

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DENGAN REGULASI DIRI SISWA SMP

Yuliana Intan Cahyani; Muhammad Japar

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kemampuan untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi merupakan kemampuan yang sangat penting dimiliki oleh siswa SMP untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa SMP. Metode penelitian yang digunakan berupa kuantitatif korelasional dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala likert kecerdasan emosi, konformitas teman sebaya dan regulasi diri. Teknik sampling yang digunakan yaitu cluster random sampling. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP X. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linear berganda, didapatkan hasil terdapat hubungan signifikan kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa SMP dengan hasil nilai F yang besar (34,743) dan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel. Kemudian pada variabel kecerdasan emosi memiliki hubungan positif signifikan dengan regulasi diri siswa SMP begitupula dengan variabel konformitas teman sebaya memiliki korelasi hubungan yang positif dengan regulasi diri siswa SMP. Artinya secara simultan maupun parsial ketiga variabel memiliki hubungan signifikan. Kategorisasi kecerdasan emosi berada pada tingkat rendah, konformitas teman sebaya pada tingkat sedang dan regulasi diri siswa SMP berada pada tingkat sedang.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, Konformitas Teman Sebaya, Regulasi Diri, Siswa

Abstract

The ability to manage thoughts, emotions, and behaviors in dealing with various situations is a very important ability for junior high school students to have to achieve success in various aspects of life, such as academic achievement, social relationships, and mental health. The purpose of this study is to examine the relationship between emotional intelligence and peer conformity with self-regulation of junior high school students. The research method used was in the form of quantitative correlation with research instruments using a questionnaire on the likert scale of emotional intelligence, peer conformity, and self-regulation. The sampling technique used is cluster random sampling. The subjects used in this study were junior high school students X. Data analysis in this study using multiple linear regression, the results showed that there was a significant relationship between emotional intelligence and peer conformity with self-regulation of junior high school students with a large F score (34.743) and a significance value ($0.000 < 0.05$) showing that there was a significant relationship between variables. Then the variable of emotional intelligence has a significant positive relationship with the self-regulation of junior high school students, as well as the variable of peer conformity has a positive correlation with the self-regulation of junior high school students. This means that simultaneously or partially the three variables have a significant relationship. The categorization of emotional distress is at a low level, peer conformity is at a moderate level and self-regulation of junior high school students is at a moderate level.

Keywords: Emotional Intelligence, Peer Conformity, Self-regulation, Students.

1. PENDAHULUAN

SMP merupakan jenjang pendidikan menengah pertama di Indonesia, umumnya siswa SMP berada pada remaja awal yang merupakan masa transisi yang penuh dengan perubahan dan tantangan. Di masa ini, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional, sehingga untuk dapat menghadapi berbagai tuntutan tersebut, siswa perlu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik (Santrock dalam Uyun, 2021). Santrock & John (2017) mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi. Kemampuan ini sangat penting bagi siswa SMP untuk mencapai kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental (Kile, 2021). Berdasarkan hal tersebut dapat diketahui bahwa regulasi diri merupakan salah satu kemampuan penting yang harus dimiliki para siswa SMP yang sedang mengalami masa transisi di masa remaja mereka.

Fenomena rendahnya regulasi diri juga ditunjukkan dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Hulu & Nugroho (2022) yang menunjukkan sebanyak 63 siswa SMP Bunda Hati Grogol dengan persentase 58,3% berada pada kategori regulasi diri dalam belajar yang rendah sehingga menyebabkan penyelesaian masalah para siswa dalam menghadapi tuntutan tugas menjadi buruk. Fenomena-fenomena diatas juga terjadi di SMPN 1 Eromoko, berdasarkan hasil wawancara pada 10 siswa. Sebanyak 7 dari 10 siswa merasa bahwa dirinya kesulitan dalam menentukan sikap dan tujuan dalam pembelajaran di kelas, seringkali para siswa merasa bahwa sulit untuk bisa mengontrol diri serta emosi yang dimiliki agar sejalan dengan kemauan diri sendiri. Siswa merasa bahwa dirinya tidak mengetahui atau mengenal diri sendiri dan belum menentukan tujuan dalam hidupnya, meskipun hal ini masih dapat dipahami karena usia remaja awal merupakan usia transisi. Namun penting bagi para siswa untuk mengenali lebih dini mengenai regulasi diri agar perkembangan dan kehidupan sekolah dapat lebih baik, Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa para siswa masih tidak mampu untuk menolak ajakan dari teman sebaya untuk berbuat perilaku negatif seperti mencontek atau membolos kelas untuk pergi ke kantin. Ketidakmampuan tersebut mengindikasikan bahwa para siswa di SMPN 1 Eromoko kesulitan untuk meregulasi dirinya agar tetap fokus pada pendidikan menengah pertama di SMPN 1 Eromoko.

Preliminary research yang sudah dilakukan peneliti pada 10 siswa SMP menunjukkan hasil bahwa sebanyak 50% siswa merasa perilakunya lebih dominan dipengaruhi oleh kelompok, 80% siswa mengaku tidak mengetahui penyebab dari perubahan emosi mereka dan sebanyak 60% siswa merasa tidak mampu mengendalikan diri ketika marah. Rata rata responden memiliki nilai rata rata sedang pada aspek adaptasi dan konformitas. 4 dari 10 orang mengaku kesulitan untuk beradaptasi dan memposisikan diri di lingkungan baru, 8 dari 10 orang merasa kesulitan untuk menentukan sikap dalam merespon orang lain. Gap Research dalam penelitian ini mencakup *das sein* dan *das sollen*. *Das sein* adalah keadaan atau

realita sebenarnya di lokasi penelitian. Das sein dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat regulasi diri pada mahasiswa yang ditinjau dari sisi regulasi diri dalam hal belajar. Yang mana seharusnya das sollen atau keadaan ideal yang diharapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa memiliki kemampuan atau tingkat regulasi diri dalam belajar yang baik. Tingkat regulasi diri yang baik dalam belajar untuk mahasiswa diperlukan guna mendorong peningkatan prestasi belajar, meningkatkan motivasi belajar siswa, membantu belajar secara mandiri, membantu mengevaluasi kegiatan belajar dan membantu meningkatkan kemandirian (Pintrich, 2004).

Pengembangan regulasi diri siswa perlu diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri dari siswa berkaitan dengan regulasi diri dalam belajar, menurut Kristiyani (2020) faktor-faktor regulasi diri dalam belajar adalah meliputi: (1) Pengetahuan; individu mampu mengikuti pelajaran, menemukan strategi belajar yang tepat dan mampu mengaplikasikannya. Kristiyani (2020) menyebutkan bahwa regulasi diri meliputi faktor internal berupa pengetahuan diri, tak terkecuali pengetahuan dalam mengelola emosi yang sering disebut sebagai kecerdasan emosi. (2) Motivasi; individu yang memiliki regulasi diri tinggi memiliki motivasi kuat untuk belajar dibanding individu yang mempunyai regulasi diri rendah. (3) Kehendak; siswa yang memiliki kemauan belajar dapat mengatasi berbagai gangguan belajar, mampu mengatasi kecemasan dan rasa malas untuk belajar. (4) Jenis kelamin; pada anak laki-laki motivasi berhasil dan harga diri lebih besar dibandingkan anak perempuan memiliki kemauan dan motivasi intrinsik dalam belajar lebih kuat. Kedua, faktor eksternal: meliputi (1) Keluarga; pola asuh demokratis mendukung perkembangan regulasi diri siswa dalam belajar. (2) Sekolah; situasi belajar dalam kelas, hubungan antara siswa dengan guru, metode pembelajaran yang kreatif, suasana belajar yang menarik, dan penjelasan materi yang baik. (3) Pergaulan dengan Teman sebaya.

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku, perasaan, dan pikiran untuk mencapai suatu tujuan, Santrock (2017). Siswa yang mempunyai regulasi diri tinggi dalam belajar dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Zimmerman & Schunk (dalam Wijayanti & Dewi, 2022) menyatakan regulasi diri merupakan tingkatan dimana siswa aktif melibatkan metakognisi, motivasi, perilaku dalam proses belajar menyatakan regulasi diri dalam belajar merupakan metode aktif, konstruktif, dimana siswa menentukan tujuan, mengatur, memonitor, memotivasi diri, mengontrol kognisi, dan perilakunya. Individu yang mempunyai regulasi diri yang baik dalam belajar merupakan individu yang aktif secara metakognitif dan memiliki motivasi (Juharta, 2019). Cooper dan Sawaf (dalam Harianja, Armyanti, & Fitrianingrum, 2021) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai keahlian untuk mengerti, mempersepsikan, dan secara efektif menggunakan kekuatan dan kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi, energi, dan pengaruh. Daniel & Goleman (dalam Nani & Mukaroh, 2021), juga kecerdasan emosional (emotional intelligence) adalah manfaat lebih peka terhadap emosi orang lain,

terutama emosi diri sendiri, motivasi diri dan kemampuan manajemen. emosi seseorang, untuk merasa nyaman dengan hubungan bersama orang lain. Misalnya, kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Daniel & Goleman (dalam Tamrin, Hasan, & Jannang, 2020) membagi kecerdasan emosional menjadi 5 aspek bagian: 1) Kesadaran diri adalah kecerdasan individu dalam mengerti bagaimana perasaan dan menggunakannya untuk membuat keputusan serta memiliki harga diri yang realistis dan kepercayaan diri yang kuat. 2) Pengaturan diri adalah aspek kecerdasan emosi pada individu berupa kemampuan dalam pengelolaan emosi dengan cara yang secara positif mempengaruhi kinerja tugas, penuh perhatian, dan mampu menunda kepuasan sampai tujuan tercapai dan sanggup bangkit dari keterpurukan terkait emosi. 3) Motivasi menggunakan keinginan terdalam untuk memotivasi dan membimbing kita menuju tujuan, membantu untuk mengambil inisiatif dan mengambil tindakan yang efektif, dan menolak kekecewaan dan kegagalan. 4) Empati adalah kemampuan merasakan apa yang orang lain rasakan, memahami sudut pandangnya, membangun kepercayaan, dan mampu bergaul dengan orang yang berbeda. 5) Keterampilan sosial adalah pengelolaan emosi ketika berinteraksi dengan orang lain, kemampuan membaca situasi dengan cermat dan berinteraksi dengan tenang dalam jaringan sosial, penggunaan keterampilan tersebut untuk kepemimpinan dan pengaruh, resolusi konflik dan negosiasi, kerjasama atau kerja tim.

Salovey and Mayer (1995), yang pertama kali mengembangkan konsep kecerdasan psikologis, mendefinisikannya sebagai kecerdasan yang memungkinkan seseorang untuk terlibat dengan dan memecahkan masalah yang bermakna dan berharga. Ini adalah kecerdasan yang bermakna, kontekstual dan transformatif. Kecerdasan mental dikatakan sebagai kecerdasan yang memungkinkan kita agar tindakan dan kehidupan kita dapat dipahami dalam konteks yang lebih luas dan bermakna, kecerdasan ini berarti menyadari bahwa cara hidup individu itu sendiri memiliki nilai yang lebih penting dibandingkan dengan cara hidup orang lain (Suwardi, Ahman, Machmud, & Iswanti, 2021). Menurut Salovey and Mayer (1995) ciri-ciri kecerdasan psikologis yang berkembang dengan baik secara umum meliputi: 1) kemampuan beradaptasi (adaptasi spontan dan aktif); 2) kemampuan untuk mengatasi dan menggunakan rasa sakit untuk menghadapi dan mengatasi kecemasan. 3) kualitas hidup yang diilhami oleh visi kualitas dan nilai-nilai; 4) ketidakinginan menyebabkan kerugian yang tidak diperlukan; 5) kemauan untuk melihat kesinambungan berbagai hal (visi holistik); 6) kemauan yang tulus untuk bertanya "Mengapa?" atau "Bagaimana jika?" untuk mencari jawaban yang berprinsip; dan 7) komitmen dan kepemimpinan yang bertanggung jawab.

Konformitas memanifestasikan dirinya pada masa remaja awal melalui kemiripan diri dengan teman sebaya yang berusia 13 hingga 17 tahun dalam pakaian, gaya, perilaku, aktivitas, dan sebagainya

(Aruzi, Sahidin, & Qalbi, 2023). Konformitas teman sebaya adalah pengaruh sosial yang diberikan orang dewasa dalam lingkungan kelompok, ketika semua individu dalam kelompok mematuhi semua norma atau aturan dalam kelompok sehingga individu tidak dikritik, diremehkan, atau diejek oleh anggota kelompok lainnya (Larasati, 2021). Kelompok sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi diri siswa SMP. Pengaruh ini dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada jenis kelompok dan norma yang dianutnya. Perbedaan pengaruh ini dapat terjadi akibat perbedaan jenis kelompok yang diikuti individu. Contohnya, kelompok belajar mendorong siswa untuk fokus pada tugas dan mengatur diri dengan baik, sedangkan kelompok bermasalah mendorong siswa untuk berperilaku negatif dan melanggar aturan (Santrock & John, 2017).

Tujuan penelitian berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa, kemudian menguji hubungan kecerdasan emosi dengan regulasi diri siswa dan menguji hubungan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa. Rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini antara lain: 1) Apakah terdapat hubungan yang signifikan kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa. 2) Apakah terdapat hubungan positif yang signifikan kecerdasan emosi dengan regulasi diri? 3) Apakah terdapat hubungan positif signifikan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri?. Hipotesis Mayor yaitu terdapat hubungan signifikan kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa. Hipotesis Minor : Terdapat hubungan positif kecerdasan emosi dengan regulasi diri siswa SMP dan terdapat hubungan positif konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa SMP.

Manfaat dari penelitian ini yaitu terdiri atas manfaat praktis dan manfaat teoritis, manfaat teoritisnya yaitu penelitian ini diharapkan dapat menambah ranah keilmuan dan sumber pengkajian untuk penelitian selanjutnya. Kemudian untuk manfaat praktis yaitu : 1). Bagi guru terutama guru bimbingan konseling, agar dapat meningkatkan pemahaman mengenai dampak kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya serta faktor-faktor lain dalam penelitian ini dalam menumbuhkan regulasi diri siswa yang berdampak positif pada perkembangan tiap siswa di sekolah; 2). Bagi guru mata pelajaran, menambah pengetahuan bahwa regulasi diri siswa berdampak pada prestasi di sekolah sehingga membantu para siswa mengembangkan regulasi yang dimiliki lewat kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya; 3). Bagi peneliti selanjutnya, yaitu menjadi bahan referensi tambahan bagi peneliti yang hendak meneliti tema serupa.

Pada dasarnya rendahnya tingkat regulasi diri pada siswa dapat terjadi karena kecerdasan emosional siswa yang rendah maupun dipengaruhi oleh konformitas teman sebaya yang terjadi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif korelasional, yang merupakan penelitian dengan tujuan mengetahui korelasi antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2016). Variable

penelitian ini ada tiga, yaitu dua variabel bebas (independen) dan satu variabel terikat (dependen). Variabel kecerdasan emosional dan konformitas teman sebaya menjadi variabel bebas sedangkan regulasi diri merupakan variabel terikatnya.

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian kuantitatif korelasional, yang merupakan penelitian dengan tujuan mengetahui korelasi antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2016). Variabel penelitian ini ada tiga, yaitu dua variabel bebas (independent) dan satu variabel terikat (dependent). Variabel kecerdasan emosional dan konformitas teman sebaya menjadi variabel bebas sedangkan regulasi diri merupakan variabel terikatnya.

Penentuan subjek diawali dengan menentukan, populasi, teknik sampling dan sampel penelitian. Populasi dari penelitian ini yaitu siswa SMPN 1 Eromoko. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini berjumlah 618 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 125 siswa dihitung menggunakan rumus teori Slovin (Nalendra dkk., 2021) didapatkan hasil 86 adalah minimal responden untuk mengisi kuesioner, sesuai dengan perhitungan yang dibuat dengan rumus slovin. Peneliti mengambil data sampel sebanyak 125 subjek. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *cluster random sampling* yaitu teknik sampling untuk menentukan sampel penelitian bila objek yang akan diteliti atau sumber data memiliki banyak kelompok (Sugiyono, 2016).

Adapun sampel yang terpilih dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Eromoko, kelas VII A, kelas VII B, kelas VII C, VIII A, VIII B, dan VIII C yang menyatakan kesediaan dengan mengisi informed consent. Pengambilan cluster tersebut diambil berdasarkan saran dan persetujuan yang diberikan oleh guru SMPN 1 Eromoko agar lebih memudahkan peneliti dalam pengambilan data. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan cluster random sampling. Cluster random sampling merupakan teknik sampling yang digunakan untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data memiliki banyak kelompok (Sugiyono, 2016).

Instrumen merupakan sebuah alat yang dipakai peneliti guna pengumpulan data. Instrumen penelitian berupa kuesioner digunakan peneliti dalam penelitian ini. Adapun Instrumen terdiri pertanyaan terkait kecerdasan emosional, konformitas teman sebaya dan regulasi diri. Pada ketiga skala menggunakan kategori jawaban sebagai berikut :

Tabel 1. Kategori Jawaban

Favourable	Skor	Unfavourable	Skor
Sangat Sesuai	4	Sangat Sesuai	1
Sesuai	3	Sesuai	2
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	3
Sangat tidak sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	4

Pengambilan data menggunakan metode *offline* yaitu melalui penyebaran angket. Angket dibagikan kepada siswa yang kemudian siswa akan mengisinya. Peneliti akan menjelaskan kepada calon responden terlebih dahulu terkait dengan penelitian setelah itu peneliti meminta responden untuk menyetujui kesepakatan (*Informed Consent*) sebagai bentuk persetujuan berpartisipasi menjadi responden penelitian.

Skala konformitas teman sebaya menggunakan modifikasi skala yang dibentuk oleh Maghvira (2019) dengan aspek yang diambil dari teori yang dikemukakan Baron & Byrne (1994) yang meliputi Pengaruh Sosial Normatif, Pengaruh Sosial Informatif dengan jumlah aitem sebanyak 32 butir dengan validitas $>0,67$ dengan reliabilitas 0,912. Skala kecerdasan emosional yang digunakan adalah modifikasi skala berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional merujuk pada teori Salovey & Mayer (1990) dalam skripsi yang disusun Hidayati (2019) yang berisi 33 item dengan validitas $>0,75$ dan reliabilitas 0,865 dengan aspek-aspek dalam kecerdasan emosi antara lain: 1) Pengungkapan emosi; 2) Pengaturan emosi; 3) Penggunaan emosi. Skala Regulasi diri memodifikasi skala dari penelitian yang dilakukan oleh Yuliansyah (2018) yang berjumlah 28 dengan validitas $>0,397$ ($r \text{ tabel}=0,365$) dan reliabilitas 0,798. Skala tersebut disusun berdasarkan teori-teori yang dikemukakan oleh Schneiders (1964), yang mengacu pada beberapa aspek yaitu *Addaptation, Comformity, Mastery, Individual variation*.

Uji validitas menurut Sunarsi (2021) merupakan suatu uji dengan tujuan untuk mengetahui ketepatan atau keabsahan dari sebuah skala/pertanyaan untuk mengukur sebuah variabel. Hasil validitas yang mendekati 1.00 bermakna item pertanyaan tersebut semakin baik (Azwar, 2019). Reabilitas adalah suatu uji untuk mengetahui tingkat kepercayaan sebuah pertanyaan dalam mengukur variabel yang akan diteliti (Priadana & Sunarsi, 2021). Untuk menguji reliabilitas dapat dilakukan dengan metode Alpha Cronbach menggunakan SPSS 26 for windows. Jika hasil dari pengujian instrumen tersebut menunjukkan hasil yang relatif tetap atau konsisten maka Instrumen dinyatakan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, idealnya hasil koefisien reliabilitas dalam rentang 0 hingga 1,00. Reliabilitas mendekati 1,00 artinya memiliki reliabilitas yang semakin tinggi dan sebaliknya (Azwar, 2019). Reliabilitas dalam penelitian ini sebesar 0,780 untuk variabel regulasi diri, 0,768 untuk variabel kecerdasan emosional dan 0,781 untuk variabel konformitas teman sebaya.

Metode analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linier berganda. Uji analisa ini tepat untuk mencari sebuah hubungan antara dua variabel atau lebih penelitian ini menggunakan analisa regresi linier berganda karena terdiri dari variabel bebas yaitu kecerdasan emosi (X1), konformitas teman sebaya (X2) dan variabel terkait yaitu regulasi diri (Y). Analisa data penelitian menggunakan software SPSS for windows versi 22 untuk menguji hipotesis. Uji asumsi klasik dalam penelitian ini terdiri atas uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan

teknik regresi berganda.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Eromoko yang berjumlah 125 siswa. Tabel data demografi dapat dilihat dibawah ini :

Tabel 2. Data Demografis

	Kategori	Frekuensi	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	62	49.60%
	Perempuan	63	50.40%
Usia	12	33	26.40%
	13	71	56.80%
	14	21	16.80%
Kelas	VII	61	48.80%
	VIII	64	51.20%
JUMLAH		125	

Sumber : Uji analisis Spss

Berdasarkan data demografi dapat dikelompokkan siswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 62 (49,60%) dan siswa berjenis kelamin perempuan berjumlah 63 (50,40%). Subjek dalam penelitian ini berupa siswa dengan usia 12 tahun berjumlah 33 (26,40%), usia 13 tahun berjumlah 71 (56,80%), dan siswa berusia 14 tahun berjumlah 21 (16,80%). Sedangkan pada kriteria berikutnya, kelas VII berjumlah 61 (48,80%) siswa dan kelas VIII berjumlah 64 (51,20%) siswa.

Pengujian asumsi klasik dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan sebagai sumber data penelitian dapat digunakan untuk menguji hipotesis dan memenuhi syarat. Pengujian asumsi klasik dalam penelitian ini berupa uji normalitas, uji linearitas, uji heterokedasitas dan uji multikolinearitas.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Test Statistik	Signifikasi	Distribusi Data
Kecerdasan Emosi	0,098	0,163	Normal
Konformitas Teman Sebaya	0,108	0,099	Normal
Regulasi Diri	0,085	0,302	Normal

Uji asumsi yang pertama yaitu uji normalitas, sebaran variabel Kecerdasan Emosi diperoleh nilai Test Statistik sebesar 0,098 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,163 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data variabel Kecerdasan Emosi memenuhi distribusi normal, selanjutnya pada sebaran variabel Konformitas Teman Sebaya diperoleh nilai Test Statistik sebesar 0,108 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,099 ($p > 0,05$). Adapun pada variabel Regulasi Diri menunjukkan nilai Test Statistik sebesar 0,085 dengan Asymp. Sig (2-tailed)= 0,302 ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa sebaran data Regulasi Diri

memenuhi distribusi normal sehingga dapat diartikan bahwa sebaran data kedua variabel memenuhi distribusi normal.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	F	F tabel	Sig.
Kecerdasan Emosi	64,128	1,52	0,000
Konformitas Teman Sebaya	43,310	1,52	0,000

Uji linieritas dilakukan memiliki tujuan untuk mengetahui apakah dari variabel bebas dan variabel tergantung mempunyai hubungan yang linear atau tidak, suatu data dapat dikatakan linear apabila pada tabel anova memiliki sig linierity $< 0,05$ maka data tersebut dapat dikatakan linier. Uji Linearitas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa linearitas antara Kecerdasan Emosi dengan Regulasi Diri didapatkan nilai F hitung 64,128 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Regulasi Diri adalah linier. Variabel Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri menunjukkan nilai F hitung 43,310 dan signifikansi 0,000 ($< 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri adalah linier.

Tabel 5. Uji Heterokedasitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Kecerdasan Emosi	0,785	Tidak terjadi heterokedastisitas
Konformitas Teman Sebaya	0,074	Tidak terjadi Heterokedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas dengan metode Glejser, diperoleh nilai signifikansi variabel Kecerdasan Emosi sebesar 0,785 ($p > 0,05$), variabel Konformitas Teman Sebaya 0,074 ($p > 0,05$). Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat heteroskedastisitas pada persamaan regresi. Hal ini berarti varian residual pada model regresi bersifat konstan dan tidak berbeda-beda untuk setiap nilai variabel independen.

Tabel 6. Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Kecerdasan Emosi, Konformitas Teman Sebaya	0,811	1,234	Tidak terjadi multikolinieritas

Dalam penelitian ini, uji regresi linear dengan SPSS digunakan untuk mendeteksi multikolinieritas. Uji ini dilakukan dengan melihat nilai tolerance dan lawan Variance Inflation Factor

(VIF). Karena nilai VIF untuk semua variabel independen lebih kecil dari 10 dan nilai tolerance untuk semua variabel independen lebih besar dari 0,1, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinieritas dalam penelitian ini. Hal ini berarti korelasi antar variabel independen tidak terlalu tinggi dan tidak akan mengganggu interpretasi hasil analisis regresi.

Tabel 7. Uji Regresi Berganda Simultan

Variabel	<i>F</i>	<i>F</i> tabel	<i>Sig</i>	<i>Rsquare</i>	Keterangan
Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri	34,743	1,52	0,000 ^a	0,363	Terdapat Hubungan yang Signifikan

Uji regresi berganda dilakukan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih (dalam hal ini, Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya) terhadap satu variabel dependen (Regulasi Diri). Uji ini dilakukan dengan melihat nilai signifikansi pada uji SPSS. Nilai *F* yang besar (34,743) dan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya secara bersama-sama dan simultan terhadap variabel Regulasi Diri. Nilai *R*-square yang tinggi (0,363) menunjukkan bahwa 36,3% variasi Regulasi Diri dapat dijelaskan oleh variasi Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya.

Tabel 8. Uji Regresi Berganda parsial

Variabel	Correlation	<i>Sig</i>	Keterangan
Kecerdasan Emosi dengan Regulasi Diri	0,562	0,000	Terdapat hubungan positif yang signifikan
Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri	0,440	0,003	Terdapat hubungan positif yang signifikan

Variabel Kecerdasan Emosi dengan Regulasi Diri: Nilai korelasi: 0,562 dengan Signifikansi: 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Variabel Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri: Nilai korelasi: 0,440 dengan Signifikansi: 0,003 ($\text{sig} < 0,05$). Variabel Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Regulasi Diri Artinya, semakin tinggi tingkat Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya seseorang, maka semakin tinggi tingkat Regulasi Diri. Hubungan Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri lebih kuat dibandingkan hubungan Kecerdasan Emosi dengan Regulasi Diri, karena nilai Beta Kecerdasan Emosi lebih besar secara hasil korelasi.

Tabel 9. Kategorisasi Variabel

Variabel	Sangat Rendah	Rendah	Sedang	RE	RH	Keterangan
Kecerdasan Emosi	23%	76%	1%	77,5	55,39	Rendah
Konformitas Teman Sebaya	2%	26%	72%	80	78,04	Sedang
Regulasi Diri	2%	25%	98%	82,5	81,80	Sedang

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rentang nilai untuk setiap variabel sebagai berikut: Kecerdasan Emosi ada pada nilai 55,39 sedang artinya Kecerdasan Emosi Siswa SMPN 1 Eromoko secara umum memiliki tingkat rendah. Konformitas Teman Sebaya memiliki nilai sebanyak 78,05 termasuk dalam kategori sedang artinya Konformitas Teman Sebaya Siswa SMPN 1 Eromoko secara umum memiliki tingkat sedang. Regulasi Diri memiliki nilai 81,81 termasuk dalam kategori sedang. Artinya Regulasi Diri Siswa SMPN 1 Eromoko secara umum tergolong pada kategori sedang. Sumbangan efektif digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas (Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya) terhadap variabel terikat (Regulasi Diri).

Tabel 10. Sumbangan Efektif

Variabel	<i>Beta</i>	<i>Correlation</i>	<i>R Square</i>	Sumbangan
Kecerdasan Emosi	0,458	0,562	0,363	25,73%
Konformitas Teman Sebaya	0,240	0,440		10,56%
Jumlah				36,3%

Nilai R-square dalam penelitian ini sebesar 0,363. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Konformitas Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 36,3% terhadap Regulasi Diri. Artinya, hampir 40% variasi Regulasi Diri dapat dijelaskan oleh variasi Konformitas Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi. Interpretasi Nilai Sumbangan Efektif Parsial: Variabel Kecerdasan Emosi: 25,73%; Variabel Konformitas Teman Sebaya: 10,56%; Variabel lain: 63,7%.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan hipotesis mayor dapat diterima yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya memiliki hubungan dengan Regulasi Diri yang ditunjukkan pada uji regresi berganda menunjukkan hasil nilai F sebesar 34,743 dan f

tabel sebesar 3,167 ($f > f_{\text{tabel}}$) dengan sig 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dari Kecerdasan Emosi dan Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri. Hasil R^2 menunjukkan hasil 0,363 yang artinya Konformitas Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi memiliki hubungan dengan Regulasi Diri sebesar 36,3% dengan rincian Kecerdasan Emosi berpengaruh sebesar 25,73% dan Konformitas Teman Sebaya berpengaruh sebesar 10,56% kemudian sisanya 63,7% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Kristiyani (2020) menyatakan bahwa faktor-faktor regulasi diri berasal dari faktor luar dan dalam individu. Faktor individu dalam regulasi diri meliputi faktor psikologis, jenis kelamin, usia, hingga emosi. Sedangkan faktor luar dari regulasi diri berupa pengaruh lingkungan sosial di sekitar individu seperti keluarga dan teman sebaya.

Berdasarkan teori tersebut dapat diketahui bahwa regulasi diri dalam penelitian ini dibentuk dari faktor internal yang diwakili oleh kecerdasan emosi dan faktor eksternal yang diwakili oleh konformitas teman sebaya. Kecerdasan emosi sebagai faktor internal yang diukur dalam penelitian Anda menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi, memahami emosi orang lain, dan memotivasi diri sendiri memiliki peran penting dalam regulasi diri. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi cenderung lebih mampu mengontrol impuls, mengambil keputusan yang rasional, dan mencapai tujuan yang diinginkan (Nabiila, Suharsono, & Mustofa, 2020). Pengaruh teman sebaya sebagai faktor eksternal menunjukkan bahwa lingkungan sosial, khususnya kelompok teman sebaya, memiliki peran penting dalam membentuk perilaku individu, termasuk dalam hal regulasi diri. Individu cenderung menyesuaikan perilaku mereka dengan norma-norma yang berlaku di kelompok teman sebaya, sehingga mempengaruhi cara mereka mengatur diri sendiri (Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Hipotesis minor pertama yaitu terdapat hubungan Kecerdasan Emosi dengan Regulasi Diri. Berdasarkan hasil uji regresi berganda parsial diperoleh hasil Kecerdasan Emosi mendapatkan nilai korelasi sebesar 0,456 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,050$) dan sumbangan efektif sebesar 13,69% yang menunjukkan variabel dukungan sosial memiliki hubungan signifikan positif dengan variabel Regulasi Diri. Hasil analisis tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mira, Afriza, & Srisugistini (2023) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari Kecerdasan Emosi individu terhadap Regulasi Diri dengan hasil signifikansi sebesar 0,000 dengan korelasi sebesar 0,162. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosi yang dimiliki mahasiswa merupakan salah satu sarana dalam meningkatkan Regulasi Diri.

Hipotesis minor kedua dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan variabel Konformitas Teman Sebaya dengan Regulasi Diri. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh variabel Konformitas Teman Sebaya mendapatkan nilai korelasi sebesar 0,440 dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,050$)

dengan sumbangan efektif sebesar 10,56% yang menunjukkan variabel Konformitas Teman Sebaya berhubungan positif dengan variabel Regulasi Diri secara signifikan. Hasil analisis dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mira, Afriza, & Srisugistini (2023) yang menunjukkan bahwa Konformitas Teman Sebaya memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Regulasi Diri Siswa melalui mediasi, semakin tinggi Konformitas Teman Sebaya yang diberikan maka Siswa menjadi lebih siap dalam menghadapi perubahan kehidupan di sekolah.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya dengan regulasi diri siswa SMP. Hasil analisis kecerdasan emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan regulasi diri siswa SMP. Dan hasil analisis variabel konformitas teman sebaya memiliki hubungan signifikan dan positif terhadap regulasi diri siswa SMP. Maka semakin tinggi kecerdasan emosi dan konformitas teman sebaya pada siswa SMP maka semakin tinggi pula regulasi diri yang dimiliki siswa.

Saran bagi siswa SMP agar dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri adalah dengan memahami nilai-nilai kehidupan yang akan dianut, meningkatkan kemampuan manajemen emosi dengan cara mengatur pernafasan ketika emosi sehingga mampu meningkatkan kecerdasan emosi dan berusaha menenangkan diri saat kesal, menjaga komunikasi dengan lingkungan sekitar supaya hubungan positif tetap terjaga dengan terus menjaga dukungan sosial yang diterima. Kemudian upaya untuk meningkatkan Kecerdasan Emosi dan membangun jaringan Konformitas Teman Sebaya yang kuat bagi Siswa SMP baru perlu dilakukan agar dapat meningkatkan regulasi diri siswa. Hal ini dapat dilakukan melalui berbagai program orientasi, bimbingan konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang untuk membantu Siswa SMP baru dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah, membangun rasa percaya diri, dan menjalin relasi sosial yang positif, sehingga dapat membantu mereka untuk lebih siap menghadapi tantangan sekolah. Konformitas Teman Sebaya mengacu pada dukungan yang diberikan kepada individu tentang masa depan di dunia sekolah. Sehingga saran yang dapat diberikan berupa pengoptimalan masa orientasi siswa agar lebih efektif dalam menjalin sosial serta memperoleh Konformitas Teman Sebaya yang lebih efektif bagi para Siswa SMP.

Kemudian saran lain terkait peningkatan kecerdasan emosi adalah dengan mengadakan pelatihan atau workshop terkait peningkatan kecerdasan emosi, melatih kesadaran diri melalui praktik mindfulness, pengembangan empati dengan mendorong mahasiswa dalam berlatih empati dan berinteraksi secara kelompok, melatih komunikasi dengan roleplay dan mengajarkan teknik manajemen stress serta resolusi konflik sehingga mahasiswa dapat mengelola tekanan emosional dengan baik.

Saran yang dapat diberikan dalam untuk peneliti selanjutnya adalah dapat menggunakan variabel yang lebih spesifik seperti memecah Kecerdasan Emosi menjadi Kecerdasan Emosi keluarga dan Kecerdasan Emosi teman sebaya yang dijelaskan dalam penelitian ini ataupun variabel lain yang menjadi faktor dari regulasi diri khususnya regulasi diri dalam belajar. Kriteria dalam penelitian dapat diperjelas seperti menambahkan kriteria subjek yang lebih luas tidak terbatas pada Siswa SMP akhir saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aruzi, R. J., Sahidin, L., & Qalbi, L. O. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning. *Jurnal Sublimapsi*, 4 (3), 420-427.
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka.
- Baron, R.A., Bryne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid II*. Jakarta : Erlangga.
- Cole, K. L. (2021). Neuroqueering Interpersonal Communication Theory: Listening To Autistic Object-Orientations. *Review Of Communication*, 21(3), 187–205. <https://doi.org/10.1080/15358593.2021.1961849>.
- Harianja, C. Y., Armyanti, I., & Fitrianingrum, I. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *CDK-293: 48(3)* , 118-122.
- Hulu, F., & Nugroho, G. B. (2022). Gambaran Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Smp Bunda Hati Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Psiko Edukasi* & *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 20 (2), 133-150. .
- Juharta, Y. N. (2019). Perbedaan Regulasi Diri Siswa Dalam Belajar Dilihat Dari Pola Asuh Authoritative, Authoratian, Dan Permisif. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*, 1(2), 1-8.
- Kristiyani, T. (2020). *Self Regulated Learning: Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Larasati, N. (2021). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Berbelanja Melalui E-Commerce Pada Mahasiswa UIN Jakarta. *Skripsi. Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Maghvirah, N., & Suci. (2019). Kontribusi Konformitas Kelompok Teman Sebaya Terhadap Keputusan Pembelian Geprek Benu Pada Remaja. Padang: Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi Kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda [*Canarium Indicum L.*]). *Barekeng: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333-342.
- Mira, E., Afriza, E. F., & Srisugistini, A. (2023). Dampak Moderasi Konformitas.Teman Sebaya Pada Pengaruh Konsep Diri Dan.Self-Regulated.Learningterhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi, Dan Ilmu Sosial*, 17(1), 8-17.

- Nabiila, A., Suharsono, & Mustofa, R. F. (2020). Korelasi Antara Kecerdasan Emosional Dengan Self Regulated Learning Di Sma Negeri 1 Kota Tasikmalaya. *Bioedukasi*, 11(1), 11-18.
- Nani, D., & Mukaroh, E. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Dankecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Manajemen Bisnis Islam*, 2(1), 27–50. <https://doi.org/10.24042/Revenue.V2i01.7939>.
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *JP3SDM*, 8(1), 1-11.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). An Intelligent Look At Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Santrock, & John, W. (2017). Santrock JW. *Psikologi Pendidikan Edisi Kedua*. Jakarta: Kencana Prenada Media. Group.
- Schneiders. (1964). *Personal Adjustment And Mental Health*. Rinehart And Winston: New York.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suwardi, D. M., Ahman, E., Machmud, A., & Iswanti. (2021). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi, Manajemen Dan Keuangan*: 5(1), 61-70. DOI: 10.26740/Jpeka.V5n1.P61-70.
- Tamrin, M. H., Hasan, S., & Jannang, A. R. (2020). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Dengan Kecerdasan Emosional Dan Self-Efficacy Sebagai Pemediasi Pada Guru SLB Di Kota Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(2), 72-81. Doi:10.5281/Zenodo.3737960
- Uyun, M. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Sleman: Deepublish.
- Wijayanti, A. T., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas XI Di SMA X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 221-232.
- Yuliansyah, R. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Dan Fakultas Teknologi Industri Unissula*. Semarang: Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung.
- Zimmerman, B. J. (1998). *Theories Of Self-Regulated Learning And Academic Achievement: An Overview And Analysis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.