

NO DRAMA: ANALISIS KEMAMPUAN REGULASI EMOSI SISWA KELAS XII DALAM MENGHADAPI TEKANAN INTERPERSONAL DARI GURU DAN ORANG TUA

Yeni Pita Sari^{1*}, Khoirunnisa Dalimunthe² dan Nanda Yustina³

^{1,2,3}Fakultas Pertanian, Universitas Malikussaleh, Aceh

* Corresponding Email: yenipitasari@unimal.ac.id

A B S T R A K

Siswa kelas XII menghadapi tekanan ganda antara ekspektasi akademik dan dinamika interpersonal dengan figur otoritas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kemampuan regulasi emosi siswa kelas XII dalam menghadapi tekanan interpersonal berupa teguran atau kemarahan dari guru dan orang tua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan melibatkan 110 siswa sebagai responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang mengukur aspek kontrol stres dan strategi regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori netral (39,1%), sementara 39,1% lainnya telah menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang positif (setuju dan sangat setuju untuk tetap tenang), dan 21,9% sisanya teridentifikasi rentan terhadap stres. Temuan ini engungkapkan bahwa meskipun sebagian besar siswa mulai mencapai kematangan emosional remaja akhir, sebagian besar lainnya masih memiliki stabilitas emosi yang fluktuatif dan situasional. Kemampuan untuk tetap tenang (just calm) sangat dipengaruhi oleh strategi penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*). Simpulan penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan literasi emosi dan layanan bimbingan konseling untuk membantu siswa mengelola tekanan interpersonal tanpa reaksi destruktif. Sinergi komunikasi asertif antara guru, orang tua, dan siswa menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental siswa di jenjang akhir sekolah.

Kata Kunci : Regulasi, Emosi, Siswa, Tekanan, dan Interpersonal

A B S T R A C T

Twelfth-grade students face double pressure between academic expectations and interpersonal dynamics with authority figures. This study aims to analyze the emotional regulation abilities of twelfth-grade students in dealing with interpersonal pressure in the form of reprimands or anger from teachers and parents. This study uses a correlational quantitative approach and involves 110 students as respondents selected through simple random sampling. Data were collected using a Likert scale questionnaire that measured aspects of stress control and emotional regulation strategies. The results showed that the majority of students were in the neutral category (39.1%), while another 39.1% showed positive emotional regulation abilities (agreed and strongly agreed to remain calm), and the remaining 21.9% were identified as vulnerable to stress. These findings reveal that although most students are beginning to achieve late adolescent emotional maturity, most others still have fluctuating and situational emotional stability. The ability to remain calm (just calm) is greatly influenced by cognitive reappraisal strategies. The conclusion of this study emphasizes the importance of strengthening emotional literacy and counseling services to help students manage interpersonal pressure without destructive reactions. Assertive communication between teachers,

parents, and students is a key factor in maintaining students' mental health in the final years of school.

Keywords : Regulation, Emotions, Students, Pressure, and Interpersonal Relationships.

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir, khususnya pada siswa kelas XII SMA/MA, merupakan periode transisi yang penuh dengan tekanan psikologis yang kompleks. Siswa pada jenjang ini berada di bawah tekanan ekspektasi akademik yang tinggi, mulai dari tuntutan kelulusan hingga ambisi memasuki perguruan tinggi favorit. Kondisi ini menempatkan stabilitas emosional mereka pada posisi yang rentan, di mana fluktuasi emosi sering kali terjadi akibat beban kognitif yang berlebihan. Menurut Santrock (2019), remaja pada fase ini sedang mengembangkan identitas diri yang matang, namun di sisi lain masih memiliki sistem regulasi emosi yang sedang berkembang, sehingga sangat sensitif terhadap stimulus eksternal yang bersifat menekan.

Dalam lingkungan keseharian, tekanan interpersonal paling signifikan bersumber dari figur otoritas, yakni guru dan orang tua. Sering kali, kritik atau teguran keras dari guru di sekolah serta ekspektasi tinggi yang berujung pada kemarahan orang tua di rumah menjadi pemicu stres utama. Tanpa kemampuan regulasi emosi yang baik, siswa cenderung memberikan respons reaktif yang destruktif atau "drama" emosional yang justru memperburuk konflik. Kemampuan untuk tetap tenang (*just calm*) di bawah tekanan ini menuntut efikasi diri yang tinggi agar individu mampu memproses informasi secara rasional sebelum memberikan respons (Goleman, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah banyak mengeksplorasi variabel regulasi emosi dalam kaitannya dengan prestasi belajar maupun manajemen stres akademik secara umum (Larashati et al., 2025). Selain itu, studi mengenai hubungan antara gaya pengasuhan dengan tingkat kecemasan siswa juga telah banyak didokumentasikan. Namun, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang nyata, di mana literatur yang ada masih jarang membahas mekanisme spesifik "ketenangan instan" yang dilakukan siswa kelas XII saat menghadapi konfrontasi langsung atau kemarahan dari figur otoritas secara *real-time*. Kebanyakan studi fokus pada dampak jangka panjang tekanan, namun mengabaikan proses kognitif jangka pendek yang membuat siswa mampu menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan.

Kesenjangan ini menunjukkan pentingnya penelitian yang lebih mendalam mengenai bagaimana siswa kelas XII melakukan re-evaluasi kognitif dan kontrol impuls saat menghadapi tekanan interpersonal yang intens. Fenomena "No Drama, Just Calm" bukan sekadar sikap pasif, melainkan sebuah bentuk kematangan emosional yang melibatkan strategi *down-regulation* pada emosi negatif. Memahami bagaimana sebagian siswa mampu mempertahankan ketenangan di tengah teguran sangat krusial untuk memetakan pola resiliensi remaja yang dapat diadaptasi oleh siswa lainnya (Thompson, 1994).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam kemampuan regulasi emosi siswa kelas XII dalam menghadapi tekanan interpersonal dari guru dan orang tua. Penelitian ini secara khusus berupaya

mengidentifikasi strategi regulasi emosi apa yang paling dominan digunakan siswa untuk tetap tenang serta faktor-faktor internal yang mendukung keberhasilan kontrol diri tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi praktisi bimbingan konseling dan orang tua dalam memahami dinamika emosi remaja kelas XII guna menciptakan lingkungan pendukung yang lebih sehat secara psikologis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Metode ini dipilih untuk menguji secara statistik hubungan antara variabel kemampuan regulasi emosi (Variabel X) dengan kemampuan mengendalikan stres saat menghadapi tekanan interpersonal (Variabel Y) pada siswa kelas XII. Menurut Creswell (2014), penelitian korelasional bertujuan untuk mengukur derajat hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel-variabel tersebut.

1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di MAS Al-Muslimun, yang berjumlah 110 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik Simple Random Sampling. Penentuan jumlah sampel minimal dilakukan dengan menggunakan Rumus Slovin dengan tingkat margin kesalahan sebesar 5%, guna memastikan data yang diperoleh representatif terhadap populasi (Sugiyono, 2019).

2. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui metode survei dengan instrumen berupa kuesioner tertutup yang disebarluaskan secara digital. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala utama:

- a. **Skala Regulasi Emosi:** Mengadaptasi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003). Skala ini mengukur dua strategi utama: *Cognitive Reappraisal* (penilaian ulang kognitif) dan *Expressive Suppression* (penekanan ekspresi).
- b. **Skala Kendali Stres Interpersonal:** Dikembangkan berdasarkan indikator stres interpersonal dari kriteria coping stres yang diadaptasi dari teori Lazarus & Folkman (1984), yang telah disesuaikan dengan konteks tekanan dari guru dan orang tua.

3. Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum penelitian inti dilakukan, instrumen diuji melalui uji validitas isi dan uji validitas konstruk menggunakan korelasi *Product Moment* dari Pearson. Reliabilitas instrumen diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan layak digunakan jika nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi (Azwar, 2017).

4. Alat Analisis Data

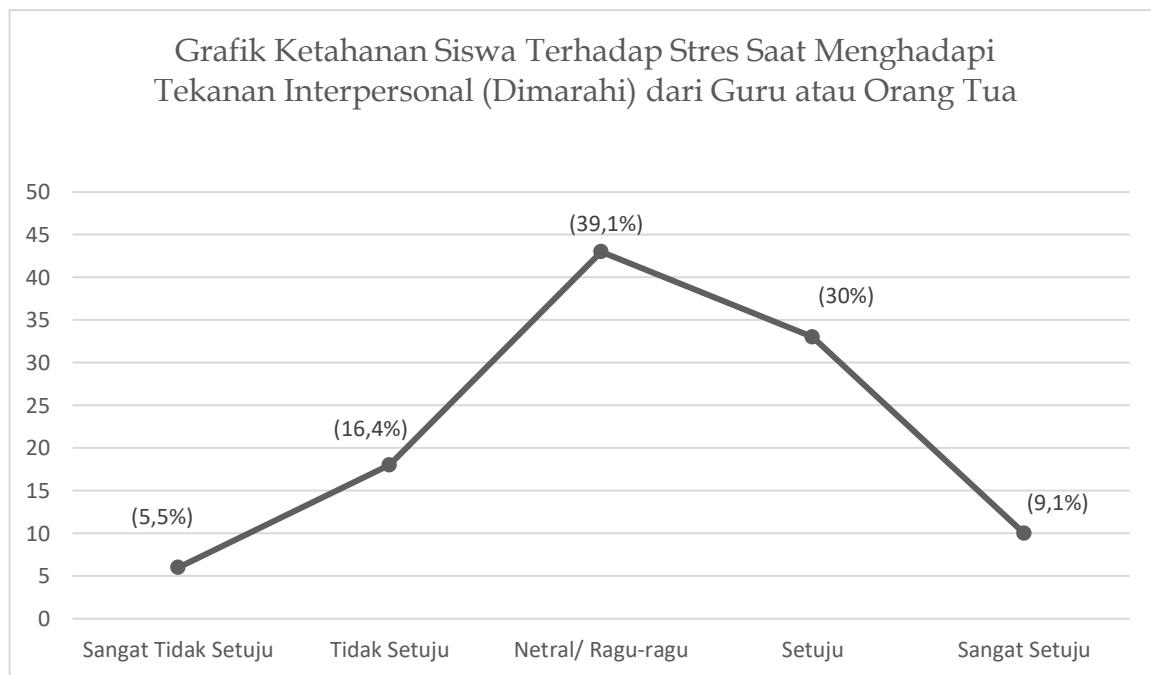
Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak statistik (SPSS atau JASP). Tahapan analisis meliputi:

- a. **Analisis Deskriptif:** Digunakan untuk menggambarkan profil regulasi emosi siswa berdasarkan kategori tinggi, sedang, dan rendah.
- b. **Uji Asumsi Klasik:** Meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov) dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi syarat statistik parametrik.

- c. **Uji Hipotesis (Korelasi Pearson Product Moment):** Digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kemampuan regulasi emosi dengan ketenangan siswa. Nilai koefisien korelasi (r) akan menunjukkan apakah hubungan bersifat positif atau negatif (Santoso, 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengumpulan data mengenai indikator ketahanan siswa terhadap stres saat menghadapi tekanan interpersonal (dimarahi) dari guru atau orang tua, diperoleh distribusi respons pada grafik berikut.



Jika data tersebut dikelompokkan, sebanyak 43 responden (39,1%) sudah memiliki kecenderungan positif (S dan SS) dalam meregulasi emosinya agar tidak mudah stres. Namun, angka netral yang mencapai 39,1% menunjukkan adanya kerentanan emosional di mana siswa masih bergantung pada situasi atau cara penyampaian figur otoritas sebelum menentukan respons emosionalnya. Sementara itu, 21,9% siswa (STS dan TS) teridentifikasi masih memiliki kesulitan dalam kontrol diri dan rentan mengalami tekanan psikologis saat terjadi konflik interpersonal. Secara visual, kecenderungan data menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas XII berada pada zona ambang (netral) hingga cenderung mampu mengendalikan stres mereka.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014), bahwa individu melakukan proses penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) untuk meminimalkan dampak stres. Fakta bahwa terdapat 43 siswa (30% setuju dan 9,1% sangat setuju) yang tetap tenang menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas XII telah mencapai kematangan emosional remaja akhir. Mereka mampu memisahkan antara "pesan teguran" dengan "serangan personal", sehingga mereka tidak terjerumus ke dalam "drama" emosional yang destruktif (Goleman, 2022).

Namun, dominansi jawaban "Netral" (39,1%) memberikan gambaran nyata mengenai kondisi psikologis siswa kelas XII yang sedang berada dalam fase *high pressure*. Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock (2019) bahwa remaja akhir memiliki sistem regulasi emosi yang masih fluktuatif. Respon netral ini menunjukkan bahwa meskipun siswa berusaha untuk tetap tenang (*just calm*), mereka masih membutuhkan energi kognitif yang besar untuk menahan impuls emosionalnya. Hal ini menjadi jembatan bagi *research gap* yang telah disebutkan di pendahuluan, bahwa ketenangan siswa tidak bersifat absolut, melainkan sangat dipengaruhi oleh intensitas tekanan yang diterima.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi bukan sekadar sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dilatih. Siswa yang masuk dalam kategori "Sangat Tidak Setuju" dan "Tidak Setuju" (21,9%) memerlukan perhatian khusus melalui layanan Bimbingan Konseling (BK). Tanpa intervensi strategi coping yang tepat, kemarahan dari guru atau orang tua dapat menjadi pemicu stres kronis yang mengganggu konsentrasi belajar mereka di tahun terakhir sekolah. Oleh karena itu, sinergi antara regulasi emosi mandiri oleh siswa dan cara komunikasi empatik dari guru/orang tua menjadi faktor determinan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat secara mental.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini memetakan bahwa kemampuan regulasi emosi memegang peranan determinan dalam menentukan apakah seorang siswa akan bereaksi secara destruktif atau mampu mempertahankan ketenangan (*just calm*) saat menghadapi konfrontasi dari figur otoritas. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketenangan siswa dalam menghadapi tekanan interpersonal bukan sekadar bentuk kepatuhan pasif, melainkan hasil dari kemampuan regulasi emosi yang terlatih. Namun, kerentanan yang ditemukan pada sebagian siswa (21,9%) dan ketidakpastian pada kelompok netral (39,1%) menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan dan pola pengasuhan masih perlu beradaptasi. Diperlukan sinergi yang lebih kuat antara strategi coping mandiri siswa dengan pola komunikasi empatik dari orang dewasa di sekitarnya. Penguatan layanan bimbingan konseling yang berfokus pada kecerdasan emosional menjadi rekomendasi utama untuk memastikan siswa kelas XII tidak hanya sukses secara akademik, tetapi juga tangguh secara mental dalam menghadapi transisi menuju fase kehidupan berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Goleman, D. (2022). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- 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.

- Larashati, L., Mahbubah, H. F., Rizal, S. A.-Z., & Murti, V. D. (2025). Pengaruh Emotional Focused Coping terhadap Stress Akademik pada Siswa Kelas XII SMA Muhammadiyah 3 Padang. *TSAQOFAH*, 5(1), 706-715. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i1.4586>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Santoso, S. (2014). *Statistik Parametrik: Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.