Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 9164-9173 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

The Relationship Between Peer Group Quality and Emotion Regulation Among Adolescents

Dila Puspitasari*[1], Khalida Ziah Sibualamu[2] , Dameria Br Saragih[3]
[1,2,3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada
Email: dilapuspitasari25*@gmail.com

Abstrak

Remaja adalah masa terjadinya banyak perubahan, termasuk dalam hal perasaan, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan. Salah satu faktor lingkungan sosial yang dapat memengaruhi kemampuan mengatur emosi adalah kualitas kelompok teman sebaya (*peer group*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 245 remaja usia 13–15 tahun yang dipilih dengan metode probability sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas *peer group* dan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* versi Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 125 responden (51,0%) memiliki kualitas *peer group* yang baik, sementara 120 responden (49,0%) memiliki kualitas *peer group* yang kurang baik. Hasil uji Chi-square menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05) dengan koefisien Phi sebesar 0,87 (kategori sangat kuat), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi remaja. Keterbatasan penelitian ini adalah pengumpulan data yang dilakukan secara daring tanpa pengawasan langsung. Dapat disimpulkan bahwa remaja dengan kualitas *peer group* yang lebih baik cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga hasil ini dapat menjadi acuan bagi sekolah dan orang tua dalam membangun lingkungan pertemanan yang positif bagi remaja.

Kata Kunci: *Peer Group*, Regulasi Emosi, Remaja.

Abstract

Adolescence is a period marked by numerous changes, including shifts in feelings, so the ability to manage emotions is an important skill to develop. One social environmental factor that can influence emotion regulation is peer group quality. This study aimed to determine the relationship between peer group quality and emotion regulation among adolescents at SMP Negeri 1 Tambun Selatan. A quantitative approach with a cross-sectional design was used, involving 245 adolescents aged 13-15 years selected through probability sampling. Data were collected using a peer group quality questionnaire and the Indonesian version of the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA), both of which had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-square test. The results showed that 125 respondents (51.0%) had good peer group quality, while 120 respondents (49.0%) had poor peer group quality. The Chi-square test showed a p value of 0.000 (p < 0.05) with a Phi coefficient of 0.87 (very strong category), indicating a significant relationship between peer group quality and adolescents' emotion regulation. A limitation of this study is that data collection was conducted online without direct supervision. It can be concluded that adolescents with better peer group quality tend to have better emotion regulation ability, so these findings can serve as a reference for schools and parents in fostering positive peer environments for adolescents.

Keywords: *Adolescents, Emotion Regulation, Peer Group.*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara biologis, kognitif, maupun sosial-emosional [1]. Seiring bertambahnya usia, remaja mulai mengembangkan lingkaran pergaulan yang lebih luas dan semakin aktif berinteraksi dengan teman sebaya di luar keluarga [2]. Kelompok teman sebaya (*peer group*) berperan penting dalam pembentukan identitas, penerimaan sosial, serta

pola perilaku remaja [3]. Meskipun demikian, pengaruh teman sebaya tidak selalu memberikan dampak positif; kualitas hubungan yang rendah, seperti komunikasi yang kurang sehat, tekanan kelompok, penolakan, atau konflik, dapat menjadi sumber stres sosial yang memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosi [4].

Kualitas *peer group* dapat dipahami sebagai kualitas hubungan remaja dengan teman sebaya, yang mencakup aspek positif dan negatif dalam interaksi sosial, seperti penerimaan, kedekatan, dukungan, rasa aman, serta potensi konflik dalam hubungan teman sebaya [5]. Hubungan yang baik dengan teman sebaya dapat membantu remaja memperoleh pengalaman sosial yang positif serta menumbuhkan rasa diterima dan dihargai dalam lingkungan pergaulannya, dan berkaitan dengan kesejahteraan mental yang lebih baik pada siswa SMP [6]. Sebaliknya, kualitas hubungan teman sebaya yang rendah dapat terlihat melalui konflik dengan teman, penolakan sosial, rendahnya penerimaan oleh kelompok, atau pengalaman interaksi yang membuat remaja merasa tidak nyaman secara emosional [7]. Interaksi negatif dengan teman sebaya, seperti penolakan atau pengalaman sosial yang membuat remaja merasa terancam secara psikologis, dapat menjadi sumber tekanan sosial yang memengaruhi emosi remaja [8].

Secara global, interaksi antarteman sebaya yang tidak sehat menjadi isu utama yang dihadapi oleh remaja. Laporan dari UNICEF dan UNESCO menyebutkan bahwa hampir setiap tiga siswa, atau sekitar 32%, pernah mengalami perundungan dari teman sebaya di sekolah, dan sekitar 25% dari korban adalah siswa tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Bentuk bullying yang paling umum terjadi adalah kekerasan fisik dengan persentase 55,5%, diikuti oleh kekerasan verbal atau psikologis 29,3%, serta *cyberbullying* yang mengalami peningkatan. Data tersebut menunjukkan bahwa interaksi teman sebaya dapat berdampak pada regulasi emosi yang negatif pada remaja.

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali perasaan yang dirasakan, memahami dampaknya, serta mengendalikan reaksi emosional sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi. Pada masa remaja, kemampuan ini sangat penting karena usia ini seringkali mengalami perubahan emosi, tekanan dalam belajar, konflik dengan orang lain, serta keinginan untuk diterima oleh teman sebaya. Remaja yang mampu meregulasi emosinya dengan baik biasanya lebih mudah merasa tenang, bisa mengendalikan amarah, dan cara mereka menangani masalah dengan orang lain menjadi lebih tepat [9]. Regulasi emosi yang kurang baik dapat membuat remaja lebih mudah marah, tersinggung, mengasingkan diri, atau menunjukkan sikap yang agresif [10],[11].

Kemampuan meregulasi emosi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengamati, mengevaluasi, dan mengatur emosi agar sesuai dengan situasi yang dihadapi [12]. Kemampuan ini membantu remaja beradaptasi dengan lingkungan sosialnya dan mengurangi kemungkinan terjadinya konflik dengan teman sebaya [13]. Namun demikian, tidak semua remaja mampu meregulasi emosinya dengan baik; sebagian masih mudah marah, mudah tersinggung, atau kesulitan menenangkan diri saat menghadapi tekanan sosial [14]. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kondisi emosional yang positif, meskipun sekitar 45,6% remaja masih mengalami masalah emosional dan kesulitan dalam membangun hubungan dengan teman sebaya [15]. Penelitian lain melaporkan bahwa dari 277 responden, 66,4% memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, sedangkan 33,6% lainnya berada dalam kategori sedang hingga sangat rendah [16]. Penelitian yang lain juga menemukan bahwa sekitar 37,1% remaja mengalami masalah emosi dan 47,6% mengalami kesulitan berelasi dengan teman sebaya [17]. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang belum bisa meregulasi emosi dengan baik, khususnya saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Regulasi emosi yang rendah dapat menimbulkan berbagai masalah, seperti perilaku agresif, gangguan psikologis, tekanan akademik, hingga perilaku berisiko [18] dan kondisi ini dapat menjadi masalah yang lebih serius dalam jangka panjang [19]. Regulasi emosi interpersonal merupakan proses sosial di mana individu tidak hanya mengatur emosinya sendiri, tetapi juga saling memengaruhi dalam mengelola emosi; pengaruh teman sebaya meningkat pada masa remaja sehingga remaja menjadi lebih responsif terhadap interaksi sosial di dalam kelompoknya. Hubungan dengan teman sebaya merupakan faktor sosial penting yang membantu remaja mengelola perasaannya [20].

Penelitian oleh Nada dan Fitriani menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya membantu remaja mengatasi emosinya secara lebih positif; akan tetapi, penelitian tersebut lebih menekankan pada dukungan sosial dari teman sebaya, bukan pada kualitas hubungan di dalam kelompok teman sebaya itu sendiri [21]. Padahal, kualitas *peer group* mencakup aspek yang lebih luas, seperti kedekatan, komunikasi yang baik, saling menerima, interaksi sosial, dan pengaruh kelompok. Oleh karena itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kualitas *peer group* dengan cara remaja mengelola emosinya masih diperlukan.

Studi pendahuluan melalui wawancara dan pengamatan terhadap 11 siswa di SMP Negeri 1 Tambun Selatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sering berinteraksi dengan teman-temannya. Namun, 8 dari 11 siswa menyampaikan adanya pengalaman interaksi yang kurang positif dalam kelompok, seperti merasa tersinggung oleh ucapan teman, mengalami konflik kecil yang berulang, atau memilih menghindari teman tertentu. Beberapa siswa juga menunjukkan kesulitan dalam mengelola respons emosional, seperti mudah marah, merasa terluka karena hal kecil, dan menarik diri dari interaksi sosial.

Sejauh ini, penelitian mengenai regulasi emosi pada remaja cenderung lebih berfokus pada pengaruh teman sebaya, baik dalam bentuk dukungan maupun kehadiran mereka, sementara penelitian tentang kualitas hubungan dalam kelompok teman sebaya, terutama dari segi keakraban, komunikasi, dan interaksi, masih terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja SMP Negeri 1 Tambun Selatan, dengan tujuan khusus untuk mengidentifikasi gambaran kualitas *peer group*, mengidentifikasi gambaran regulasi emosi, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut pada remaja SMP Negeri 1 Tambun Selatan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional, yaitu jenis penelitian yang digunakan untuk memahami hubungan antarvariabel dengan mengukur beberapa variabel sekaligus dalam satu waktu yang sama [22], guna memahami hubungan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja SMP Negeri 1 Tambun Selatan.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja usia 13–15 tahun di SMP Negeri 1 Tambun Selatan yang berjumlah 385 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan Tabel *Krejcie* dan *Morgan* dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 5% [23], sehingga didapatkan sampel minimal sebesar 196 responden. Untuk mengantisipasi adanya subjek yang drop out atau data yang tidak lengkap, peneliti menambahkan cadangan sampel sebesar 20% menggunakan rumus *atrisi* [24], sehingga jumlah sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini adalah 245 responden.

Kriteria inklusi penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 1 Tambun Selatan dengan rentang usia 13–15 tahun, remaja yang bersekolah di tingkat SMP, dan remaja yang memiliki hubungan pertemanan aktif dengan teman sebaya di lingkungan sekolah. Kriteria eksklusi yaitu tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan tidak hadir di sekolah. Cara pengambilan sampel

menggunakan metode probability sampling dengan teknik random sampling [25], sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel penelitian [26].

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner kualitas *peer group* dan kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) versi Indonesia. Kuesioner *peer group* terdiri dari 35 pernyataan, yaitu 18 pernyataan favorable dan 17 pernyataan unfavorable, yang mencakup lima aspek dukungan sosial teman sebaya yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial, dengan empat opsi jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Uji validitas menggunakan teknik *korelasi Product Moment Pearson* [27] menghasilkan nilai r hitung berkisar antara 0,673 sampai 0,849, seluruhnya lebih besar dari r tabel (0,279), sehingga seluruh 35 item dinyatakan valid. Uji reliabilitas dengan metode *Cronbach's Alpha* [28] menghasilkan nilai sebesar 0,980, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi.

Kuesioner ERQ-CA versi Indonesia terdiri dari 10 pernyataan yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu 6 pernyataan untuk dimensi cognitive reappraisal dan 4 pernyataan untuk dimensi *expressive suppression* [29], dengan lima opsi jawaban skala Likert. Instrumen ini telah diadaptasi dan diuji validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) serta diuji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,79 untuk dimensi *cognitive reappraisal*, 0,62 untuk dimensi *expressive suppression*, dan 0,70 untuk skala total, sehingga dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Analisis data dilakukan melalui tahap *editing, coding*, dan *tabulating* [30]. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran kualitas *peer group* dan regulasi emosi pada remaja, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* (*Pearson Chi-Square*) untuk mengetahui hubungan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja, dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik *(ethical clearance)* dan dilaksanakan dengan menerapkan prinsip *informed consent, respect for persons, beneficence, non-maleficence,* dan *justice* [31],[32].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tambun Selatan dengan jumlah subjek yang diperoleh sebanyak 245 orang. Bagian ini menyajikan hasil analisis univariat yang menggambarkan karakteristik responden, kualitas *peer group*, dan regulasi emosi, serta hasil analisis bivariat mengenai hubungan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 245)

Karakteristik	f	%
Usia		
13 tahun	106	43,3
14 tahun	113	46,1
15 tahun	26	10,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	83	33,9
Perempuan	162	66,1

Karakteristik	f	%
Status Tinggal		
Tinggal dengan orang tua	176	71,8
Tinggal dengan salah satu wali	34	13,9
Asrama	20	8,2
Lainnya	15	6,1
Penggunaan Media Sosial		
Sering	166	67,8
Jarang	79	32,2
Pola Asuh		
Demokratis	142	58,0
Otoriter	54	22,0
Permisif	49	20,0
Budaya		
Kolektivitas	181	73,9
Individualis	64	26,1

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 1, dari 245 responden sebagian besar berusia 14 tahun (46,1%), berjenis kelamin perempuan (66,1%), dan tinggal bersama orang tua (71,8%). Sebagian besar responden juga sering menggunakan media sosial (67,8%), mendapatkan pola asuh demokratis (58,0%), dan berasal dari lingkungan budaya kolektivitas (73,9%).

Distribusi Kualitas *Peer Group* dan Regulasi Emosi Pada Remaja

Tabel 2. Distribusi Kualitas *Peer group* dan Regulasi Emosi pada Remaja

Variabel	f	%
Kualitas *Peer group*		
Rendah	120	49,0
Tinggi	125	51,0
Regulasi Emosi		
Buruk	112	45,7
Baik	133	54,3

Sumber: Data Primer (2026)

Berdasarkan Tabel 2, dari 245 responden, sebagian besar yaitu 125 responden (51,0%) memiliki kualitas *peer group* yang tinggi, sedangkan 120 responden (49,0%) memiliki kualitas *peer group* yang rendah. Pada variabel regulasi emosi, sebagian besar yaitu 133 responden (54,3%) memiliki regulasi emosi yang baik, sedangkan 112 responden (45,7%) memiliki regulasi emosi yang buruk.

Hubungan Kualitas *Peer group* dengan Regulasi Emosi pada Remaja

Tabel 3. Hubungan Kualitas *Peer group* dengan Regulasi Emosi pada Remaja

Kualitas *Peer group*	Buruk	Buruk	Baik	Baik	p
	n	%	n	%	
Rendah	108	90,0	12	10,0	
Tinggi	4	3,2	121	96,8	0,000
Total	**112**	**45,7**	**133**	**54,3**	

Sumber: Data Primer (2026).

Hasil uji Chi-square *(Pearson Chi-Square)* pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 245 responden, terdapat 108 responden (90,0%) dengan kualitas *peer group* rendah yang memiliki regulasi emosi buruk, sedangkan 12 responden (10,0%) dengan kualitas *peer group* rendah memiliki regulasi emosi baik. Sementara itu, terdapat 4 responden (3,2%) dengan kualitas *peer group* tinggi yang memiliki regulasi emosi buruk, sedangkan sebagian besar responden dengan kualitas *peer group* tinggi, yaitu 121 responden (96,8%), memiliki regulasi emosi yang baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai *Pearson Chi-square* sebesar 185,878 dengan nilai p = 0,000 (p < 0,05), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja, dengan nilai *koefisien Phi* sebesar 0,87 yang termasuk dalam kategori sangat kuat.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi remaja di SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Penelitian ini melibatkan 245 responden, yang sebagian besar berusia 14 tahun, berjenis kelamin perempuan, tinggal bersama orang tua, mendapatkan pola asuh demokratis, dan berasal dari lingkungan budaya kolektivitas. *Peer group* adalah sekelompok sosial yang terdiri dari beberapa orang dengan sifat, usia, dan tingkat pertumbuhan yang sama, yang saling berbagi pengalaman dan memberikan masukan tentang cara berperilaku [33]. Hubungan yang tidak baik dengan teman sebaya dapat membuat remaja merasa kesepian dan lebih mudah tertekan secara emosional [8]**.** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas *peer group* yang baik, artinya kebanyakan dari mereka memiliki hubungan yang positif dengan teman-temannya, sejalan dengan temuan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkaitan erat dengan resiliensi emosional remaja [34].

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk memperhatikan, mengenali, mengendalikan, dan meregulasi emosi, baik secara sadar maupun tidak, sehingga dapat merespons keadaan sesuai situasi yang dihadapi [9]**.** Kemampuan ini terbagi menjadi dua bagian, yaitu *cognitive reappraisal* (pemahaman ulang cara berpikir) dan *expressive suppression* (pengendalian ekspresi) [29]. *Cognitive reappraisal* membantu remaja melihat masalah dari sudut pandang berbeda dan mengurangi perasaan negatif [12] sedangkan *expressive suppression* membantu remaja mengelola perasaan marah, sedih, atau kecewa supaya tidak terlihat berlebihan dalam kondisi sosial tertentu, meskipun jika digunakan berlebihan dapat mengurangi kemampuan menyampaikan emosi secara terbuka [10]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah bisa mengatur emosi secara cukup baik, sejalan dengan temuan bahwa remaja yang mampu menyeimbangkan kedua strategi tersebut lebih mudah beradaptasi secara sosial [13].

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas kelompok teman dengan kemampuan mengatur emosi remaja di SMP Negeri 1 Tambun Selatan. Semakin baik hubungan remaja dengan teman-temannya, semakin baik pula kemampuan mereka dalam memahami dan mengendalikan perasaan secara tepat, sejalan dengan penelitian yang menemukan hubungan antara peer attachment dengan regulasi emosi remaja [35]. Sebaliknya, remaja yang berada di lingkungan pertemanan yang tidak mendukung cenderung lebih sulit mengatur emosinya karena merasa kurang aman dan kurang didukung oleh lingkungan sosialnya[36]. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian pada remaja di sekolah lain yang menunjukkan hubungan antara regulasi emosi dengan penerimaan kelompok teman sebaya [37].

Kekuatan hubungan yang sangat kuat pada penelitian ini turut didukung oleh kajian yang menyebutkan bahwa kelekatan *(attachment)* dengan teman sebaya berperan penting dalam pembentukan kemampuan regulasi emosi remaja, dengan empati afektif dan kognitif sebagai salah satu faktor yang turut memengaruhi kekuatan hubungan tersebut [38]. Kemampuan

regulasi emosi remaja juga berkaitan dengan fungsi eksekutif yang terus berkembang selama masa remaja [39] sehingga pelatihan regulasi emosi dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan keterampilan tersebut [40]. Pola hubungan ini juga sejalan dengan penelitian yang menemukan hubungan antara komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi remaja [41], serta penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menjadi strategi untuk membantu remaja mengelola emosi negatif [42].

Selain itu, hubungan antara regulasi emosi dengan peer attachment juga ditemukan pada kelompok remaja lain di luar konteks sekolah, seperti pada anggota kelompok kegiatan ekstrakurikuler [43], serta pada penelitian lain dengan tema komunikasi interpersonal dan regulasi emosi remaja di sekolah menengah pertama [44]. Kesamaan arah temuan pada berbagai penelitian tersebut memperkuat simpulan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya berperan penting terhadap kemampuan remaja dalam mengatur emosinya, sejalan pula dengan pendekatan berbasis teori keperilakuan terencana yang menekankan pentingnya faktor sosial dalam membentuk suatu perilaku atau kemampuan tertentu [45].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan waktu menjadi salah satu hambatan utama dalam pengumpulan data, karena pelaksanaan penelitian bertepatan dengan masa ujian akhir siswa dan menjelang libur sekolah, sehingga waktu yang tersedia untuk mendistribusikan dan mengisi kuesioner menjadi terbatas. Selain itu, pengisian kuesioner dilakukan secara daring tanpa bantuan langsung dari peneliti, sehingga peneliti sulit memastikan situasi, suasana, dan tingkat konsentrasi responden saat mengisi kuesioner, yang berpotensi memengaruhi akurasi dan kejujuran jawaban yang diberikan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi beberapa pihak. Bagi remaja, temuan ini menunjukkan pentingnya membangun pertemanan yang sehat untuk menjaga suasana hati tetap stabil. Bagi orang tua, hasil ini menjadi dasar untuk lebih memperhatikan lingkungan pergaulan anak dan mendorong komunikasi yang terbuka di rumah. Bagi pihak sekolah, temuan ini dapat menjadi pertimbangan untuk memperbaiki program yang memperkuat hubungan pertemanan siswa, seperti kegiatan kelompok atau pelatihan mengelola emosi. Bagi tenaga kesehatan sekolah, hasil ini menunjukkan pentingnya mendeteksi dini remaja yang memiliki kualitas hubungan pertemanan kurang baik agar dapat diberikan bimbingan sebelum masalah regulasi emosi menjadi lebih berat. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan pengumpulan data secara langsung (tatap muka) atau kombinasi metode daring dan luring, agar proses pengisian kuesioner dapat diawasi langsung dan kualitas data tetap terjaga.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 1 Tambun Selatan, dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh responden (51,0%) memiliki kualitas *peer group* yang baik, sedangkan sebagian yang lain dengan jumlah hampir sama (49,0%) memiliki kualitas *peer group* yang kurang baik. Kondisi serupa juga ditemukan pada kemampuan meregulasi emosi, di mana lebih dari separuh responden (54,3%) mampu mengelola emosi dengan baik, sementara sebagian lainnya (45,7%) masih mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi. Uji statistik Chi-square menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan yang sangat kuat berdasarkan nilai koefisien Phi sebesar 0,87, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas *peer group* dengan regulasi emosi pada remaja di SMP Negeri 1 Tambun Selatan, sehingga semakin baik kualitas *peer group* yang dimiliki remaja, semakin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar orang tua lebih memperhatikan dan mendukung kualitas pertemanan anak, pihak sekolah mengembangkan program yang dapat meningkatkan kualitas hubungan pertemanan siswa serta memberikan

edukasi regulasi emosi secara rutin, tenaga kesehatan berperan aktif dalam promosi kesehatan jiwa remaja, dan peneliti selanjutnya melakukan pengumpulan data secara langsung agar keakuratan data lebih terjaga.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] L. N. Meisyalla, "Gambaran Kesehatan Mental Remaja Smpn 2 Bangkinang Kota Kabupaten Kampar," *J. Ners*, Vol. 6, No. 23, Pp. 80–85, 2022, [Online]. Available: Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners

[2] J. M. Alexander, R. Yesodharan, And M. G. Nayak, "Peer Influence And Its Impact On Behavior Among South Indian Adolescents: A Descriptive Cross-Sectional Study," *J. Educ. Health Promot.*, Vol. 13, No. 1, 2024.

[3] X. Zhou, J. Huang, S. Qin, K. Tao, And Y. Ning, "Family Intimacy And Adolescent Peer Relationships : Investigating The Mediating Role Of Psychological Capital And The Moderating Role Of Self-Identity," *Sec. Hum. Dev. Psychol.*, Vol. 14–2023, No. June, 2023, Doi: 10.3389/Fpsyg.2023.1165830.

[4] J. S. Leswidyanti, M. N. A. Abdullah, And M. R. R. Mujayapura, "Mencari Jati Diri : Peran Peer Group Dalam Membentuk Identitas Remaja," Vol. 4, No. 1, Pp. 164–170, 2025, Doi: 10.55123/Sabana.V4i1.4999.

[5] H. Nufus, B. Malia, R. Hidayati, U. Islam, And T. Lirboyo, "Fenomenologi Peer Group Di Kalangan Remaja," *J. Theory Pract. Islam. Guid. Couns.*, Vol. 2, No. 2, Pp. 117–126, 2025, Doi: Https://Doi.Org/10.33367/Jtpigc.V2i2.6566.

[6] Z. Zhou, E. S. Huebner, And L. Tian, "Emotional Maltreatment And Adolescent Friendship Quality: Examining The Divergent Impacts Of Abuse And Neglect On Friendship Development Across Gender," *Child Abuse Negl.*, Vol. 164, P. 107473, 2025, Doi: Https://Doi.Org/10.1016/J.Chiabu.2025.107473.

[7] S. Guo, J. Zhang, A. Wang, T. Zhang, Y. Liu, And S. Zhang, "The Chain Mediating Effect Of Self-Respect And Self-Control On Peer Relationship And Early Adolescent Phone Dependence," *Sci. Rep.*, Vol. 15, No. 1, P. 11825, 2025, Doi: 10.1038/S41598-025-96476-8.

[8] N. Salerni And M. Messetti, "Emotion Regulation , Peer Acceptance And Rejection , And Emotional – Behavioral Problems In School-Aged Children," Pp. 1–14, 2025.

[9] H. Yue, S. Gao, F. Feng, F. Wu, H. Bao, And X. Zhang, "Linking Adolescents' Phubbing To Depression: The Serial Mediating Effects Of Peer Relationship Quality And Psychological Need Frustration," *Front. Public Heal.*, Vol. Volume 12-2024, 2024, Doi: 10.3389/Fpubh.2024.1420151.

[10] E. Kusmayanti *Et Al.*, "Intervensi Non-Farmakologis Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Anak Di Era Digital : A Narrative Review," Vol. 10, No. 1, Pp. 332–346, 2026.

[11] K. Petrova And J. J. Gross, "The Future Of Emotion Regulation Research: Broadening Our Field Of View.," *Affect. Sci.*, Vol. 4, No. 4, Pp. 609–616, Dec. 2023, Doi: 10.1007/S42761-023-00222-0.

[12] L. Al-Shawaf And T. K. Shackelford, Eds., *The Oxford Handbook Of Evolution And The Emotions*. Oxford University Press, 2024. Doi: 10.1093/Oxfordhb/9780197544754.001.0001.

[13] I. Int-Veen *Et Al.*, "Emotion Regulation Use In Daily-Life And Its Association With Success Of Emotion-Regulation, Self-Efficacy, Stress, And State Rumination," *Front. Psychol.*, Vol. Volume 15-2024, 2024, Doi: 10.3389/Fpsyg.2024.1400223.

[14] E. Ma, T. Lai, Y. Lee, Y. Zhang, And S. Fu, "How Does Emotion Regulation Affect Adolescents' Social Adaptability? Building Bridges For Parent-Child Communication,

Empowered By Ai Education," *Acta Psychol. (Amst).*, Vol. 259, P. 105444, 2025, Doi: Https://Doi.Org/10.1016/J.Actpsy.2025.105444.

[15] E.-H. Todorov, A. Paradis, And T. Ha, "Emotion Regulation Difficulties And Relationship Satisfaction In Adolescent Couples: The Role Of Conflict Resolution Strategies," *J. Youth Adolesc.*, Vol. 52, No. 8, Pp. 1753–1767, 2023, Doi: 10.1007/S10964-023-01787-6.

[16] N. Hidayah *Et Al.*, "Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview Of Adolescent Emotional Mental Health)," *Jurnalkesehatan*, Vol. 12, No. 1, Pp. 112–117, 2023, Doi: Https://Doi.Org/10.46815/Jk.V12i1.125.

[17] D. W. Retnoningtias, N. Nyoman, And A. Indra, "Tingkat Regulasi Emosi Pada Remaja Tengah. In Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (Sintesa)," Vol. 08, Pp. 16–24, 2025, Doi: Https://Jurnal.Undhirabali.Ac.Id/Index.Php/Sintesa.

[18] N. Nursyamsiyah, V. F. Fatah, And M. Ariyanti, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Masalah Emosi Dan Perilaku Remaja Di Panti Asuhan," *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung*, Vol. 16, No. 2, Pp. 631–640, 2024, Doi: 10.34011/Juriskesbdg.V16i2.2504.

[19] D. S. Pamungkas, D. Nimas, Y. Sumardiko, And E. F. Makassar, "Dampak-Dampak Yang Terjadi Akibat Disregulasi Emosi Pada Remaja Akhir : Kajian Sistematik," *J. Pubmedia*, Pp. 1–10, 2024, Doi: Https://Doi.Org/10.47134/Pjp.V1i4.2598.

[20] R. D. Aprilia, H. G. Wijaya, And W. Sulistiani, "Regulasi Emosi Pada Remaja Smp X Di Pesisir Kenjeran Surabaya," Vol. 9, Pp. 11456–11464, 2025, Doi: Https://Doi.Org/10.31004/Jptam.V9i1.26531.

[21] R. S. Sahi, N. I. Eisenberger, And J. A. Silvers, "Peer Facilitation Of Emotion Regulation In Adolescence.," *Dev. Cogn. Neurosci.*, Vol. 62, P. 101262, Aug. 2023, Doi: 10.1016/J.Dcn.2023.101262.

[22] C. N. Salsabila And Y. Fitriani, "Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Smp," *J. Bimbing. Dan Konseling Ar-Rahman*, Vol. 9, No. 2, Pp. 144–153, 2023, Doi: 10.31602/Jbkr.V9i2.11604.

[23] M. Abduh, T. Alawiyah, G. Apriansyah, R. Abdullah, And M. W. Afgani, "Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer Survey Design : Cross Sectional Dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer," Vol. 3, No. 1, Pp. 31–39, 2023, Doi: Https://Doi.Org/10.47709/Jpsk.V3i01.1955.

[24] D. Hermina And N. Huda, "Memahami Populasi Dan Sampel : Pilar Utama Dalam Penelitian Kuantitatif," Vol. 5, No. 12, Pp. 5937–5948, 2024.

[25] N. Suriani And M. S. Jailani, "Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau," Vol. 1, Pp. 24–36, 2023.

[26] D. Dina, "Determinan Keberhasilan Konsumsi Tablet Tambah Darah Di Puskesmas Pamboang," Vol. 6, No. 2, Pp. 116–128, 2023.

[27] R. G. Nazara, "Teknik Penentuan Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian Pendidikan Pengetahuan Baru Untuk Memahami Fenomena Pembelajaran , Kebijakan Pendidikan , Serta," *Pendidik. Dan Bhs.*, Vol. 3. No 1, 2026, Doi: Https://Journal.Lpkd.Or.Id/Index.Php/Dilan/Article/View/2932.

[28] M. S. Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif," Vol. 1, Pp. 1–9, 2023.

[29] A. Adil *Et Al.*, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif : Teori Dan Praktik*. Get Press Indonesia Anggota Ikapi No. 033/Sba/2022, 2022.

[30] A. A. Zayrin, H. Nupus, K. K. Maizia, And S. Marsela, "Analisis Instrumen Penelitian

Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian)," *J. Pendidikan, Sos. Hum.*, Vol. 3, Pp. 780–789, 2025, Doi: Https://Doi.Org/10.61104/Jq.V3i2.1070.

[31] M. F. Ramadhan, R. A. Siroj, And M. W. Afgani, "Validitas And Reliabilitas," Vol. 06, No. 02, Pp. 10967–10975, 2024, Doi: : Http://Jonedu.Org/Index.Php/Joe.

[32] M. B. Shanny, A. H. Noer, And L. V. Pebriani, "R Eslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal R Eslaj : Religion Education Social Laa Roiba Journal," Vol. 6, Pp. 3089–3104, 2024, Doi: 10.47476/Reslaj.V6i6.2360.

[33] M. R. Anggara And P. P. A. Ningrum, "Analysis Of Income And Profit Level Of California Papaya," Pp. 65–70, 2024.

[34] N. Fauza, A. Umar, And S. S. Sumi, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Orang Tua Yang Memiliki Anak Leukemia," Vol. 1, Pp. 741–749, 2022, Doi: Https://Doi.Org/10.35892/Jimpk.V1i6.691.

[35] L. A. Gustari And N. K. Riswanto, "Prinsip Dasar Dan Etika Dalam Penelitian Ilmiah," Vol. 09, 2024, Doi: Https://Doi.Org/10.23969/Jp.V9i04.19443.

[36] N. Husna, R. Ruaidah, And Z. Zulhendri, "Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Psikososial Remaja," *Penelit. Ilmu Pendidik. Indones.*, Vol. 2, Pp. 146–152, 2023, Doi: Https://Jpion.Org./Indek.Php/Jpi.

[37] M. Annisa, H. Nur, And W. Ansar, "Pengaruh Peer Attachment Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja," Vol. 6, No. 3, Pp. 1851–1859, 2024, Doi: Https://Doi.Org/10.31004/Edukatif.V6i3.6571.

[38] S. C. Nada And Y. Fitriani, "Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Smp," Vol. 9, Pp. 144–153, 2023, Doi: 10.31602/Jbkr.V9i2.11604.

[39] I. Rahmawati And A. N. Khasanah, "Kelekatan Teman Sebaya Dan Regulasi Emosi Santri," In *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2026, Pp. 561–570. Doi: Https://Doi.Org/10.29313/Bcsps.V6i1.22663.

[40] M. Y. Wonga, I. Lohmay, K. E. P. Korohama, And P. Andriani, "Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Sman 7 Kupang," Vol. 2, Pp. 57–64, 2024, Doi: Https://Doi.Org/10.35508/Jbkf.V2i1.11273.

[41] B. Muntamahsiti, Pratama, And M. Fikri, "Peer Attachment With Emotion Regulation : The Influence Of Affective And Cognitive Empathy As Moderators," Vol. 20, No. 1, Pp. 18–27, 2025, Doi: Https://Doi.Org/10.32734/Psikologia.V20 I1.19972.

[42] Y. Fombouchet, L. Lannegrand, And J. Lucenet, "Relationships Between Emotion Regulation Strategies And Executive Functions In Adolescence : Exploring The E Ff Ects Of Discrete Emotions And Age," No. February, Pp. 1239–1248, 2024, Doi: 10.1002/Jad.12334.

[43] F. Tahta, N. Fiqih, And T. K. Ambarini, "Pelatihan Regulasi Emosi : Upaya Peningkatan Keterampilan Regulasi Emosi Emotion Regulation Training : Efforts To Improve Students ' Emotion," Vol. 19, No. 1, Pp. 66–75, 2024, Doi: Https://Dx.Doi.Org/10.30659/Jp.19.1.66-75.

[44] I. N. Aysah, I. Rahmat, And S. Suratini, "Hubungan Komunikasi Interpersonal Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smp N 1 Gedangsari," In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Lppm Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, 2025, Pp. 246–255. [Online]. Available: Https://Proceeding.Unisayogya.Ac.Id/Index.Php/Prosemnaslppm/Article/View/1103

[45] M. R. Prasetya And N. Hidayah, "Pelatihan Regulasi Emosi Sebagai Strategi Meningkatkan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Emosi Negatif," Vol. 6, 2023, Doi: Http://Jiip.Stkipyapisdompu.Ac.Id.