengalami emosi negatif.
- f. *Goals*, yaitu kesulitan dalam berperilaku sesuai dengan tujuan saat mengalami emosi negatif.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi berkaitan dengan pemahaman situasi lingkungan dan juga pemahaman akan respons emosi dari diri sendiri. Dengan memahami dan mengelola aspek-aspek ini, individu dapat mengatur emosi mereka secara lebih efektif, dan

diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan pribadi dan kinerja profesional mereka.

2.2.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Emosi dapat dilihat sebagai sesuatu yang muncul melalui serangkaian siklus yang berulang. Menurut Gross (2024) faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi meliputi:

- a. Faktor biologis, faktor biologis mencakup disposisi genetik, tempramen, dan proses neurobiologis seperti kematangan otak selama masa remaja yang melibatkan eliminasi koneksi neural yang tidak digunakan.
- b. Faktor kontekstual, faktor kontekstual meliputi pengaruh sosial dan lingkungan seperti bentuk sosialisasi emosi oleh orang tua, serta norma dan harapan sosial yang berkaitan dengan gender.
- c. Faktor individual, faktor individual meliputi preferensi emosional individu, sejarah kehidupan, dan pengalaman trauma atau stress.
- d. Faktor politik, agama, dan ekonomi, faktor-faktor ini dapat membenarkan, menorganisir, dan mempromosikan ideologi tertentu tentang emosi dan praktik regulasi emosi terkait.
- e. Pengaruh sosial, interaksi dengan orang lain seperti pasangan yang romantis, teman, dan keluarga dapat mempengaruhi emosi individu dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Variabel seluler atau molekuler, hal ini mencakup genetika dan hormon yang dapat memberikan pengaruh pada regulasi emosi.

Regulasi emosi memberikan pemahaman bagaimana cara seseorang mengekspresikan respon emosi yang dialami, namun tidak menutup kemungkinan terdapat seseorang yang kurang mampu dalam meregulasi emosinya. Seperti pendapat yang diungkapkan oleh Gratz & Roemer (2004) disregulasi emosi atau ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya mencakup enam faktor yang berbeda namun saling berkaitan sebagai berikut:

- a. *Nonacceptance*, faktor ini mencerminkan kecenderungan seseorang memiliki respons emosional sekunder yang negatif terhadap emosi negatif seseorang,

atau reaksi yang tidak menerima terhadap distress yang dialami hal ini dapat disebut dengan respon emosi konstruktif.

- b. *Goals*, faktor ini mencakup kesulitan dalam berkonsentrasi dan menyelesaikan tugas ketika mengalami emosi negatif.
- c. *Impulse*, faktor ini mencerminkan seseorang yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku ketika mengalami emosi negatif.
- d. *Awareness*, faktor ini mencerminkan kecenderungan seseorang untuk tidak memperhatikan dan mengakui emosi.
- e. *Strategies*, faktor ini mencerminkan seseorang yang memiliki keyakinan bahwa hanya ada sedikit yang bisa dilakukan untuk mengatur emosi secara efektif setelah seseorang merasa kesal.
- f. *Clarity*, faktor ini mencerminkan sejauh mana individu mengetahui dan memahami emosi yang mereka alami.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas terkait faktor-faktor regulasi emosi, maka dapat disimpulkan bahwa faktor regulasi emosi berkaitan dengan faktor biologis, faktor individu sebagai bentuk kepribadian, faktor sosial atau interaksi dengan orang lain, faktor penerimaan emosi untuk mengendalikan emosi yang dikeluarkan, dan faktor pemahaman dalam mengendalikan perilaku ketika emosi.

2.2.4 Ciri-Ciri Individu dengan Regulasi Emosi Baik

Emosi muncul ketika seseorang berada pada situasi yang mereka anggap penting yang berkaitan dengan tujuan dirinya. Menurut Gross (2024) menjelaskan adanya ciri-ciri seseorang yang memiliki regulasi emosi baik meliputi :

- a. Kompetensi Sosial yang Tinggi: Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kompetensi sosial yang lebih tinggi.
- b. Perilaku Prososial, seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik dicirikan memiliki perilaku sosial yang tinggi. Mereka menunjukkan lebih banyak perilaku prososial seperti membantu, mmemberi dorongan emosioonal, dan bersikap empati.
- c. Prestasi Akademik yang Lebih Baik, salah satu ciri yang menunjukkan seseorang memiliki regulasi emosi baik yaitu menunjukkan tingkat prestasi akademik yang

lebih baik. Hal ini dikarenakan regulasi emosi menimbulkan kesadaran dan pengaturan diri bagi individu.

- d. Kesejahteraan Emosional dan Harga Diri yang Tinggi, adanya kemampuan untuk mengontrol emosi secara efektif dapat membantu seseorang memiliki daya tahan yang baik dalam mengatasi masalah. Sehingga mereka memiliki kesejahteraan emosional dan harga diri yang lebih tinggi.
- e. Masalah Perilaku yang Lebih Sedikit, adanya kesadaran diri dan pengaturan diri menjadikan mereka cenderung memiliki lebih sedikit masalah perilaku, seperti agresivitas.
- f. Penerimaan dan Status Sosial yang Lebih Tinggi, mereka lebih diterima oleh teman sebaya dan memiliki status sosial yang lebih tinggi.

Memperkuat adanya pendapat diatas, Thompson (1994) juga mengemukakan pendapatnya terkait individu yang memiliki regulasi emosi baik dengan menunukkan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Fleksibilitas, mereka mampu menggunakan strategi yang memungkinkan fleksibilitas dalam menghadapi situasi yang memprovokasi emosi.
- b. Penilaian Ulang Cepat, mereka dapat melakukan penilaian ulang dengan cepat terhadap situasi yang memprovokasi emosi.
- c. Akses ke Berbagai Emosi, mereka memiliki akses ke berbagai emosi, yang memungkinkan mereka untuk merespons situasi dengan cara yang sesuai.
- d. Efisiensi dalam Mencapai Tujuan, mereka efisien dalam mencapai tujuan yang diinginkan, meskipun dalam situasi yang emosional.
- e. Kualitas Emosi yang dihasilkan, regulasi emosi yang baik didefinisikan berdasarkan kualitas emosi yang dihasilkan, terlepas dari konsekuensi perilaku lainnya.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki regulasi emosi baik ditandai dengan adanya penerimaan kualitas emosi yang mereka rasakan dan individu dengan regulasi emosi yang baik juga menunjukkan banyak karakteristik sosio-personal yang positif dan menghindari tingkat berlebihan dari regulasi yang terlalu sedikit atau berlebihan.

2.2.5 Manfaat Regulasi Emosi

Fokus utama dalam bidang regulasi emosi adalah menggunakan pemahaman kita tentang dasar dari proses pengaturan emosi untuk meningkatkan kesehatan mental. Menurut Gross (2024) manfaat regulasi emosi meliputi hal-hal yang dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kesejahteraan Pribadi dan Kinerja Profesional, regulasi emosi yang tidak adaptif, seperti penekanan dan penyangkalan, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan pribadi dan kinerja profesional. Hal ini dapat mengakibatkan pola yang kaku dan maladaptif yang merugikan kesejahteraan individu dan kinerja mereka dalam lingkungan profesional.
- b. Pengaruh Sosial dan Emosional, regulasi emosi juga mempengaruhi interaksi sosial dan pembelajaran emosional. Inisiatif pembelajaran sosial dan emosional (SEL) yang efektif dapat memberikan manfaat signifikan dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi yang adaptif.
- c. Gejala Stres Pasca-Trauma, regulasi emosi juga berpengaruh pada gejala stres pasca-trauma. Studi menunjukkan bahwa regulasi emosi yang efektif dapat mengurangi gejala stres pasca-trauma.

Memperkuat pendapat diatas, Gratz & Roemer (2004) memberikan penjelasan terkait manfaat regulasi emosi yang mencakup beberapa aspek penting dan dapat berkontribusi pada kesejahteraan seseorang. Manfaat tersebut diantaranya:

- a. Mengurangi Urgensi Emosional, regulasi emosi membantu seseorang mengurangi urgensi yang terkait dengan emosi, sehingga mereka dapat mengendalikan perilaku mereka dengan lebih baik, bukan hanya mengendalikan emosi itu sendiri namun juga kendali akan respon emosi.
- b. Menghindari Perilaku Impulsif, regulasi emosi memungkinkan seseorang untuk menghambat perilaku yang tidak pantas atau impulsif dan bertindak sesuai dengan tujuan yang diinginkan ketika mengalami emosi negatif.
- c. Meningkatkan Kesadaran dan Pemahaman Emosi, regulasi emosi melibatkan kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, yang penting untuk memonitor dan mengevaluasi pengalaman emosional.

- d. Menggunakan Strategi yang Tepat, regulasi emosi mencakup kemampuan untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang sesuai dengan situasi untuk memodulasi respons emosional sesuai dengan tujuan individu.
- e. Mengurangi Risiko Gangguan Psikologis, defisit dalam regulasi emosi telah dikaitkan dengan berbagai gangguan klinis seperti penyalahgunaan zat, gangguan kecemasan umum, dan gangguan stres pasca-trauma kompleks. Oleh karena itu, regulasi emosi yang baik dapat mengurangi risiko gangguan psikologis.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas berkaitan dengan manfaat regulasi emosi dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi emosi memiliki banyak manfaat terutama bagi remaja seperti: mengurangi gangguan psikologis, menghindari adanya perilaku impulsif, dan meningkatkan kesadaran emosi. Sebaliknya, dampak dari ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya yaitu seseorang mengalami kesulitan berperilaku sesuai dengan tujuannya, meningkatkan resiko gangguan klinis, dan seseorang kesulitan dalam mengendalikan impuls.

2.2.6 Penyebab Ketidakmampuan Regulasi Emosi

Masalah emosi mungkin saja disebabkan oleh masalah dengan pembangkitan emosi (misalnya, perbedaan temperamental dalam aktivasi emosi), serta masalah dengan regulasi emosi atau disregulasi emosi. Menurut Gross (2024) menjelaskan ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosi dapat disebabkan oleh beberapa faktor dan memiliki berbagai implikasi. Berikut adalah beberapa penjelasan terkait ketidakmampuan meregulasi emosi:

- a. Gangguan Bipolar, seseorang dengan gangguan bipolar menunjukkan ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, yang terlihat dari korelasi neural saat mereka mencoba menggunakan strategi reappraisal dan distraksi.
- b. Depresi, seseorang yang mengalami depresi cenderung kurang menggunakan strategi reappraisal dibandingkan dengan individu yang sehat secara psikiatrik. Mereka mungkin memiliki tujuan regulasi emosi yang berbeda, seperti memilih strategi yang mempertahankan atau bahkan meningkatkan kesedihan.

- c. Masa Remaja, pada masa remaja, kemampuan regulasi emosi tidak selalu berkembang secara linear. Banyak remaja mengalami periode penurunan sementara dalam kapasitas regulasi emosi, yang ditandai dengan penggunaan strategi yang berpotensi maladaptif seperti penghindaran, ruminasi, atau agresi verbal.
- d. Intervensi Regulasi Emosi, meskipun banyak studi intervensi yang berfokus pada kemampuan regulasi emosi, tantangan kesehatan mental tidak secara signifikan berbeda dari populasi umum ketika diuji dalam kondisi laboratorium yang terkontrol. Ini mengindikasikan bahwa intervensi regulasi emosi mungkin perlu mempertimbangkan target lain.

Menurut Gratz & Roemer (2004) penyebab dari seseorang tidak mampu meregulasi emosinya mencakup beberapa faktor yang saling terkait, yaitu:

- a. Kurangnya Kesadaran terhadap Respons Emosional, individu tidak memperhatikan atau tidak menyadari emosi yang mereka rasakan.
- b. Kurangnya Kejelasan terhadap Respons Emosional, individu tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang emosi yang mereka alami.
- c. Tidak Menerima Respons Emosional, individu memiliki kesulitan dalam menerima atau menghargai emosi mereka sendiri.
- d. Akses Terbatas terhadap Strategi Regulasi Emosi yang dianggap Efektif, individu merasa tidak memiliki strategi yang efektif untuk mengatur emosi mereka.
- e. Kesulitan Mengendalikan Impuls saat Mengalami Emosi Negatif, individu kesulitan untuk menahan dorongan atau perilaku impulsif ketika merasakan emosi negatif.
- f. Kesulitan dalam Berperilaku Sesuai dengan Tujuan saat Mengalami Emosi Negatif, individu kesulitan untuk tetap fokus pada tujuan mereka ketika sedang mengalami emosi negatif.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa penyebab dari ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya yaitu dirinya kurang menyadari terkait respon emosional, individu kurang memahami tentang emosi

yang dirasakan, kesulitan dalam menerima emosi yang dirasakan, seseorang merasa tidak memiliki strategi dalam mengatur emosi dikarenakan kurangnya pemahaman terhadap emosi yang mereka rasakan, seseorang sulit mengendalikan perilaku impulsif saat merasakan emosi negatif, dan seseorang kesulitan untuk tetap fokus pada tujuan ketika sedang mengalami emosi negatif. tidak hanya itu, gangguan psikologis yang dimiliki seseorang juga menjadi faktor penyebab dari ketidakmampuan seseorang dalam meregulasi emosinya.

2.3 Penelitian Relevan

Penelitian relevan terhadap masalah yang sesuai dengan objek peneliti saat ini yang bertujuan untuk menegaskan penelitian dan berbagai teori pendukung guna menyusun konsep berpikir dalam penelitian. Berdasarkan hasil eksplorasi penelitian terdahulu, peneliti menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

Penelitian yang dilakukan oleh Ediati (2020) dengan judul Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orang Tua dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMK. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal remaja-orang tua dengan regulasi emosi pada siswa SMKN 5 Semarang ($r_{xy}=0,555$; $p<0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi komunikasi interpersonal remaja-orang tua, maka semakin tinggi regulasi emosi pada siswa SMKN 5 Semarang.

Penelitian oleh Dwi Rahmadani Indra (2018) dengan Judul Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dalam Keluarga dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. Memiliki hasil penelitian yaitu hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikan sebesar $= 0,000$ ($p < 0,01$) hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dalam keluarga dengan regulasi emosi pada remaja. Sumbangan efektif komunikasi interpersonal dalam keluarga terhadap regulasi emosi sebesar 27%.

Penelitian oleh Virda Angelica (2024) dengan judul Peran Komunikasi Interpersonal Oleh Pasangan Sebagai Dukungan Regulasi Emosi Di Kalangan Mahasiswa. Memiliki hasil penelitian Hasil yang menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dikenal melalui keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan oleh pasangan hal ini sangat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan yang muncul selama proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa merasa bahwa terbuka untuk berbagi kesulitan dengan pasangan dan mendapatkan empati serta dukungan dari pasangan dapat mengurangi tekanan emosional. Sikap positif serta kesetaraan bagi mahasiswa memberikan ketenangan dan kenyamanan dengan pasangannya sehingga proses regulasi emosi ketika mengalami kecemasan skripsi lebih efektif. Penelitian ini menekankan pentingnya membangun komunikasi yang baik antara pasangan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional selama pengerjaan skripsi, serta memberikan wawasan berharga bagi penelitian di masa depan dalam bidang komunikasi interpersonal.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, maka adapun hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian relevan yang dipaparkan diatas. Dalam penelitian ini hubungan komunikasi interpersonal ditinjau secara keseluruhan baik dengan orang tua, teman sebaya, atau masyarakat di lingkungannya tidak hanya terbatas pada satu komponen saja. Pernyataan-pernyataan skala yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan melalui penggunaan skala regulasi emosi yang berorientasi pada *reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *suppression* (penekanan respon) dan skala komunikasi interpersonal yang berorientasi pada keterampilan berkomunikasi *Interpersonal Communication Competence Scale (ICCS)*.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2021) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data dari suatu populasi atau sampel tertentu dengan menganalisis data secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat korelasi atau hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu. Subjek penelitian yaitu siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu tahun ajaran 2024/2025.

3.2 Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Corper et all 2003 (dalam Sugiyono, 2021) mengungkapkan “*Population is the total collection of elemen about which we wish to make someone inference...A population element is the subject on which the measurment is bring taken. It is unit of study*”. Populasi adalah keseluruhan elemen yang dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi mencakup semua subjek yang akan diukur dan diteliti. Maka populasi bukan hanya orang, melainkan juga objek dan benda-benda lainnya. Populasi mencakup semua karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek yang dipelajari, bukan hanya jumlahnya. Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu, dengan jumlah populasi sebanyak 350 siswa.

Tabel 1. Data Jumlah Populasi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2024/2025

Kelas	Jumlah
XE.1	35
XE.2	33
XE.3	37
XE.4	35
XE.5	34
XE.6	36
XE.7	35
XE.8	34
XE.9	38
XE.10	33
Total	350

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi. sampel dalam penelitian kuantitatif diambil dari populasi yang benar-benar representatif (mewakili) terhadap populasinya, Sugiyono (2021).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling*. Sugiyono (2021) mengungkapkan *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi dan penggunaan *simple random sampling* karena pengambilan anggota sampel dari anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Untuk menentukan ukuran sampel dapat digunakan rumus solvin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

N = Populasi

n = Ukuran Sampel

e = *Margin Error* (%)

Penelitian ini menggunakan *margin error* sebesar 10% untuk menentukan jumlah sampel. Apabila angka-angka tersebut dimasukkan kedalam rumus, maka didapatkan jumlah sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{350}{1 + (350 \times 0,1)^2}$$

$$n = \frac{350}{1 + 350 \times 0,01}$$

$$n = \frac{350}{1 + 3,5}$$

$$n = \frac{350}{4,5} = 77,78$$

Hasil perhitungan dari rumus solvin diatas menunjukkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 77,78 yang kemudian dibulatkan menjadi 78 sampel sebagai responden.

3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Pringsewu yang beralamatkan di Jl. Olahraga No. 001, Pringsewu barat, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Provinsi Lampung.

2. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian akan dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 di SMA Negeri 1 Pringsewu.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu suatu atribut, sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang bervariasi dan dipelajari untuk ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2021). Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yang diteliti yaitu variabel

independen (variabel bebas) dan variabel *dependen* (variabel terikat). Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Variabel *independent* (variabel bebas) yaitu variabel yang berperan memberi pengaruh atau menjadi penyebab dari perubahan atau timbulnya variabel *dependen* (terikat). Variabel bebas dari penelitian ini yaitu komunikasi interpersonal (X).
- b. Variabel *dependent* (variabel terikat) yaitu variabel yang dipengaruhi atau adanya akibat dari variabel *independen* (bebas). Variabel terikat dari penelitian ini yaitu regulasi emosi (Y).

3.5 Definisi Operasional Variabel

3.5.1 Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang terjadi antara dua orang baik secara verbal atau non-verbal yang saling terhubung dengan saling mempengaruhi dan terdapat umpan balik diantara keduanya. Komunikasi interpersonal sering kali dilakukan secara tatap muka, namun seiring dengan perkembangan zaman, komunikasi interpersonal dapat dilakukan melalui *platform* digital sebagai bentuk dari kemajuan teknologi. Penelitian ini di dalamnya menggunakan sepuluh dimensi yaitu: keterbukaan (*Self-Disclosure*), empati (*Empathy*), relaksasi sosial (*social Relaxation*), ketegasan (*Assertiveness*), pikiran orang lain (*Altercentrism*), manajemen interaksi (*Interaction Management*), pengungkapan diri (*Expressiveness*), dukungan (*Supportiveness*), kedekatan (*Immediacy*), pengendalian lingkungan (*Environmental Control*).

3.5.2 Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan respon emosi baik positif ataupun negatif untuk diekspresikan. Tujuan dari regulasi emosi agar seseorang dapat mengelola emosinya agar tetap stabil. Mengelola respon emosi dapat menggunakan dua strategi yaitu *reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *suppression* (penekanan respon emosi).

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala ordinal. Menurut Sugiyono (2021) skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang dan pendeknya interval. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu sejumlah daftar pernyataan yang harus dijawab oleh subjek penelitian.

Menurut Azwar (2021) skala dengan tipe likert terdiri atas stimulus yang berupa pernyataan yang isinya sesuai dengan indikator (*favorable*) dan yang isinya bertentangan dengan indikator (*unfavorable*) yang diikuti oleh lima pilihan respon berjenjang. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model skala ordinal dengan tipe likert. Pada aitem *favorable* diberi skor 5 untuk jawaban sangat sesuai, skor 4 untuk jawaban sesuai, skor 3 untuk jawaban netral, skor 2 untuk jawaban tidak sesuai, dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai. Sedangkan dalam aitem *unfavorable* diberikan skor 1 untuk jawaban sangat sesuai, skor 2 untuk jawaban sesuai, skor 3 untuk jawaban netral, skor 4 untuk jawaban tidak sesuai, dan skor 5 untuk jawaban sangat tidak sesuai. Adapun kriteria bobot pilihan jawaban yang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Kriteria Bobot Nilai untuk Skala Komunikasi Interpersonal

Pernyataan	<i>Favorable</i> (Positif)	<i>Unfavorable</i> (Negatif)
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Tabel 3. Kriteria Bobot Nilai untuk Skala Regulasi Emosi

Pernyataan	<i>Favorable</i> (Positif)	<i>Unfavorable</i> (Negatif)
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Skala pada penelitian ini terbagi menjadi 2 skala yaitu skala komunikasi interpersonal dan skala regulasi emosi. Pada skala komunikasi interpersonal dikembangkan berdasarkan dimensi dan indikator yang ada pada *Interpersonal Communication Competence Scale* (ICCS) lalu untuk item pernyataan disusun berdasarkan kondisi remaja di masa kini. Begitupun untuk skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan strategi regulasi emosi pada *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) lalu untuk item pernyataan disusun dan disesuaikan berdasarkan subjek yang dituju. Berikut disajikan *blue print* terkait skala komunikasi interpersonal dan regulasi emosi

1. Skala Komunikasi Interpersonal

Skala komunikasi interpersonal dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan *Interpersonal Communication Competence Scale* (ICCS). Terdapat 10 dimensi dalam kompetensi komunikasi menurut ICCS yaitu: *self-disclosure*, *empathy*, *social relaxation*, *assertiveness*, *altercentrism*, *interaction management*, *expressiveness*, *supportiveness*, *immediacy*, dan *enviromental control*. Terdapat 40 aitem pernyataan dengan sebaran 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

Tabel 4. Blue Print Skala Komunikasi Interpersonal

Dimensi	Indikator	Nomor Instrumen	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Self-disclosure</i>	Kesediaan untuk membuka diri terhadap orang lain	1, 2	3, 4
<i>Empaty</i>	Memahami perasaan orang lain	5, 6	7, 8
<i>Social relaxation</i>	Yakin dalam berinteraksi dengan orang baru	9, 10	11, 12
<i>Assertiveness</i>	Mengungkapkan pendapat dengan tegas	13, 14	15, 16
<i>Altercentrism</i>	Menghargai sudut pandang dan keinginan lawan bicara	17, 18	19
<i>Interaction Management</i>	Mengelola percakapan agar tetap fokus	20, 21	22, 23
<i>Expressiveness</i>	Penggunaan ekspresi dan bahasa tubuh untuk memperkuat pesan	24, 25	26

Dimensi	Indikator	Nomor Instrumen	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>supportiveness</i>	Memberikan dukungan atau bantuan dalam percakapan	27, 28	29, 30
<i>Immediacy</i>	Mampu membangun kedekatan dengan orang lain	31, 32	33, 34
<i>Enviromental control</i>	Menyesuaikan komunikasi dengan lingkungan	35, 36	37, 38
Total		20	18

2. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini dengan mengembangkan teori dari Gross (2003) mengenai strategi regulasi emosi yaitu *reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *suppression* (penekanan respon emosi) yang terdiri dari 20 aitem pernyataan, terbagi atas 10 pernyataan *favorable* dan 10 pernyataan *unfavorable*.

Tabel 5. Blue Print Skala Regulasi Emosi

Strategi	Indikator	Nomor Instrumen	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Reappraisal</i>	Mengubah sudut pandang terhadap situasi	2, 5	1, 3, 4
	Berpikir rasional dalam menghadapi tekanan	7, 8, 10	6, 9
<i>Suppression</i>	Menekan ekspresi emosi negatif di situasi sosial	11, 13, 14	12, 15
	Menjaga harmoni dengan menekan emosi pribadi	16, 18	17, 19, 20
Total Aitem		10	10

3.7 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk menguji alat ukur yang digunakan apakah valid dan reliabel. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Jadi

instrumen yang valid dan reliabel menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel, Sugiyono (2021).

3.7.1 Uji Coba Instrumen Variabel Komunikasi Interpersonal

a. Uji validitas

Menurut Sugiyono (2021) hasil penelitian dikatakan valid apabila bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Artinya, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid diartikan bahwasannya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti.

Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan yaitu *judgement expert* atau pendapat para ahli. Setelah dilakukannya uji instrumen, kemudian dilanjutkan dengan uji coba kepada sampel namun bukan sampel sesungguhnya dari populasi. Untuk menguji apakah instrumen yang digunakan valid atau tidak, maka dapat digunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS *Statistics 25* karena teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dari dua variabel, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara Variabel X dan Y

N = jumlah sampel

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = jumlah total skor x

$\sum y$ = jumlah total skor y

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x

$\sum y^2$ = jumlah dari kuadrat y

Distribusi/tabel r untuk $\alpha = 0,05$

Kaidah keputusan :

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dinyatakan valid, sebaliknya

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ dinyatakan tidak valid

Kriteria pengukuran uji validitas dalam menggunakan rumus *product moment pearson correlation* adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data dinyatakan valid, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid. Pada penelitian ini jumlah responden yang digunakan untuk menguji validitas instrumen sebanyak 100 orang, dengan demikian r_{tabel} yang dilihat dari tabel *r product moment pearson* sebesar 0,195 dengan taraf signifikansi 5%. Instrumen ini diuji dengan menggunakan bantuan SPSS 25 untuk memudahkan perhitungan dan pengecekan validitas instrumen.

Berdasarkan indikator dalam kisi-kisi skala dari variabel komunikasi interpersonal yang dikembangkan berdasarkan *interpersonal competence communication scale* (ICCS) terdapat 38 item pernyataan. Setelah dilakukan uji validitas ternyata terdapat 3 butir pernyataan yang gugur atau tidak valid. 4 item gugur tersebut kemudian tidak diikutsertakan pada penelitian selanjutnya, sehingga item pernyataan yang diambil pada penelitian selanjutnya untuk skala komunikasi interpersonal adalah 35 item pernyataan.

b. Uji Reliabilitas

Instrumen yang valid belum tentu reliabel. Instrumen yang reliabel adalah jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reliabilitas untuk menilai konsistensi pada objek dan data dengan menggunakan analisis reliabilitas penelitian akan dihitung dengan metode *Alpha Cronbac's* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{st^2} \right\}$$

Keterangan

- r_i = Reliabilitas Instrumen
 k = Banyak Butir Pernyataan
 $\sum si^2$ = Jumlah Varian Butir Soal
 S_t^2 = Varian Total

Untuk mengetahui tinggi atau rendahnya reliabilitas diperlukan kriteria reliabilitas yang diklasifikasi berdasarkan rentang nilai yang diungkapkan oleh Sugiyono (2021).

Tabel 6. Kriteria Reliabilitas Menurut Sugiyono (2021)

Interval Koefisien	Kategori
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas diketahui bahwa skala tersebut memiliki koefisien sebesar $p = 0,736$ yang berarti bahwa seluruh item pernyataan pada skala komunikasi interpersonal adalah reliabel dan dikategorikan kuat.

3.7.2 Uji Coba Instrumen Regulasi Emosi

a. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2021) hasil penelitian dikatakan valid apabila bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Artinya, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid diartikan bahwasannya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti.

Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan yaitu *judgement expert* atau pendapat para ahli. Setelah dilakukannya uji instrumen, kemudian dilanjutkan dengan uji coba kepada sampel namun bukan sampel sesungguhnya dari populasi. Untuk menguji apakah instrumen yang digunakan valid atau tidak, maka dapat digunakan rumus korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS *Statistics 25* karena teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dari dua variabel, dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy}	= Koefisien Korelasi antara Variabel X dan Y
N	= jumlah sampel
$\sum xy$	= jumlah perkalian antara skor x dan skor y
$\sum x$	= jumlah total skor x
$\sum y$	= jumlah total skor y
$\sum x^2$	= jumlah dari kuadrat x
$\sum y^2$	= jumlah dari kuadrat y

Distribusi/tabel r untuk $\alpha = 0,05$

Kaidah keputusan :

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dinyatakan valid, sebaliknya

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ dinyatakan tidak valid

Kriteria pengukuran uji validitas dalam menggunakan rumus *product moment pearson correlation* adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data dinyatakan valid, sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid. Pada penelitian ini jumlah responden yang digunakan untuk menguji validitas instrumen sebanyak 100 orang, dengan demikian r_{tabel} yang dilihat dari tabel *r product moment pearson* sebesar 0,195 dengan taraf signifikansi 5%. Instrumen

ini diuji dengan menggunakan bantuan SPSS 25 untuk memudahkan perhitungan dan pengecekan validitas instrumen.

Berdasarkan indikator dalam kisi-kisi skala dari variabel regulasi emosi yang dikembangkan menjadi 20 item pernyataan. Setelah dilakukan uji validitas ternyata terdapat 2 item pernyataan yang gugur atau tidak valid. 2 item gugur tersebut kemudian tidak diikutsertakan pada penelitian selanjutnya, sehingga item pernyataan yang diambil pada penelitian selanjutnya untuk skala regulasi emosi adalah 18 item pernyataan.

b. Uji Reliabilitas

Instrumen yang valid belum tentu reliabel. Instrumen yang reliabel adalah jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Pengujian reliabilitas untuk menilai konsistensi pada objek dan data dengan menggunakan analisis reliabilitas penelitian akan dihitung dengan metode *Alpha Cronbac's* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s_i^2}{st^2} \right\}$$

Keterangan

- r_i = Reliabilitas Instrumen
- k = Banyak Butir Pernyataan
- $\sum si^2$ = Jumlah Varian Butir Soal
- S_t^2 = Varian Total

Untuk mengetahui tinggi atau rendahnya reliabilitas diperlukan kriteria reliabilitas yang diklasifikasi berdasarkan rentang nilai yang diungkapkan oleh Sugiyono (2021).

Tabel 7. Kriteria Reliabilitas Menurut Sugiyono (2021)

Interval Koefisien	Kategori
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang

0,060 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas diketahui bahwa skala tersebut memiliki koefisien sebesar $p = 0,748$ yang berarti bahwa seluruh item pernyataan pada skala komunikasi interpersonal adalah reliabel dan dikategorikan kuat.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam kegiatan penelitian. Analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data dari tiap variabel yang di teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Analisis data dalam penelitian dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan, Sugiyono (2021).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu Tahun Ajaran 2024/2025 menggunakan teknik analisis data statistik korelasi untuk melihat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

3.8.1 Uji Normalitas

Tujuan dari uji normalitas yaitu untuk mengetahui data variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov* dengan bantuan program SPSS Statistic 25. Penggunaan teknik *one sample kolmogorov-smirnov* dikarenakan pada teknik data memungkinkan berbentuk individual, sampel yang digunakan dalam jumlah besar yaitu 78 data. Data dikatakan normal jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka data yang di uji tersebut dapat dikatakan berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas bahwa variabel komunikasi interpersonal dan regulasi emosi memiliki nilai signifikansi (p) = 0,200 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi berdistribusi normal.

Tabel 8. Uji Normalitas

Signifikan Hitung	Standar Signifikansi	Keterangan
0,200	0,05	Normal

3.8.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui sama atau tidak varians-varians dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama atau homogen. Perhitungan homogenitas dilakukan dengan bantuan SPSS statistic 25. Sebagai kriteria pengujian jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama.

Berdasarkan hasil uji homogenitas diketahui bahwa nilai signifikansi (p) = 0,076 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang memiliki varians sama atau homogen.

Tabel 9. Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.701	19	42	.076

3.8.3 Uji Linearitas

Uji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linear antara variabel X dan variabel Y. Uji linearitas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran variabel X dan variabel Y membentuk garis linear atau tidak. Tujuan dari uji linearitas ini yaitu untuk mengetahui apakah sebaran data pada dua variabel

bersifat linear atau tidak. Hasil uji linearitas diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan SPSS *Statistic 25*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas yakni jika nilai signifikan $> 0,05$ berarti hubungan antara kedua variabel berpola linear.

Perhitungan hasil dari linearitas didapatkan nilai signifikan (p) = $0,681 > 0,05$. Kemudian hasil dari output *anova table* uji linearitas diketahui nilai *Sig Deviation from Linierity* sebesar $p = 0,681$ lebih besar dari $0,05$. Maka kedua variabel tersebut berpola linear.

Tabel 10. Uji Linearitas

Sig. Deviation of Linearity	Signifikansi	Keterangan
0,681	0,05	Linear

3.8.4 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model korelasional. Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kedua variabel. Setelah uji prasyarat dilakukan dan memenuhi syarat, maka langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis dengan menggunakan metode *product moment* dengan bantuan SPSS *Statistic 25* untuk melihat hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa di SMA Negeri Pringsewu Tahun ajaran 2024/2025. Adapun rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{(n\sum x^2 - (\sum x)^2)(n\sum y^2 - (\sum y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien Korelasi antara Variabel X dan Y

N = jumlah sampel

$\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan skor y

$\sum x$ = jumlah total skor x

$\sum y$ = jumlah total skor y

$\sum x^2$ = jumlah dari kuadrat x

Σy^2 = jumlah dari kuadrat y

Untuk menentukan hipotesis yang diterima atau ditolak dengan menggunakan kriteria nilai signifikansi (p) $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, sebaliknya jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$ maka H_a ditolak dan H_o diterima.

Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ dengan $N = 78$, dan $r_{hitung} 0,539 > r_{tabel} 0,22$. Maka dapat disimpulkan yaitu H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi dengan tingkat hubungan dikategorikan sedang.

Untuk memberikan penafsiran terhadap koefisien yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan tabel berikut:

Tabel 11. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 1,99	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Tabel 12. Korelasi Product Moment

Pearson correlation	Sig (2-tailed)	N	Keterangan
0,539**	,000	78	Berkorelasi

3.9 Prosedur Penelitian

3.9.1 Persiapan penelitian

Persiapan penelitian meliputi kegiatan-kegiatan sebagai berikut:

1. Pengurusan surat permohonan izin penelitian dari fakultas untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Pringsewu.
2. Menemui wakil kepala sekolah bidang hubungan masyarakat SMA Negeri 1 Pringsewu guna mendapatkan izin penelitian dengan membawa surat pengantar dari fakultas dan skala yang akan digunakan dalam penelitian.
3. Berkoordinasi dengan guru BK terkait waktu dan proses pelaksanaan penelitian.

3.9.1 Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2024/2025 di SMA Negeri 1 Pringsewu bulan november tahun 2024. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala komunikasi interpersonal dan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Pringsewu, diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan yang positif antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pringsewu. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis korelasi *pearson product moment* didapatkan hasil koefisien korelasi $r_{hitung} = 0,539 > r_{tabel} = 0,22$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000 ; p < = 0,05$. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi positif yang signifikan, artinya semakin tinggi komunikasi interpersonal semakin tinggi regulasi emosi, begitupun sebaliknya. Variabel komunikasi interpersonal memberikan sumbangan kontribusi 29,05% terhadap regulasi emosi, sementara sisanya 70,95% dipengaruhi faktor lain seperti faktor biologis, kontekstual, individual, pengaruh sosial (Gross, 2024) dan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi siswa SMA Negeri 1 Pringsewu dengan arah positif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pringsewu dengan hasil yang menunjukkan adanya hubungan positif antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi, peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

1. Bagi siswa. kepada siswa diharapkan mampu berkomunikasi secara terbuka dengan teman sebaya, orang tua, ataupun guru di sekolah. Saling memberikan saran, dan informasi kepada teman yang sedang membutuhkan bantuan.

Tawarkan bantuan, dorongan dan apresiasi kepada teman yang mengalami kesulitan.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan dalam memberikan layanan BK di sekolah khususnya pada siswa yang memiliki masalah dalam komunikasi interpersonal dan regulasi emosi, seperti pemberian bimbingan klasikal terkait strategi dalam mengelola emosi. selain itu fasilitasi siswa dengan pembentukan kelompok belajar agar siswa mampu mengungkapkan pendapatnya dalam suatu kelompok dan siswa mampu memahami pendapat temannya dari berbagai sudut pandang.
3. Bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari faktor yang dapat meningkatkan aspek *supportiveness* (pemberian dukungan) dalam komunikasi interpersonal. Selain itu, dalam penelitian ini responden laki-laki memiliki kemampuan lebih tinggi dalam meregulasi emosi menggunakan strategi *reappraisal* dan *suppression*, sedangkan perempuan memiliki tingkat lebih rendah. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan pendekatan lain atau variabel kontrol tambahan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait perbedaan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, O. J. 2022. Strategi Komunikasi Guru Konseling SMAN4 Sungai Penuh Dalam Pemenuhan Perhatian Pada Siswa Slow Learner. *Jurnal Professional, Jurnal Komunikasi & Administrasi Publik* , 537–544, Vol.9 No. 2.
- Angelica, Virda (2024) Peran Komunikasi Interpersonal Oleh Pasangan Sebagai Dukungan Regulasi Emosi Di Kalangan Mahasiswa. Skripsi(S1) thesis, FISIP UNPAS.
- Azwar, S. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. 2017. *Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. Social Cognitive and Affective Neuroscience*, <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Butler, E. A., Gordon, A., & Mikulincer, M. (2021). *Emotion regulation in adulthood: A meta-analytic review of the relations among cognitive reappraisal, expressive suppression, and psychological outcomes. Psychological bulletin*, 147(3), 235-267.
- Cahaya, I. 2020. Pengaruh *Secure Attachment* Terhadap Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 5 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020. Yogyakarta.
- Choirunissa, R., & Ediati, A. 2020. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- DeVito, J. A. 2016. *The interpersonal communication book* (14 edition). Pearson.
- DeVito, J. A. 2019. *The interpersonal communication book* (15th edition). Pearson Education, Inc.
- Dewirahmadanirwati. 2019. Peranan Komunikasi Interpersonal di Lingkungan Keluarga dalam Membentuk Pola Komunikasi Anak dengan Lingkungan Sosialnya. *Jurnal JIPS (Jurnal Ilmiah Pendidikan Scholastic)*, 31-37, Vol 3 No. 3.
- Didik, H. 2021. *Buku Ajar Pengantar Ilmu Komunikasi*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2021/978-623-6081-32-7>

- Dinar, P. U., H. 2016. Hubungan keterampilan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri siswa kelas X SMAN 1 Garum, Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 55-59.
- Ediati, R. C. 2020. Hubungan antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orang Tua dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 236-243.
- Ellisyani, N. D. 2016. Regulasi Emosi pada Korban Bullying di SMA Muhammadiyah 2 Palembang . (skripsi), 16.
- Fadhilah, V. 2021. Perbedaan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai di Kota Banda Aceh. (Skripsi). UIN Ar-raniry Banda Aceh.
- Gloria, O. 2023. Mengurai Perbedaan Gaya Komunikasi: Menghindari Kesalahpahaman dalam Hubungan Pribadi dan Profesional antara Laki-laki dan Perempuan. Jakarta. Universitas Pertamina
- Gratz, K. L., & Roemer, L. 2003. *Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*.
- Gross, J. J. 2015. *Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. Psychological Inquiry*, <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781> 26(1), 1–26.
- Gross, J. J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. 2003. *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Humasfib. 2024. Memaknai Penggunaan Bahasa: Bagaimana Pria dan Wanita Menggunakan Bahasa Secara Berbeda. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Budaya. Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E. 2011. Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Indra, R. D. 2018. Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Regulasi Emosi Pada Remaja. Skripsi Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau.
- Jensen, A., & Trenholm, S. 2024. *INTERPERSONAL COMMUNICATION*.
- Juliano, S. P. (2015). Komunikasi dan gender: Perbandingan gaya komunikasi dalam budaya maskulin dan feminin. *Jurnal Ilmu Politik dan Komunikasi*, 5(1), Juni 2015. Universitas Komputer Indonesia.

- KPAI. 2020. Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI.
- Koester, J., & Lustig, M. W. 2015. *Intercultural communication competence: Theory, measurement, and application*. *International Journal of Intercultural Relations*, <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2015.03.006> 48, 20–21.
- Kusumawardani, A. 2019. Hubungan Antara Peer Attachment Dan Religiusitas Terhadap Regulasi Emosi Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Manuardi, R, A.,dkk. 2019. *Self disclosure* dalam Komunikasi Interpersonal: Kesetiaan, Cinta, dan Kasih Sayang. Fokus. 265-261. Vol.2, No.6.
- Muhammad Tamimi, M. M. 2024. Strategi Komunikasi Interpersonal Guru Bimbingan Konseling dalam Meangani Kenakalan Siswa SMK Muhammadiyah 10 Kisaran. *Kultura, Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 221–234, 2 (5).
- Nurdin, M. N. H., & Fakhri, N. (2017). Perbedaan empati kognitif dan empati afektif pada remaja laki-laki dan perempuan. *Jurnal Psikologi Talenta*, 2(2), 77–86.
- Nurmalita, R., & Hidayat, F. (2014). Hubungan antara regulasi emosi dengan kompetensi interpersonal pada remaja panti asuhan. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 3(4).
- Nurwati, A. 2009. Hubungan antara interaksi sosial siswa dengan prestasi belajar bahasa indonesia siswa madrasah ibtidaiyah se-kabupaten gorontalo. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2(2).
- Prayoga D, E. A. 2021. Hubungan Komunikasi Interpersonal Orang Tua dengan Motivasi Belajar Siswa SD Negeri di Kota Sungai Penuh. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7913-7917.
- Pristanti N.A, R. A. 2022. Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self Efficacy dan Regulasi Emosi. *Psychocentrum Review*, 107-117.
- Purnadina dan Temaja 2022. Perbedaan Penggunaan Bahasa antara Laki-laki dan Perempuan dalam Berkomunikasi Di *facebook*. *Samvada*. 48-59.
- Rubin, R. B. (Ed.). 2009. *Communication research measures II: A sourcebook*. Routledge.
- Sabrina, V. A., & Afiatin, T. 2023. Peran Disregulasi Emosi terhadap Kecenderungan Melakukan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) pada Remaja. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 9(2), 192. <https://doi.org/10.22146/gamajop.79558>
- Sari, D. P., Ferdiansyah, M., Surtiyoni, E., & Arizona, A. 2022. Kemampuan Komunikasi Interpersonal Counseling Guru Bimbingan Konseling dalam

- Menumbuhkan Self-Efficacy Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Bulletin of and* <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.277> *Psychotherapy*, 4(2).
- Setiawan, A. 2019. Keterbukaan Diri Dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*. Vol 6. 68-80.
- Solomon, D. H., & Theiss, J. A. 2013. *Interpersonal communication: Putting theory into practice*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta .
- Suhaili, N & Matondi, S. 2024. Gambaran Komunikasi Interpersonal Siswa ditinjau dari Jenis Kelamin dan Implikasinya dalam Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*. 1085-1094. Vol 4, No. 5.
- Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Thompson, N. M., Uusberg, A., Gross, J. J., & Chakrabarti, B. 2019. *Empathy and emotion regulation: An integrative account. Dalam Progress in Brain Research* (Vol. 247, hlm. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2019.03.024> 273–304). Elsevier.
- Thompson, R. A. 1994. *Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tuslihun, A., dkk. 2023. Mekanisme Pertahanan Diri dalam Novel “Adzra Jakarta” Karya Najib Kaelani (Psikoanalisis Sigmund Freud). *An-Nas: Jurnal Humaniora*. 27-36
- Upton, P. 2012. *Paikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. 2016. *Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in Five Samples. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(4), 582–589. <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9547-9>
- Viententia, R. 2021. Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 35-46, Vol.5. No. 2.
- Wade, T. G. 2014. *Psikologi* . Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wihasto, H. 2020. Determinan Perasaan SDM (Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression) Terhadap Job Search Behavior (Studi kasus pada mahasiswa tingkat akhir sebuah PTS di Jakarta Pusat). *Journal Competency of Business*. 31-43. Vol 4. No 1.
- Wulandari, Y. N. 2022. Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 445-455.

- Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* untuk menurunkan perilaku *cyberbullying*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143-150.
- Yulius M, H. S. 2020. Analisis komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 32-37.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810.