

Hubungan Teman Sebaya Dengan Pengendalian Emosi Peserta Didik di SMA PGRI 4 Padang

Ariska¹⁾, Besti Nora Dwi Putri²⁾ Suryadi³⁾

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, FISHUM, Universitas PGRI Sumatera Barat, Padang, Indonesia

Email : ariska82879@gmail.com; bestinora2187@gmail.com; suryadi@upgrisba.ac.id

Abstrak.

Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya hubungan teman sebaya dengan pengendalian emosi peserta didik di SMA PGRI 4 Padang. Tujuan dari penelitian adalah untuk Mendeskripsikan; 1) Teman sebaya peserta didik SMA PGRI 4 Padang. 2) Pengendalian emosi peserta didik SMA PGRI 4 Padang. 3) Hubungan teman sebaya dengan pengendalian emosi peserta didik SMA PGRI 4 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis statistik korelasional penelitian ini pengumpulan data dengan menggunakan observasi, kuesioner dan dokumentasi, populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik di SMA PGRI 4 Padang berjumlah 51 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling* sebanyak 51 orang. Instrumen yang digunakan angket. Analisis data menggunakan teknik korelasional. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa: (1) Teman sebaya peserta didik di SMA PGRI 4 Padang berada pada kategori tinggi-sedang, 2) Pengendalian emosi peserta didik di SMA PGRI 4 Padang berada pada kategori sedang, 3) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara teman sebaya dengan pengendalian emosi dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar -0,450.

Kata kunci: Teman Sebaya, Pengendalian Emosi

Peer Relations Against Emotional Control of Students in PGRI 4 Padang High School

Abstract

This research was motivated by the peer relationship with emotional control of students at SMA PGRI 4 Padang. The purpose of the study is to Describe; 1) Peers of students of SMA PGRI 4 Padang. 2) Emotional control of students of SMA PGRI 4 Padang. 3) Peer relationship towards emotional control of students of SMA PGRI 4 Padang. This research is a type of quantitative descriptive research with a correlational statistical analysis approach this research data collection using observation, questionnaires and documentation, the population of this study is all students at SMA PGRI 4 Padang totaling 51 people. The sampling technique uses a total sampling technique of 51 people. The instrument used is a questionnaire. Data analysis using correlational techniques. The results of this study revealed that: (1) The peers of students at SMA PGRI 4 Padang were in the high-medium category, 2) The emotional control of students at SMA PGRI 4 Padang was in the medium category, 3) There was a significant negative relationship between peers on emotional control with a correlation coefficient (r_{xy}) of -0.450.

Keywords: Peers, EmotionalControl

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan dalam kehidupan seseorang. Santrock (Faulla dkk, 2017:1) menggambarkan masa remaja sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa dimana terjadi perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional. Pubertas dimulai antara usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir antara usia 18 hingga 22 tahun. Usia rata-rata yang tergolong remaja adalah pada jenjang SMA.

Pada masa remaja, remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang harus dikuasai dan dikuasai guna mencapai keberhasilan perkembangan pada masa selanjutnya. Havighurst (Faulla dkk, 2017:1-2) menjelaskan bahwa salah satu tugas pembinaan remaja adalah memenuhi peran sosial yaitu kemampuan beradaptasi dan memelihara hubungan baik sesama jenis.

Erni dkk, (2017:54) menjelaskan bahwa teman sebaya adalah kelompok orang yang seumur dan kedewasaan yang sama. Saat ini, remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah dan menghabiskan waktu dengan teman sebayanya karena percaya bahwa teman dapat memberikan rasa aman secara emosional untuk berbagi hal yang sama dan melihat dunia dari sudut pandang yang sama. Selain positif, teman sebaya juga bisa mendorong anak perempuan untuk mematuhi standar lingkungan. Agar remaja putri harus mematuhi standar lingkungan yang sesuai dengan teman sebayanya. Pangaruh yang sering diberikan teman sebaya berkaitan dengan perubahan perilaku dan penampilan.

Untung dkk, (2015:235) teman sebaya adalah lingkungan sosial atau kondisi lingkungan siswa yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar. Lingkungan sosial seperti interaksi sosial seperti guru, staf pengajar (kepala sekolah beserta wakilnya) dan teman sekelas dapat mempengaruhi semangat belajar seorang siswa. Teman sebaya termasuk dalam lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi belajar. Lingkungan sosial seperti lingkungan sosial sekolah, yang meliputi guru, administrasi, dan teman sebaya.

Chaplin (Paundra dan Endang, 2016:178) menunjukkan bahwa teman sebaya adalah teman yang seumuran. Sementara Santrock (Paundra dan Endang, 2016:178), menambahkan bahwa teman sebaya didefinisikan sebagai orang yang memiliki usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Old dan Feldman (Paundra dan Endang, 2016:178) mendefinisikan teman sebaya sebagai sumber cinta, pengertian, simpati, dan persyaratan moral, yang digunakan sebagai tempat ujian dan sarana untuk memperoleh kemandirian dan otonomi dari orangtua.

Novandi dan Djazari (Redi dkk, 2020:774) mendefinisikan teman sebaya sebagai lingkungan yang terdiri dari sekelompok orang yang memiliki kesamaan sosial, seperti kesamaan karakter individu yang berbeda yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dengan ini senada dengan Saputro dan Pardiman (Redi dkk, 2020:774) mendefinisikan teman sebaya adalah interaksi dengan orang-orang dengan usia dan status yang sama. Baik dalam sosialisasi di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal siswa itu sendiri. Santrock (Fitri dkk, 2023:161) menyatakan teman adalah awal dari hubungan persahabatan dengan hubungan timbal balik. Kamus besar bahasa indonesia mendefinisikan peer group sebagai teman sahabat atau orang yang bekerja atau melakukan hal yang sama, teman sebaya adalah anak-anak dengan usia dini dan tingkat kedewasaan yang kira-kira sama.

Nini (2016:2) mendefinisikan sahabat sebagai teman yang biasanya bermain dan melakukan sesuatu bersama-sama sehingga menimbulkan rasa senang bersama, dan biasanya relatif seumuran atau bahkan seumuran. Selanjutnya Sanstrock (Azizah dan Tri, 2022:172) menyatakan teman sebaya adalah sekelompok remaja atau individu anggota kelompok yang relatif seumuran. Sementara Lestari (Azizah dan Tri, 2022:172) di peer, anda bisa mendorong orang untuk membeli produk yang sama agar mereka bisa terhubung dengan peer-nya.

Novandi dan Djazari (Redi dkk, 2020:774) mendefinisikan teman sebaya sebagai lingkungan yang terdiri dari sekelompok orang yang memiliki kesamaan sosial, seperti kesamaan karakter individu yang berbeda yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Dengan ini senada dengan Saputro dan Pardiman (Redi dkk, 2020:774) mendefinisikan teman sebaya adalah interaksi dengan orang-orang dengan usia dan status yang sama. Baik dalam sosialisasi di sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal siswa itu sendiri. Santrock (Fitri dkk, 2023:161) menyatakan teman adalah awal dari hubungan persahabatan dengan hubungan timbal balik. Kamus besar bahasa indonesia mendefinisikan peer group sebagai teman sahabat atau orang yang bekerja atau melakukan hal yang sama, teman sebaya adalah anak-anak dengan usia dini dan tingkat kedewasaan yang kira-kira sama.

Menurut Robert (2012:177) mengenai indikator teman sebaya yaitu pengaruh normatif yaitu pengaruh dari norma-norma yang dalam kelompok persahabatan, dan pengaruh informasional yaitu pengaruh yang disebabkan karena informasi yang diberikan dalam kelompok pertemanan. Selanjutnya Bearden dan Elzel (Robert, 2012: 177) menyatakan bahwa informational effect terjadi ketika menghadapi ketidakpastian, seseorang mencari informasi dan mengandalkan sumber yang sangat kredibel atau berpengalaman ketika membuat keputusan, pengaruh utilitarian terjadi ketika seseorang bertindak sesuai dengan keinginan orang lain yang bekerja untuknya penting. Menghargai atau menghindari hukuman dan efek nilai pada ekspresi dicirikan oleh penerimaan individu terhadap perspektif eksternal tertentu mengingat kebutuhan psikologis mereka untuk terhubung dengan seseorang atau kelompok. Sehubungan Bachmann dan Grim (Robert, 2012: 177) pengaruh normatif didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menangani harapan positif orang lain. Sementara Grim (Robert, 2012: 177) menyatakan pengaruh informasional meliputi isi pesan, kredibilitas sumber dan kepercayaan sedangkan karakteristik kelompok referensi seperti penampilan dan status sosial merupakan penentu utama pengaruh normatif.

Peserta didik merupakan unsur yang terlibat langsung dalam proses pendidikan disekolah, pada dasarnya emosi peserta didik akan dipengaruhi oleh berbagai hal yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkah lakunya. Menurut Djaali (2012:42) peserta didik yang sudah matang emosinya akan menandakan sikap dan kemampuan yang baik, baik terhadap diri maupun terhadap orang lain. Individu yang telah

mencapai kematangan emosinya akan menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tingkat perkembangannya. Individu yang telah matang emosinya akan mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan mampu menerima dirinya sendiri sesuai dengan karakteristik pada remaja. Selanjutnya susanto (2018:210-211) menyatakan kematangan emosi merupakan kemampuan berpikir tentang emosi, yang dapat membantu meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau mengelola emosi. Dalam hal ini, mengelola emosi tidak berarti menekan atau menghilangkan emosi, melainkan individu belajar untuk mengendalikan emosinya sendiri saat menghadapi situasi yang dapat memicu respons emosional yang berlebihan.

Abbas (Zahara, 2017:96) mendefinisikan remaja yang tidak mampu mengendalikan emosi disebabkan emosi telah menguasai dirinya, hal ini mengakibatkan dia mengalami gangguan pada memecahkan persoalan yang dihadapinya. Kebaliknya remaja yang bisa mengendalikan emosinya, maka ia bisa memecahkan masalahnya sehingga bisa mencapai perkembangan kepribadian yang optimal. Kemampuan dalam mengendalikan emosi berdampak di pendidikan, ialah peserta didik bisa mengendalikan emosinya akan lebih disiplin dalam belajar, tidak mudah terpengaruh ajakan teman-teman untuk bermain dan mampu melakukan kontrol diri, sebagai akibatnya dapat membedakan waktu untuk belajar serta bermain. Sementara Goleman (Amanah, 2019:44) memaparkan bahwa tingkah laku remaja tersebut dapat didasarkan pada perilaku remaja yang kurang bisa mengendalikan emosi di dirinya sendiri khususnya mengendalikan emosi marah, sehingga menimbulkan suatu perilaku yang kurang menyenangkan terhadap orang lain dan merugikan diri sendiri.

Mulyodiharjo (2010:87) mendefinisikan mengendalikan emosi merupakan cara untuk membuat kita menjadi pribadi yang komunikatif. Kemampuan mengendalikan emosi sebagai hasil dari komunikasi internal yang baik membuat kita mampu menggunakan energi diri sendiri. Manfaat terbesar dari kemampuan mengendalikan emosi diri kita adalah mengalirnya energi positif kepada kita saat kita mengendalikan emosi kita. Kemampuan mengendalikan emosi adalah salah satu kunci kesuksesan.

Goleman (Tarigan, 2022:25) menyatakan bahwa pengendalian emosi adalah landasan kesuksesan di bergai bidang. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, dapat kita pahami bahwa remaja yang mampu mengendalikan emosi dapat lebih memudahkan dirinya untuk mencapai cita-citanya di berbagai bidang yang ditekuninya, dan remaja yang kesulitan akan lebih sulit mengendalikannya waktu mencapai tujuan mereka. Ketika mereka tidak dapat mengendalikan emosinya orang-orang disekitarnya secara alami merasa tidak nyaman dan mereka akhirnya mendapat masalah karena dijauhi oleh teman sebaya yang tidak mau berurusan dengan diri mereka sendiri dan dianggap tidak dapat mengendalika emosi mereka.

Kadiyono dan Anmarlina (Bacthiar dan Faletahan, 2021:42) mendefinisikan pengendalian emosi, atau anger management, merupakan skill mereduksi amarah atau tertekan yang dibutuhkan semua individu. Amarah ialah emosi yang normal dialami setiap orang Ayebami dan Janet (Bacthiar dan Faletahan, 2021:42) serta meliputi banyak perasaan seperti takut, malu, bersalah, tidak berdaya dan lemah. Meskipun kemarahan merupakan bagian krusial dari fitrah manusia yang terkadang membantu untuk beradaptasi serta bertahan menghadapi tantangan hidup Pilania (Bacthiar dan Faletahan, 2021:42), kecenderungan marah yang tidak terkontrol akan mengakibatkan pada sikap negatif. Hal ini dikarenakan unsur-unsur emosi marah kebanyakan terdiri dari sifat-sifat negatif serta mampu terekspresikan dalam wujud kekerasan, melukai diri sendiri, serta agresi fisik ataupun lisan sebagai akibatnya menghambat orang lain Brinke (Bacthiar dan Faletahan, 2021:42). Oleh karenanya, setiap individu sangat penting untuk bisa mengelola emosi secara baik karena kemarahan serta emosi bukanlah sesuatu yang bisa dihilangkan sepenuhnya Pilania (Bacthiar dan Faletahan, 2021:42).

Wijokongko (Widowati dkk, 2020:153) menjelaskan pengendalian emosi artinya adanya ekuilibrium dalam memanfaatkan emosi. Ketidakmampuan mengenali perasaan, membentuk kita berada dalam kekuasaan perasaan sehingga tidak mampu mengendalikan emosi. Pengendalian emosi yang begitu rupa dapat menaikkan kehidupan seseorang, bahkan emosi bisa digunakan sebagai alat pencapaian tujuan dalam memotivasi serta mengendalikan diri untuk menghasilkan kinerja tinggi. Selanjutnya Wijokongko (Widowati dkk, 2020:155) memaparkan pengendalian emosi merupakan adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negatif maupun emosi positif sebab kedua-duanya dibutuhkan. Sementara Philips (Widowati dkk, 2020:156) menyatakan bahwa pengendalian emosi tergantung bagaimana individu menyampaikan evaluasi dan interpretasi terhadap suatu peristiwa yang dapat menentukan tindakan yang akan diambil.

Supeno (Fakhri dkk, 2022:68) mendefinisikan pengendalian emosi merupakan hal yang penting untuk diperhatikan dalam kehidupan seseorang, karena ketika seseorang kehilangan kendali atas pikirannya mereka juga kehilangan kemauan dan diri mereka sendiri, sehingga memungkinkan mereka untuk melakukan tindakan tercela. Sementara Hurlock (Fakhri dkk, 2022:68) menyatakan manajemen emosional tidak berarti menekan atau menghilangkannya, tetapi belajar menghadapi situasi secara rasional, bereaksi secara realistik, bukan emosional.

Chaplin (Zahara, 2017:95) memaparkan pengendalian emosi merupakan usaha individu buat mengatur dan menguasai emosi. Chaplin melanjutkan bahwa emosi artinya suatu keadaan yang teranggang asal organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya serta menyebabkan perubahan sikap. Apabila seseorang mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan (misalnya murka), maka emosi ini selalu diiringi menggunakan perubahan tingkah laku yang amat hebat, mendalam dan ekspresif, bahkan sang orang awam sekalipun. Adapun menurut Goleman (Zahara, 2017:95) menyatakan bahwa pengendalian emosi sebagai usaha buat menahan diri, mengendalikan diri, serta mengekspresikan emosi dalam bentuk yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat. Philips (Zahara, 2017:99) menjelaskan pengendalian emosi tergantung bagaimana individu menyampaikan evaluasi serta interpretasi terhadap suatu peristiwa yang dapat menentukan tindakan yang akan diambil.

Sehubungan dengan ini menurut Fitriani (2017:188) mendefinisikan pengendalian emosi ialah kemampuan daya penyesuaian diri, keuletan kerja, perilaku kerja, dan ketelitian sekaligus kecepatan pada mengerjakan suatu pekerjaan peserta didik dikatakan sudah bisa mengendalikan emosinya bila setiap anggota bisa mengembangkan dirinya serta mengulangi kesulitannya khususnya dalam hal untuk pengendalian emosi.

Susanto (2018: 217-218) menyatakan indikator pengendalian emosi yaitu: mengeskpresikan perasaan, mengendalikan keinginan, mengelola perasaan diri, dan mengontrol diri. Selanjutnya Nadhiroh (2015:55) menyatakan mengespresikan perasaan adalah penampakan emosi, yang dapat dideteksi baik melalui perubahan ekspresi wajah, nada suara maupun tingkah laku. Dan ekspresi emosional muncul secara spontan dan seringkali sulit dikendali atau disembunyikan. Ekspresi emosional juga diwariskan secara genetic dan juga diperkaya oleh pengalaman berbeda dalam berurusan dengan orang lain. Pada kenyataannya, ekspresi wajah, suara, sikap, dan perilaku adalah bentuk umum dari ekspresi emosi manusia. Djafri (2016:33) mendefinisikan mengelola diri merupakan pengelolaan diri berupa kendali diri emosi seperti pengaturan diri dalam menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Febrianto (2018:75) mengendalikan keinginan adalah pengendalian diri emosional seperti pengaturan diri dalam mengelola emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif terhadap kinerja tugas, peka terhadap kesadaran diri, mampu menunda kepuasan sebelum mencapai tujuan, mampu pulih dari tekanan emosional. Nugrahanta dan Sekarningrum (2021:17) mendefinisikan mengontrol diri adalah kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan untuk menahan dorongan internal dan eksternal sehingga dapat bertindak dengan baik. Zubaedi (Nugrahanta dan Sekarningrum, 2021:17) kontrol diri membantu anak mengendalikan perilakunya sehingga dapat bertindakan dengan benar berdasarkan pikiran dan hati nuraninya. Ini membimbing sikap moral anak, sehingga keputusan yang dibuatnya tidak hanya aman, tetapi juga bijaksama. Pengendalian diri adalah kekuatan moral yang untuk sementara menghentikan tindakan berbahaya.

Menurut Santrock (Hadayani, 2018:2) hubungan teman sebaya terhadap pengendalian emosi menjelaskan bahwa yang memainkan peran penting dalam hubungan sebaya bukan hanya kognisi melainkan juga emosi. Jika siswa tidak mampu mengendalikan emosinya akan bisa merusak hubungan teman sebayanya. Remaja yang memiliki emosi negatif lebih sering mengalami penolakan oleh teman sebayanya, sementara remaja yang memiliki emosi positif akan lebih diterima dan popular dalam pertemanannya.

Berdasarkan observasi yang penelitian lakukan pada tanggal 09 Januari 2023 di SMA PGRI 4 Padang, ditemukan peserta didik yang belum bisa mengendalikan emosinya seperti peserta didik memiliki emosi yang labil, mudah marah, mudah tersinggung, berbicara kotor atau kasar sehingga memicu pertengakaran, tidak menghargai pendapat orang lain, merasa menang sendiri, suka menyakiti perasaan orang lain, dan adanya peserta didik yang menghina teman, dan merasa canggung didepan kelas dan kurang dihargai oleh teman-teman dan sering ditertawakan saat berbicara mengemukakan pendapatnya.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada hari Selasa, tanggal 10 Januari 2023 dengan guru BK, wakil kurikulum, wakil kesiswaan di peroleh informasi bahwa ada peserta didik yang bermasalah dalam pengendalian emosi seperti peserta didik memiliki emosi yang labil, mudah marah, mudah tersinggung, berbicara kotor atau kasar sehingga memicu pertengakaran, tidak menghargai pendapat orang lain, merasa menang sendiri, dan suka menyakiti perasaan orang lain. Hasil wawancara dengan siswa menjelaskan adanya peserta didik yang mudah marah, mudah tersinggung, berbicara kotor atau kasar, tidak menghargai teman sendiri dan suka menyakiti perasaan orang lain. Sementara wawancara dengan wali kelas menjelaskan adanya peserta didik yang berbicara kotor atau kasar sehingga memicu pertengkarannya dan adanya peserta didik yang tidak menghargai pendapat orang lain.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu pendekatan deskriptif korelasional. Pendekatan deskriptif korelasional yaitu menghubungkan adanya variabel bebas yang diduga berkontribusi terhadap variabel terikat. Penelitian ini adalah studi korelasi yaitu untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara variabel tersebut. Menurut Arikunto (2010:313) "Koefisien korelasi adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan hubungan antara variabel-variabel ini".

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian deskriptif korelasional merupakan penelitian yang digunakan tidak hanya untuk mengungkapkan ada atau tidaknya hubungan diantara dua variabel namun juga untuk mengungkapkan dan menggambarkan sejauh mana tingkat hubungan diantara kedua variabel dalam penelitian. Dengan demikian penelitian ini mendeskripsikan tentang hubungan teman sebaya terhadap pengendalian emosi peserta didik.

Penelitian menambil sasaran yang akan diteliti yaitu siswa kelas XII dan XI di SMA PGRI 4 Padang tahun ajaean 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 51 peserta didik dan sampel penelitian sebanyak 51 peserta didik. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik total sampling.

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data interval. Dalam hal ini interval antara tiap objek dalam penelitian yaitu hubungan teman sebaya terhadap pengendalian emosi peserta didik. Untuk menghitung rentangan data atau menghitung interval Sturges (1926:65) dalam Mangkuatmojo interval dengan rumus:

$$\text{Interval}_k = \frac{\text{Data terbesa} - \text{Data terkecil}}{\text{Jumlah kelompok}}$$

Selanjutnya pengolahan data dilakukan dengan menggunakan rumus *Product Moment* dari person dalam buku (Riduan, 2010:138) 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 product moment (korelasi antara x dan y)
- N : Jumlah subjek
- X : Jumlah Skor item
- Y : Jumlah skor total
- Xy : Jumlah perkalian antara skor item dengan skor total
- X^2 : Jumlah kuadrat skor item
- Y^2 : Jumlah kuadrat skor total

3. PEMBAHASAN dan HASIL

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang teman sebaya menggunakan item yang valid sebanyak 47 item dengan 2 indikator. Setiap item jawaban responden jika pernyataan positif (+) diberi skor 5 sampai 1 dan 1 sampai 5 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi teman sebaya peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Teman Sebaya

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 200	4	8%
Tinggi	162-199	21	41%
Sedang	124-161	21	41%
Rendah	86-123	5	10%
Sangat Rendah	≤ 85	0	0%
Total		51	100%

Berdasarkan variabel penelitian diatas, dalam deskripsi hasil penelitian ini akan dibahas tentang teman sebaya peserta didik di SMA PGRI 4 Padang. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh secara

umum persentase teman sebaya peserta didik di SMA PGRI 4 Padang kategori sangat rendah terdapat nihil yang bernilai nol dengan presentase (0%), kategori rendah 5 orang peserta didik dengan presentase (10%), kategori sedang dan tinggi 21 orang peserta didik dengan presentase (41%), kategori sangat tinggi 4 orang peserta didik dengan presentase (8%),

Sehubungan dengan yang diatas Santrock (sariman, 2019:13) menjelaskan hubungan teman sebaya adalah hubungan pribadi dengan anak-anak atau remaja yang usia atau tingkat kedewasaanya kira-kira sama. Teman sebaya adalah perkumpulan beberapa individu untuk memperoleh pengetahuan yang tidak ditemukan dalam keluarga, tempat untuk peningkatan kemampuan, dan tempat kedua setelah keluarga, cenderung berperilaku baik dan berkontribusi pada kekurangannya.

Menurut Rosida dan Astuti (Faulla dkk, 2017:2) menjelaskan teman sebaya merupakan penilaian seseorang bahwa dirinya diterima, didengarkan, diperhatikan, dihargai, serta merasa aman dan nyaman dengan temannya. Jadi, penerimaan teman sebaya merupakan penilaian apakah seseorang individu diterima atau dipilih sebagai anggota kelompok tertentu. Ningrum dkk (2019:125) interaksi rekan-rekan melakukan mendalam, ketika seseorang mampu mewariskan nilai-nilai yang di tanamkan pada orang tuanya, maka ia memiliki kemampuan bersosialisasi yang baik. Di sisi lain individu yang tiak mendapatkan sosialisasi tentang nilai-nilai yang digunakan dalam interaksi sosial biasanya menemui hambatan dalam perkembangan perilaku dan interaksi sosial.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh secara umum tinggi-sedang (41%) artinya teman sebaya peserta didik SMA PGRI 4 Padang masih belum sangat baik, hanya beberapa peserta didik yang memiliki tingkat teman sebaya yang sangat baik.

Teori ini mendukung teman sebaya yang dikemukakan Robert (2012:177) mengenai indikator teman sebaya yaitu pengaruh normatif yaitu pengaruh dari norma-norma yang dalam kelompok persahabatan, dan pengaruh informasional yaitu pengaruh yang disebabkan karena informasi yang diberikan dalam kelompok pertemanan.

Pengaruh Normatif

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa teman sebaya dilihat dari indikator pengaruh normatif berada pada kategori sangat tinggi dengan jumlah frekuensi 48 peserta didik dengan presentase 94%. Selanjutnya disusul pada kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 2 peserta didik dengan presentase 4%. Berikutnya pada kategori sedang dengan jumlah frekuensi 1 peserta didik dengan presentase 2%. Kemudian yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah nihil atau bernilai nol dari keseluruhan responden.

Tabel 2. Pengaruh Normatif

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 122	5	10%
Tinggi	99-121	18	35%
Sedang	76-98	23	45%
Rendah	53-75	2	4%
Sangat Rendah	≤ 52	3	6%
Total		51	100%

Pengaruh Informasional

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa teman sebaya dilihat dari indikator pengaruh informasional berada pada kategori sangat rendah nihil yang bernilai nol dengan presentase (0%), kategori rendah 3 orang peserta didik dengan presentase (6%), kategori sedang 20 orang peserta didik dengan presentase (39%), kategori rendah 19 orang peserta didik dengan presentase (37%), kategori sangat rendah 9 orang peserta didik dengan presentase (18%)

Tabel 3. Pengaruh Informasional

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 75	9	18%
Tinggi	61-74	19	37%
Sedang	47-60	20	39%
Rendah	33-46	3	6%
Sangat Rendah	≤ 32	0	0%
Total		51	100%

DESKRIPSI DATA PENGENDALIAN EMOSI

Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data tentang pengendalian emosi menggunakan item yang valid sebanyak 47 item dengan 4 indikator. Setiap item jawaban responden jika pernyataan positif (+) diberi skor 1 sampai 5 dan 5 sampai 1 untuk item pernyataan negatif (-). Berdasarkan jawaban responden maka deskripsi pengendalian emosi peserta didik bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. Pengendalian Emosi

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 75	9	18%
Tinggi	61-74	19	37%
Sedang	47-60	20	39%
Rendah	33-46	3	6%
Sangat Rendah	≤ 32	0	0%
Total		51	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh secara umum persentase pengendalian emosi peserta didik di SMA PGRI 4 Padang, terlihat kategori sangat rendah nihil yang bernilai nol dengan presentase (0%), kategori rendah 3 orang peserta didik dengan presentase (6%), kategori sedang 20 orang peserta didik dengan presentase (39%), kategori rendah 19 orang peserta didik dengan presentase (37%), kategori sangat rendah 9 orang peserta didik dengan presentase (18%).

Sehubungan dengan diatas, Sintiya (2020:74) mendefinisikan pengendalian emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang bahkan di bawah tekanan. Orang yang ketahanan yang baik menggunakan keterampilan positif untuk mengelola emosi, memusatkan perhatian dan perilaku. Mengespresikan emosi dengan tepat adalah bagian dari ketahanan. Individu yang tidak resilient cenderung lebih banyak mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dibandingkan dengan individu lainnya dan sulit mendapatkan kembali control diri ketika menghadapi kekecewaan. Individu lebih cenderung menjadi marah, sedih, atau cemas dan menjadi kurang efektif dalam memecahkan masalah.

Selanjutnya, Havigurst (Zahara, 2017:99) mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosi merupakan individu yang dapat memecahkan persoalan-persoalan serta dapat mengendapkan ketegangan-ketegangan emosional, sebagai akibatnya individu tersebut dapat mencapai emosi yang stabil dan kalem. Selanjutnya Adriani (Zahara, 2017:99) menyatakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosi artinya orang yang bisa mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama didalam hubungannya dengan orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh secara umum pengendalian emosi peserta didik di SMA PGRI 4 Padang berada pada kategori sedang (59%) artinya pengendalian emosi peserta didik di SMA PGRI 4 Padang masih sedang, hanya beberapa peserta didik yang memiliki tingkat pengendalian emosi yang sangat baik. Menurut Fitriani (2017:188) alasan siswa memiliki kontrol emosi yang rendah adalah karena orang tua tidak tertarik dengan perilaku di rumah, di lingkungan sekitar, di sekolah. Hal ini terlihat pada siswa yang sering memiliki perilaku yang tidak mencerminkan derajat yang benar. Tingkat ketidakwajaran dalam kenyataan bahwa siswa sering marah, berteriak, membrontak, menentang ketika guru menyuruh mereka membatalkan kelas, bolos sekolah, mencuri, balapan, berjudi, narkoba, tidak disiplin, mengupat, menfitnah, pelecehan seksual, fitnah, kurang percaya diri, kurang tanggung jawab dalam belajar dan mengerjakan pekerjaan rumah.

Untuk meningkatkan pengendalian emosi peserta didik menurut Chan dkk., (Bachtiar dkk., 2021 : 42) Self-healing ialah salah satu metode yang cukup menerima perhatian karena dianggap mampu membantu seseorang untuk mengendalikan emosi serta amarah. Self-healing secara harfiah mengandung makna penyembuhan diri, sebab kata healing sendiri diartikan sebagai “a process of cure”: suatu proses pengobatan / penyembuhan. Self-healing dimaksudkan sebagai suatu proses pengobatan atau penyembuhan yang dilakukan sendiri melalui proses keyakinannya sendiri dan juga didukung oleh lingkungan serta faktor eksternal penunjang.

Susanto (2018: 217-218) ada beberapa indikator pengendalian emosi yaitu: mengeskpresikan perasaan, mengendalikan keinginan, mengelola perasaan diri, dan mengontrol diri. Nadhiroh (2015:55) menyatakan mengespresikan perasaan adalah penampakan emosi, yang dapat dideteksi baik melalui perubahan ekspresi wajah, nada suara maupun tingkah laku. Dan ekspresi emosional muncul secara spontan dan seringkali sulit dikendali atau disembunyikan. Ekspresi emosional juga diwariskan secara genetik dan juga diperkaya oleh pengalaman berbeda dalam berurusan dengan orang lain. Pada kenyataannya, ekspresi wajah, suara, sikap, dan perilaku adalah bentuk umum dari ekspresi emosi manusia. Djafri (2016:33) mendefinisikan mengelola diri merupakan pengelolaan diri berupa kendali diri

emosi seperti pengaturan diri dalam menangani emosi kita sedemikian sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi. Febrianto (2018:75) mengendalikan keinginan adalah pengendalian diri emosional seperti pengaturan diri dalam mengelola emosi sedemikian rupa sehingga berdampak positif terhadap kinerja tugas, peka terhadap kesadaran diri, mampu menunda kepuasan sebelum mencapai tujuan, mampu pulih dari tekanan emosional. Dan Nugrahanta dan Sekarningrum (2021:17) mendefinisikan mengontrol diri adalah kemampuan mengendalikan pikiran dan tindakan untuk menahan dorongan internal dan eksternal sehingga dapat bertindak dengan baik

Mengespresikan Perasaan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa pengendalian emosi dilihat dari indikator mengespresikan perasaan berada pada kategori sangat rendah 6 orang peserta didik dengan presentase (12%), kategori rendah 16 orang peserta didik dengan presentase (31%), kategori sedang 12 orang peserta didik dengan presentase (24%), kategori tinggi 13 orang peserta didik dengan presentase (25%), kategori sangat tinggi 4 orang peserta didik dengan presentase (8%).

Tabel 5. Mengespresikan Perasaan

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 38	4	8%
Tinggi	31-37	13	25%
Sedang	24-30	12	24%
Rendah	17-23	16	31%
Sangat Rendah	≤ 16	6	12%
Total		51	100%

Mengendalikan keinginan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa pengendalian emosi dilihat dari indikator mengendalikan keinginan berada pada kategori sangat rendah 7 orang peserta didik dengan presentase (14%), kategori rendah 9 orang peserta didik dengan presentase (18%), kategori sedang 23 orang peserta didik dengan presentase (45%), kategori tinggi 10 orang peserta didik dengan presentase (20%), kategori sangat tinggi 2 orang peserta didik dengan presentase (4%).

Tabel 6. Mengendalikan keinginan

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 69	2	4%
Tinggi	56-68	10	20%
Sedang	43-55	23	45%
Rendah	30-42	9	18%
Sangat Rendah	≤ 29	7	14%
Total		51	100%

Mengelola Perasaan Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan diketahui bahwa pengendalian emosi dilihat dari indikator mengelola perasaan diri berada pada kategori sangat rendah terdapat 4 orang peserta didik dengan presentase (8%), kategori rendah 14 orang peserta didik dengan presentase (27%), kategori sedang 23 orang peserta didik dengan presentase (45%), kategori tinggi 10 orang peserta didik dengan presenrase (20%), kategori sangat tinggi sebanyak nihil yang bernilai nol dengan presentase (0%).

Tabel 7. Mengelola Perasaan Diri

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 54	0	0%
Tinggi	44-53	10	20%
Sedang	34-43	23	45%

Rendah	24-33	14	27%
Sangat Rendah	≤ 23	4	8%
Total		51	100%

Mengontrol Diri

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, sebagian besar pengendalian emosi berada pada kategori sangat rendah 21 orang peserta didik dengan presentase (41%), kategori rendah 12 orang peserta didik dengan presentase (24%), kategori sedang 13 orang peserta didik dengan presentase (25%), kategori tinggi 5 orang peserta didik dengan presentase (10%), kategori sangat tinggi nihil yang bernilai nol dengan presentase (0%),

Tabel 8. Mengontrol Diri

Kriteria	Interval	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	≥ 38	0	0%
Tinggi	31-37	5	10%
Sedang	24-30	13	25%
Rendah	17-23	12	24%
Sangat Rendah	≤ 16	21	41%
Total		51	100%

Tabel 9. Hubungan Teman Sebaya Dengan Pengendalian Emosi

Aspek	N	r tabel	Correlation	Signifikansi
Teman Sebaya	51	0,276	-0,450**	0,001
Pengendalian Emosi				

Berdasarkan Tabel 9. diperoleh nilai r tabel 0,276. Nilai r hitung sebesar 0,450 apabila dibandingkan dengan nilai r tabel sebesar 0,276 pada tingkat kepercayaan 1%, artinya nilai r hitung lebih besar dari nilai r tabel sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan pengendalian emosi. Sebaliknya semakin rendah pengendalian emosi maka semakin rendah pula teman sebaya perta didik. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya korelasi teman sebaya terhadap pengendalian emosi peserta didik di SMA PGRI 4 Padang dapat diTerima.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa teman sebaya dengan pengendalian emosi cukup kuat. Terdapat hubungan yang signifikan antara teman sebaya dengan pengendalian emosi peserta didik dengan *Person Correlation* sebesar -0,450 dan *signifikansi* 0.001, dengan tingkat hubungan cukup kuat.

Maka dari itu saran yang dapat di berikan adalah guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kualitas hubungan teman sebaya peserta didik dalam lingkungan sekolah dengan memberikan pelaksanaan bimbingan konseling di sekolah yang mampu meningkatkan hubungan teman sebaya dengan pengendalian emosi peserta didik. Dan peserta didik mampu meningkatkan pengendalian emosi dengan melakukan teknik *self healing* yang salah satu metode yang mampu membantu seseorang untuk mengendalikan emosi serta amarah kepada teman sebaya karena dengan meningkatkan pengendalian emosi peserta didik yang baik mampu diterima oleh teman-teman sebayanya..

DAFTAR PUSTAKA/REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur penelitian (suatu pendekatan praktik). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachtiar, M. Anis, dan Aun Falestien Faletahan. (2021). Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi, Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 6.1. 41–54
<https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Djaali. (2012) . Psikologi Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djafri. (2016). Manajemen Kepemimpinan Kepala Sekolah (Pengetahuan Manajemen, Efektivitas, Kemandirian Keunggulan Bersaing dan Kecerdasan Emosi). Yogyakarta: Budi Utama

- Erni Susana Normate, Marselinus Laga Nur, dan Sarci Magdalena Toy. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri', Unnes Journal of Public Health, 6.3. 141 <<https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>>.
- Fakhri dkk. (2022) . Psikologi umum. Sumatera Barat: PT Global Ekslusif Teknologi.
- Faulla Desri Melka dan others. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penerimaan Teman Sebaya Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. 0. 1–7 <<https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX>>.
- Febrianto. (2018). Berdamai dengan Kebiasaan Buruk Memandang kebiasaan Buruk dengan Lebih Bijak. Jakarta: DKPP RI
- Fitriani, Enny. (2017). Universitas Muslim, Nusantara Al, Bimbingan Konseling, and Bimbingan Kelompok,Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Smk Melalui Bimbingan Kelompok, 2.1. 187–92
- Fitri dkk. (2023). Pengaruh motivasi belajar dan lingkungan teman sebaya terhadap prestasi belajar matematika siswa. Jurnal ilmiah wahana pendidikan. 9.2. 658–67.
- Handayani Muryantinah dan Sofy Hasan, (2014) "Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tunarungu Di Sekolah Inklusi." Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan 3(2):128–35.
- Nadhiroh. (2015). Pemberian Upah Pekerja/Buruh Yang Adil dan Layak Perspektif Hukum Positif dan HUKUM Islam. (Sebuah Analisis Kritis pada Peraturan Pemerintah Nomor 78 Tahun 2015 tentang Pengupahan). Indonesia: Guepedia.
- Ningrum, Rr. Eka Cahya, Andik Matulessy, and Rr. Amanda Pasca Rini. 2019. "Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dan Regulasi Emosi Dengan Kecenderungan Perilaku Bullying Pada Remaja." Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi 15(1):124. doi: 10.32528/ins.v15i1.1669.
- Nini Sri Wahyuni. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. Jurnal Diversita. 2.2. 1–11 <<http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/512/363>>.
- Nugrahanta dan Sekarnergyrum. (2021). Menumbuhkan Karakter Kontrol Diri Anak Melalui Permainan Tradisional. Yogyakarta: Resitasi Pustaka
- Paundra Kartika Permata Sari dan Endang Sri Indrawati. (2016). The Relationship between Peer Social Support and Academic Resilience in Final Year Students Majoring in X Faculty of Engineering, Diponegoro University. Empati, 5.April. 177–82 <<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/14979/14478>>.
- Redi Indra Yudha, Ulul Azmi, dan Lusi Larasati. (2020). Analisa Pemanfaatan Teman Sebaya Dalam Perkembangan Belajar Siswa Pada Program Keahlian Di SMK PGRI 2 Kota Jambi', Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20.3. 773 <<https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1059>>.
- Ridwan. (2010) . Belajar mudah penelitian untuk guru dan karyawan dan penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Robert Opoku. (2012). Young Saudi Adults and Peer Group Purchase Influence: A Preliminary Investigation. Young Consumers. 13.2. 176–87 <<https://doi.org/10.1108/17473611211233549>>.
- Susanto,Ahmad. (2018) .Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasi. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Tarigan, Maranatha. (2022) . Remaja dan masalahnya. Jawa Barat: Jejak.
- Ulandari, Yola, dan Dosi Juliawati. (2019). Pemanfaatan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa, Indonesian Journal of Counseling and Development, 1.1. 1–8 <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i1.3500> .
- Untung dkk. (2015). Hubungan Antara Kelompok Teman Sebaya Dengan Prestasi Belajar Siswa Smkn. Prestasi Belajar and Siswa Smkn. 2.2. 233–38.
- Widowati, Atri, Wawan Daya, and Ade Setiowati. (2020). Identifikasi Kemampuan Pengendalian Emosi Dan Motif Berprestasi Pada Anggota UKM Petanque Universitas Jambi, Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 9.2.151–62.
- Zahara, Fenty. (2017). Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Usia Remaja Di Sma Utama Medan, 94.Kognisi Jurnal, 1.2.2528–4495.