

Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Emosional pada Remaja Kelas VII SMPN 19 Palu

Misna A. Renggo^{1*}, Ismunandar Wahyu Kindang², Elin Hidayat³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, I. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: misnarenggo11@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7859>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 04 Sep 2026

Revised: 10 Sep 2026

Accepted: 16 Sep 2026

Kata Kunci:

Teman Sebaya,
Regulasi Emosional,
Remaja.

Keywords:

Peers, Emotional
Regulation,
Adolescents.

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam perkembangan psikologis remaja, khususnya dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan mengelola kondisi emosional. Hubungan dengan teman sebaya yang positif dapat memberikan rasa diterima, perhatian, serta bantuan yang dapat mendukung remaja dalam menyesuaikan diri dan mengelola emosinya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosional pada siswa kelas VII SMPN 19. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan analitik korelasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Dalam penelitian ini, Populasi terdiri atas 107 siswa kelas VII, sedangkan 52 responden dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 25 responden (48,1%), sedangkan regulasi emosional juga didominasi oleh kategori sedang dengan 29 responden (55,8%). Hasil analisis korelasi Gamma memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,405 dan p-value sebesar 0,047. Karena p-value yang diperoleh berada di bawah 0,05, analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosional pada siswa kelas VII SMPN 19. Hubungan tersebut bersifat positif dengan kekuatan sedang, sehingga peningkatan dukungan sosial teman sebaya cenderung berkaitan dengan regulasi emosional yang lebih baik.

This study was motivated by the importance of peer social support in adolescent psychological development, particularly in helping individuals cope with various demands and manage their emotional states. Positive relationships with peers can provide a sense of acceptance, attention, and assistance that can support adolescents in adapting and managing their emotions. This study aimed to analyze the association between peer social support and emotional regulation among seventh-grade students at SMPN 19 Palu. This study applied a quantitative approach with a correlational analytic design through a cross-sectional approach. In this study, the population consisted of 107 seventh-grade students, while 52 respondents were selected through proportional stratified random sampling. The results showed that peer social support was predominantly at a moderate level, with 25 respondents (48.1%), while emotional regulation was also predominantly classified as moderate, involving 29 respondents (55.8%). Gamma correlation analysis yielded a correlation coefficient of 0.405 and a p-value of 0.047. Since the obtained p-value was below 0.05, the analysis indicated a statistically significant relationship between peer social support and emotional regulation among seventh-grade students at SMPN 19 Palu. The relationship was positive with moderate strength, indicating that an increase in peer social support tended to be associated with better emotional regulation.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Misna A. Renggo, et al. (2026), Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Emosional pada Remaja Kelas VII SMPN 19 Palu. 5(1).<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7859>

PENDAHULUAN

Remaja berada pada fase transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang disertai dengan berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan memperluas hubungan sosial, tetapi masih menghadapi kesulitan dalam mengendalikan emosi. Regulasi emosional merupakan kemampuan penting dalam membantu remaja menyesuaikan respons emosional dengan situasi yang dihadapi. Rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan risiko stres, konflik, dan berbagai masalah psikologis (Weiss et al., 2022). Berdasarkan data WHO (2023), sekitar 13% remaja di dunia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, depresi, dan kesulitan mengelola emosi. Di Indonesia, SKI 2023 mencatat prevalensi masalah kesehatan mental sebesar 2,8% pada kelompok usia 15–24 tahun, sedangkan prevalensi depresi sebesar 2,0% (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Salah satu faktor yang dapat membantu remaja dalam mengembangkan regulasi emosi adalah dukungan sosial teman sebaya. Dukungan berupa perhatian, penerimaan, motivasi, dan tempat berbagi dapat membuat remaja merasa dihargai serta membantu menghadapi berbagai permasalahan (Siswandi & Caninsti, 2020). Penelitian Salsabila dan Fitriani (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki regulasi emosi dan dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang. Selain itu, penelitian Zimmer-Gembeck et al. (2022) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya dapat menjadi salah satu faktor yang mendukung perkembangan kemampuan emosional remaja, terutama pada masa remaja awal.

Berdasarkan data awal di SMPN 19 Palu, jumlah siswa kelas VII sebanyak 107 orang. Hasil wawancara terhadap 15 siswa menunjukkan bahwa 11 siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi, seperti mudah marah, menangis ketika marah, menarik diri, dan merasa kurang memperoleh dukungan dari teman sebaya. Sementara itu, 4 siswa menyatakan mampu mengelola emosi dengan lebih baik karena memiliki teman dekat yang memberikan dukungan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial yang diterima siswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosional pada remaja kelas VII SMPN 19 Palu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan analitik korelasional serta pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMPN 19 Palu pada tanggal 8 Januari–24 Januari 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 19 Palu yang berjumlah 107 siswa, melibatkan 52 responden yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus *Slovin* dengan *margin of error* sebesar 10%. Pemilihan responden dilakukan melalui teknik *proportional stratified random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak berdasarkan proporsi jumlah siswa pada masing-masing kelas. Variabel yang diteliti adalah dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen dan regulasi emosional sebagai variabel dependen. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas VII, bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent*, serta mampu membaca dan menulis dengan baik, sementara kriteria eksklusi mencakup siswa yang berhalangan hadir saat penelitian serta siswa yang memberikan jawaban kuesioner tidak lengkap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan sosial teman sebaya pada remaja kelas VII SMPN 19 Palu tahun 2026

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
Rendah	14	26,9
Sedang	25	48,1
Tinggi	13	25,0
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 1. dari 52 responden yang diteliti, sebanyak 25 responden (48,1%) memperoleh dukungan sosial dari teman sebaya dalam kategori sedang. Sementara itu, 14 responden (26,9%) termasuk dalam kategori dukungan sosial rendah dan 13 responden (25,0%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja kelas VII SMPN 19 Palu mendapatkan dukungan sosial teman sebaya pada tingkat sedang.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Yulita (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang tetap memberikan manfaat bagi remaja. Dukungan berupa perhatian, motivasi, dan bantuan dari teman sebaya berkontribusi dalam membangun rasa percaya diri dan membantu remaja menghadapi berbagai persoalan serta tuntutan yang dihadapi. Walaupun dukungan yang diberikan belum sepenuhnya optimal, lingkungan pertemanan masih berkontribusi dalam mendukung pertumbuhan sosial dan emosional siswa.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan regulasi emosional pada remaja kelas VII SMPN 19 Palu tahun

Regulasi Emosional	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	21	40,4
Sedang	29	55,8
Tinggi	2	3,8
Total	52	100

Berdasarkan Tabel 2, dari keseluruhan 52 responden, sebanyak 29 responden (55,8%) memiliki regulasi emosional dalam kategori sedang. Selanjutnya, terdapat 21 responden (40,4%) yang berada dalam kategori rendah, sedangkan hanya 2 responden (3,8%) yang memiliki regulasi emosional dalam kategori tinggi. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas VII SMPN 19 Palu memiliki tingkat regulasi emosional pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutawaffifa (2024) yang menyatakan bahwa regulasi emosi membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan. Individu yang dapat mengenali dan mengendalikan emosinya mampu mengurangi reaksi yang berlebihan, menurunkan stres, dan menjaga kestabilan emosi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki regulasi emosional kategori sedang sebanyak 29 responden (55,8%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa responden sudah mampu mengelola emosinya, tetapi kemampuan tersebut masih belum dilakukan secara maksimal.

Tabel 3. Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosional pada remaja kelas VII SMPN 19 Palu tahun 2026

GAMBAR 15.1 dan tahun 2020										
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Regulasi Emosional						Total		P- Value	Koefisiensi
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Rendah	3	5,8	10	19,2	1	1,9	14	26,9	0,047 ^b	0,405
Sedang	11	21,2	13	25,0	1	1,9	25	48,1		
Tinggi	7	13,5	6	11,5	0	0,0	13	25,0		
Total	21	40.4	29	55.8	2	3.8	52	100		

Berdasarkan Tabel 3. dari 52 responden diketahui bahwa pada dukungan sosial teman sebaya kategori rendah, sebagian besar memiliki regulasi emosional sedang sebanyak 10 responden (19,2%). Pada kategori dukungan sosial sedang, regulasi emosional sedang juga menjadi yang terbanyak, yaitu 13 responden (25,0%). Sementara itu, pada dukungan sosial kategori tinggi, sebagian besar responden memiliki regulasi emosional rendah sebanyak 7 responden (13,5%). Hasil uji korelasi Gamma menunjukkan $p\text{-value} = 0,047$ dengan koefisien korelasi 0,405. Karena $p < 0,05$, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosional, dengan arah hubungan positif dan kekuatan sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Jannah (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosi berperan penting dalam kesehatan mental remaja. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat membuat remaja merasa aman, diterima, dan terbantu dalam menghadapi berbagai masalah. Namun, adanya dukungan tersebut belum tentu membuat kemampuan regulasi emosi menjadi baik. Hasil penelitian di SMPN 19 Palu juga menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi emosional, dengan p -

$value = 0,047$ dan koefisien korelasi $0,405$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima remaja, maka semakin baik pula regulasi emosionalnya, meskipun terdapat faktor lain yang turut memengaruhinya, seperti kematangan emosi dan kemampuan menghadapi masalah.

Temuan penelitian memperlihatkan adanya keterkaitan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosional pada siswa kelas VII SMPN 19 Palu. Semakin baik dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, maka semakin baik pula kemampuan remaja dalam mengatur emosinya. Oleh karena itu, lingkungan pertemanan yang baik dan saling mendukung diperlukan agar remaja mendapatkan dukungan emosional yang cukup dan dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang, yaitu 25 responden (48,1%), dan regulasi emosional dalam kategori sedang sebanyak 29 responden (55,8%). Hasil uji korelasi Gamma menunjukkan $p\text{-value} = 0,047$ ($<0,05$) dengan koefisien sebesar $0,405$. Dengan demikian, terdapat hubungan yang signifikan dan positif dengan kekuatan sedang antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi emosional pada siswa kelas VII SMPN 19 Palu tahun 2026.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi kepada pihak SMPN 19 Palu atas pemberian izin, kesempatan, dan dukungan selama penelitian dilaksanakan. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh siswa kelas VII yang telah berkenan berpartisipasi sebagai responden, menyediakan waktu untuk mengisi kuesioner, serta mengikuti proses penelitian dengan baik. Dukungan pihak sekolah dan partisipasi seluruh responden turut berkontribusi terhadap terlaksananya penelitian hingga selesai.

REFERENSI

- Weiss, L., Romero, M., & Berenbaum, H. (2022). *A Narrative Review of The Efficacy of Interventions For Dysregulation, and Underlying bio-PsychoSocial Factors*. *Brain Sciences*, 14(5), 453.
- World Health Organization. (2023). *Child and Adolescent Mental and Brain Health*.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). *Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment*. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63-82. <https://doi.org/10.1177/016502542105108>
- Salsabila, C. N., & Fitriani, Y. (2023). *Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa SMP*. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 9(2), 144. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.11604>
- Mutawaffifa, F. A. (2024). *Regulasi Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Korban Bullying Di Sekolah*. 000(1), 287–296.
- Yulita, T. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Umn Al-Washliyah Sebagai Calon Guru Bk*. 10(September).
- Jannah, G. R. (2025). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan The Relationship Between Peer Social Support And Stress In*. 4(9), 2821–2832.