Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Regulasi Emosi pada Siswa SMP di Kota Jambi

INFO PENULIS

Melly Rahmawati
Universitas Jambi
mellyraahmawati@gmail.com

Dessy Pramudiani
Universitas Jambi
dessy.79psikologi@unja.ac.id

Annisa Andriani
Universitas Jambi
annisa.andriani@unja.ac.id

Fadzlul
Universitas Jambi
fadzlul_fkik@unja.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Rahmawati, M., Pramudiani, D., Andriani, A., & Fadzlul. (2026). Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Regulasi Emosi pada Siswa SMP di Kota Jambi. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(2), 2229-2238.

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan emosional yang intens sehingga membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik agar individu mampu merespons berbagai situasi secara adaptif. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kemampuan tersebut adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Responden penelitian berjumlah 324 siswa kelas VII dan VIII SMP di Kota Jambi yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu Skala Kecerdasan Emosional dan Skala Regulasi Emosi yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Jambi ($t = 8{,}371$; $p < 0{,}05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,423 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Koefisien regresi sebesar 0,684 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan kecerdasan emosional diikuti peningkatan regulasi emosi sebesar 0,684 satuan. Nilai R^2 sebesar 0,179 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 17,9% terhadap variansi regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam mendukung kemampuan regulasi emosi pada remaja, meskipun regulasi emosi juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Oleh karena itu, penguatan aspek sosio-emosional melalui dukungan sekolah dan lingkungan sekitar dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung perkembangan regulasi emosi siswa.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Regulasi Emosi, Remaja, Siswa SMP.

Abstract

Adolescence is a developmental stage characterized by intense emotional changes, making emotion regulation an essential ability for individuals to respond adaptively to various situations. One factor that is assumed to contribute to this ability is emotional intelligence. This study aimed to determine the effect of emotional intelligence on emotion regulation among junior high school students in Jambi City. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The participants consisted of 324 seventh- and eighth-grade junior high school students in Jambi City selected using purposive sampling. Data were collected using the Emotional Intelligence Scale and Emotion Regulation Scale, which had passed validity and reliability testing. Data were analyzed using simple linear regression. The findings showed that emotional intelligence had a positive and significant effect on emotion regulation among junior high school students in Jambi City ($t = 8.371$; $p < 0.05$). The correlation coefficient ($r = 0.423$) indicated a positive relationship with moderate strength. The regression coefficient of 0.684 indicated that each one-unit increase in emotional intelligence was followed by a 0.684 increase in emotion regulation. The R^2 value of 0.179 indicated that emotional intelligence contributed 17.9% to the variance in emotion regulation. The findings indicate that emotional intelligence plays a role in supporting adolescents' emotion regulation abilities, although emotion regulation is also influenced by factors beyond this study. Therefore, strengthening socio-emotional aspects through support from schools and the surrounding environment may become one of the efforts to support students' emotion regulation development.

Key Words: Emotional Intelligence, Emotion Regulation, Adolescents, Junior High School Students.

A. Pendahuluan

Masa remaja (*adolescence*) merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh intensitas perubahan fisik, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat. Hurlock (2015) mengelompokkan masa remaja menjadi dua fase, yakni remaja awal (sekitar usia 11–14 tahun) dan remaja akhir (usia 14–18 tahun). Pada fase remaja awal, individu mengalami lonjakan hormonal yang memengaruhi kondisi psikologis, sehingga masa ini sering disebut sebagai periode 'badai dan tekanan' (*storm and stress*). Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami tekanan emosional seperti stres, depresi, dan berbagai emosi negatif yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada perilaku maladaptif.

Kemampuan regulasi emosi menjadi kebutuhan mendasar yang harus dimiliki remaja untuk menghadapi berbagai tekanan psikologis. Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses individu dalam mengelola, mengatur, atau memengaruhi jenis emosi yang dirasakan, waktu munculnya emosi, serta cara mengekspresikannya (Gross, 2014). Individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengarahkan respons emosionalnya ke arah yang lebih adaptif dan konstruktif. Sebaliknya, keterbatasan dalam regulasi emosi dapat memicu berbagai permasalahan perilaku, termasuk perilaku agresif, impulsif, dan mengganggu teman sebaya.

Fenomena rendahnya regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Jambi ditemukan berdasarkan hasil wawancara dan survei awal. Guru BK di SMP Negeri X Kota Jambi mengungkapkan bahwa konflik antar siswa kerap terjadi dan dipicu oleh hal-hal sepele seperti ejekan, dengan sebagian besar siswa yang belum mampu mengenali dan mengelola emosinya secara tepat. Hasil survei awal yang melibatkan 155 siswa dari dua sekolah menunjukkan bahwa perilaku mengejek merupakan perilaku yang paling sering muncul, yaitu sebesar 36% di SMP Negeri X dan 33,3% di SMP Swasta Y Jambi.

Salah satu faktor psikologis yang diyakini memengaruhi kemampuan regulasi emosi adalah kecerdasan emosional. Goleman (2015) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan individu dalam mengenali emosi pada diri sendiri maupun orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi secara efektif, baik dalam konteks personal maupun sosial. Kecerdasan emosional menjadi fondasi dalam proses regulasi emosi karena kemampuan meregulasi emosi memerlukan kesadaran dan pemahaman terhadap emosi yang dirasakan (Mukhlisa, 2024). Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengenali kondisi emosional mereka sehingga dapat merumuskan strategi yang tepat dalam merespons berbagai situasi.

Meskipun kajian mengenai kecerdasan emosional dan regulasi emosi telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian terdahulu berfokus pada populasi mahasiswa atau remaja akhir (Jamaludin & Dewi, 2016; Utami & Novitasari, 2022). Penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa SMP masih relatif terbatas, khususnya di wilayah Kota Jambi. Padahal, karakteristik perkembangan remaja awal yang berada pada rentang usia 12–15 tahun berbeda secara signifikan dengan mahasiswa. Remaja awal berada pada fase di mana kemampuan pengendalian diri dan pengelolaan emosi belum berkembang secara optimal (Santrock, 2012; Suryana dkk, 2022), sehingga faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada kelompok usia ini tidak dapat disamaratakan dengan temuan pada populasi dewasa muda.

Di sisi lain, sebagian besar penelitian yang melibatkan siswa SMP hanya dilakukan pada satu sekolah dengan karakteristik institusi yang homogen. Penelitian yang membandingkan konteks sekolah negeri dan swasta sebagai lokasi penelitian tunggal masih jarang dilakukan. Padahal, perbedaan latar institusi pendidikan tersebut berpotensi menciptakan perbedaan dalam budaya sekolah, sistem pengelolaan siswa, ketersediaan layanan bimbingan dan konseling, serta dukungan lingkungan belajar, yang secara tidak langsung dapat memengaruhi kemampuan regulasi emosi siswa. Temuan lapangan dalam penelitian ini juga mencatat bahwa salah satu sekolah swasta di Kota Jambi belum memiliki guru BK secara khusus, sehingga siswa kurang mendapatkan dukungan dalam mengenali dan mengelola kondisi emosional mereka. Kondisi ini memperkuat urgensi untuk melibatkan dua sekolah dengan karakteristik berbeda sebagai lokasi penelitian guna memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi siswa SMP di Kota Jambi.

Berdasarkan temuan lapangan dan landasan teori yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis pengaruh kecerdasan emosional terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Jambi, (2) mengetahui bagaimana gambaran kecerdasan emosional siswa SMP di Kota Jambi; dan (3) mengetahui bagaimana gambaran regulasi emosi siswa SMP di Kota Jambi.

B. Metodologi

1. Desain Penelitian
   Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pengaruh dengan teknik analisis regresi linear sederhana, yang digunakan untuk menguji hubungan kausalitas antara variabel kecerdasan emosional (X) sebagai variabel bebas dan regulasi emosi (Y) sebagai variabel terikat.
2. Partisipan (Populasi dan Sampel)
   Populasi penelitian adalah siswa SMP di Kota Jambi. Sampel ditentukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* pada dua sekolah berbeda karakteristik, yaitu SMP Negeri X dan SMP Swasta Z Kota Jambi. Penentuan ukuran sampel minimum menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% (Z = 1,96), nilai proporsi p = 0,5, dan *margin of error* d = 0,05. Jumlah sampel minimum untuk SMP Negeri X (populasi 583 siswa) adalah 232 siswa, sedangkan untuk SMP Swasta Z (populasi 100 siswa) adalah 80 siswa. Total responden yang berpartisipasi adalah 324 siswa, terdiri atas 232 siswa (71,6%) dari SMP Negeri X dan 92 siswa (28,4%) dari SMP Swasta Z, dengan rentang usia 12–15 tahun.
3. Teknik Pengumpulan Data
   Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dalam bentuk cetak kepada seluruh responden yang hadir pada saat pengambilan data. Proses pengambilan data dilaksanakan pada 11–12 Mei 2026 di SMP Negeri X dan 13 Mei 2026 di SMP Swasta Z. Sebelum pengisian kuesioner, seluruh responden diberikan lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan partisipasi dalam penelitian.
4. Instrumen
   Variabel kecerdasan emosional diukur menggunakan Skala Kecerdasan Emosional yang dikembangkan oleh Rahmah (2021), yang disusun berdasarkan lima dimensi kecerdasan emosional menurut Goleman (1995), yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Skala ini terdiri dari 19 item pernyataan favorable dengan empat alternatif respons (Selalu = 4, Sering = 3, Jarang = 2, Tidak Pernah = 1). Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha pada penelitian ini adalah 0,785.
   Variabel regulasi emosi diukur menggunakan Skala Regulasi Emosi oleh Utama (2022), yang disusun berdasarkan empat dimensi regulasi emosi menurut Gratz & Roemer (2004), yaitu

strategies to emotion regulation, engaging in goal-directed behavior, control emotional responses, dan acceptance of emotional responses. Skala ini terdiri dari 28 item pernyataan favorable dan unfavorable dengan lima alternatif respons (Sangat Sesuai = 5, Sesuai = 4, Netral = 3, Tidak Sesuai = 2, Sangat Tidak Sesuai = 1). Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha pada penelitian ini adalah 0,807.

5. Teknik Analisis Data
   Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu: (1) analisis deskriptif untuk mendeskripsikan gambaran variabel penelitian menggunakan kategori norma berdasarkan mean dan standar deviasi (Azwar, 2021); (2) uji asumsi yang meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov), uji linearitas (*Deviation from Linearity*), dan uji heteroskedastisitas (grafik scatterplot); serta (3) uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan formula Y = a + bX. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
Laki-laki	144	44,4%
Perempuan	180	55,6%
Total	**324**	**100%**

Berdasarkan tabel tersebut, keseluruhan responden pada kajian berjumlah 324 partisipan, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 180 orang (55,6%).

Tabel 2 Karakteristik Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden	Persentase
12	47	14,5%
13	**164**	**50,6%**
14	104	32,1%
15	9	2,8%
Total	**324**	**100%**

Tabel tersebut menunjukkan responden penelitian paling banyak berada pada usia 13 tahun, yaitu 164 orang (50,6%). Hasil ini mengindikasikan yakni kelompok usia tersebut adalah yang sangat banyak pada kajian ini.

Tabel 3 Karakteristik Berdasarkan Asal Sekolah

Asal Sekolah	Jumlah Responden	Persentase
SMP Negeri X	232	71,6%
SMP Swasta Z	92	28,4%
Total	**324**	**100%**

Berdasarkan tabel tersebut, distribusi responden berdasarkan asal sekolah mengindikasikan yakni sebagian besar berasal dari SMP Negeri X, yaitu berjumlah 232 orang (71,6%). Perbedaan jumlah responden ini dapat dipengaruhi oleh besarnya populasi siswa serta ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian.

Tabel 4Hasil Deskriptif Kecerdasan Emosional

N	Min	Maks	Mean	SD
324	35	75	57,90	7,600

Nilai minimum sebesar 35 mengindikasikan bahwa masih terdapat responden dengan tingkat kecerdasan emosional yang sangat rendah, di mana siswa tersebut kemungkinan menghadapi kesulitan dalam mengenali, memahami, serta mengelola emosinya sendiri maupun emosi orang-orang di sekitarnya. Sebaliknya, nilai maksimum sebesar 75 menunjukkan bahwa terdapat pula responden yang mampu mengelola kecerdasan emosionalnya dengan sangat baik. Rentang antara kedua nilai tersebut mencerminkan adanya keragaman tingkat kecerdasan emosional yang cukup berarti di kalangan para siswa.

Nilai rata-rata (mean) sebesar 57,90 menggambarkan yakni dengan seluruh tingkat kecerdasan emosional siswa SMP di Kota Jambi terdapat dalam kategori cukup. Adapun standar deviasi sebesar 7,600 mengindikasikan bahwa skor para responden tersebar di sekitar nilai rata-ratanya, yang bermakna bahwa tingkat kecerdasan emosional antarsiswa menunjukkan variasi meskipun penyebarannya tidak terlalu jauh dari nilai pusatnya. Berikut disajikan tabel pengelompokan ke dalam beberapa kategori klasifikasi variabel Kecerdasan Emosional.

Tabel 5 Kategorisasi Kecerdasan Emosional

Kategorisasi	Nilai	F	%
Sangat Rendah	X < 46,50	23	7,1%
Rendah	46,51 – 54,10	79	24,4%
Sedang	54,11 – 61,70	111	34,3%
Tinggi	61,71 – 69,30	91	28,1%
Sangat Tinggi	X > 69,30	20	6,2%

Berdasarkan data yang dipaparkan dalam tabel diatas, distribusi kategorisasi responden menunjukkan bahwa kelompok dengan kategori sedang mendominasi komposisi sampel, dengan jumlah 111 responden yang merepresentasikan proporsi sebesar 34,3% dari keseluruhan.

Dari uraian di atas, tingkat kecerdasan emosional responden secara keseluruhan terdapat dalam kategori sedang, yang mengindikasikan yakni mayoritas siswa sudah cukup mampu mengelola kondisi emosionalnya. Meski demikian, proporsi responden dalam kategori rendah masih cukup berarti dan perlu mendapat perhatian serta intervensi yang lebih terstruktur dari berbagai pihak terkait.

Tabel 6 Hasil Deskriptif Regulasi Emosi

N	Min	Maks	Mean	SD
324	37	128	86,10	12,289

Berdasarkan data yang dipaparkan dalam tabel diatas, distribusi kategorisasi responden menunjukkan bahwa kelompok dengan kategori sedang mendominasi komposisi sampel, dengan jumlah 111 responden yang merepresentasikan proporsi sebesar 34,3% dari keseluruhan.

Dari uraian di atas, tingkat kecerdasan emosional responden secara keseluruhan terdapat dalam kategori sedang, yang mengindikasikan yakni mayoritas siswa sudah cukup mampu mengelola kondisi emosionalnya. Meski demikian, proporsi responden dalam kategori rendah masih cukup berarti dan perlu mendapat perhatian serta intervensi yang lebih terstruktur dari berbagai pihak terkait.

Tabel 7 Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategorisasi	Nilai	F	%
Sangat Rendah	X ≤ 67,67	15	4,6%
Rendah	67,68 – 79,96	90	27,8%
Sedang	79,97 – 92,24	131	40,4%
Tinggi	92,25 – 104,53	63	19,4%
Sangat Tinggi	X > 104,53	25	7,7%

Berdasarkan data yang tersaji dalam tabel di atas, distribusi kategorisasi responden pada variabel regulasi emosi memperlihatkan bahwa kelompok dengan kategori sedang mendominasi komposisi sampel, dengan jumlah 131 responden yang merepresentasikan proporsi sebesar 40,4% dari keseluruhan.

Secara keseluruhan, tingkat regulasi emosi responden dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, yang mencerminkan bahwa sebagian besar siswa telah cukup mampu

meregulasi respons emosional sehari-hari. Kendati demikian, proporsi responden dalam kategori rendah masih cukup substansial sehingga diperlukan perhatian yang lebih serius serta program intervensi yang terencana dan berkelanjutan guna meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa ke depannya.

Tabel 8 Uji Normalitas

Kecerdasan emosional-Regulasi emosi	Nilai Signifikansi (p)	Keterangan
324	0,200	Normal

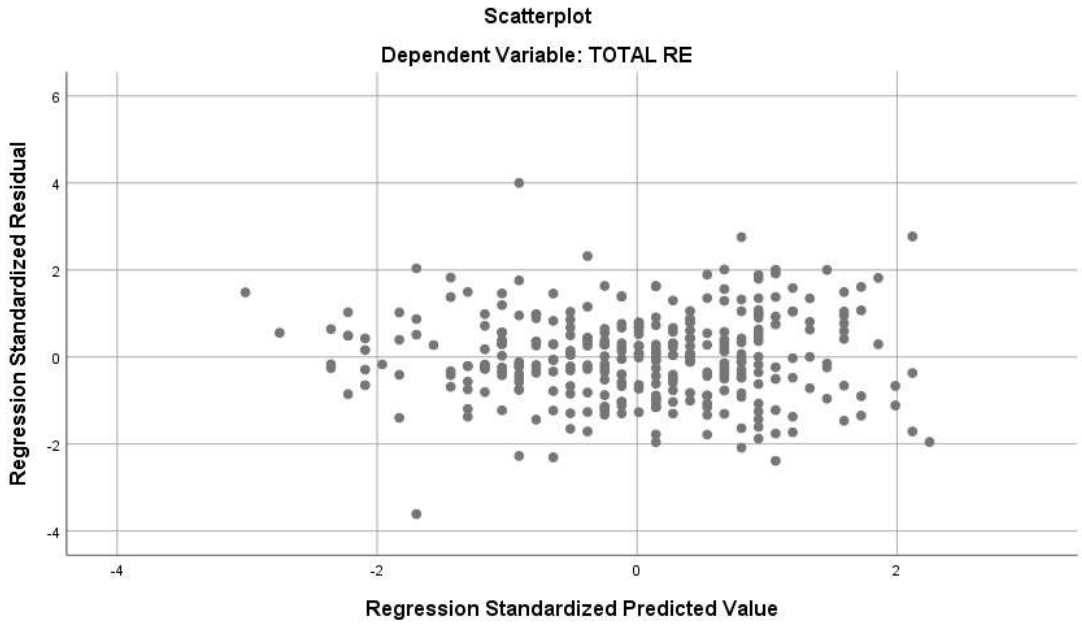
Berdasarkan tabel tersebut, uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200 (p > 0,05), yang mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan ke analisis statistik selanjutnya.

Tabel 9 Uji Linearitas

Kecerdasan emosional – Regulasi emosi	Deviation from Linearity	Keterangan
324	0,960	Linear

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,960 (p > 0,05) menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Kecerdasan Emosional dan Regulasi Emosi bersifat linear. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, analisis dapat dilanjutkan ke tahap pengujian selanjutnya.

Gambar 1Uji Heteroskedastisitas



Berdasarkan grafik scatterplot tersebut, titik-titik data tersebar secara acak tanpa membentuk pola tertentu di sekitar angka 0 pada sumbu Y, yang menunjukkan tidak adanya gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, asumsi homoskedastisitas terpenuhi dan model regresi dinilai layak digunakan untuk memprediksi Regulasi Emosi (RE) berdasarkan Kecerdasan Emosional (KE).

Tabel 10 Model Summary

R	R Square	Adjusted R Square	Std. of Error Estimate
0,423	0,179	0,176	11,154

Berdasarkan tabel tersebut, nilai R sebesar 0,423 menunjukkan adanya hubungan positif antara Kecerdasan Emosional (KE) dan Regulasi Emosi (RE). Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,179 mengindikasikan bahwa Kecerdasan Emosional memberikan kontribusi sebesar 17,9% terhadap variasi Regulasi Emosi, sedangkan 82,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini.

Tabel 11 ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8717,985	1	8717,985	70,068	0,000
	Residual	40063,654	322	124,421		
	Total	48781,639	323			

Dari tabel diatas, diperoleh nilai F sebesar 70,068 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa model regresi signifikan dan layak digunakan untuk memprediksi variabel Regulasi Emosi.

Tabel 12 Coefficients

Variabel	B	Std. Error	t	Sig.
(Constant)	46,519	4,679	9,754	0,000
Kecerdasan Emosional	0,684	0,082	8,371	0,000

Berdasarkan tabel Coefficients tersebut, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 46,519 dan koefisien regresi (b) sebesar 0,684, sehingga persamaan regresi linear sederhana dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\mathbf{Y = 46,519 + 0,684X}$$

Persamaan tersebut mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan Kecerdasan Emosional (X) akan diikuti kenaikan Regulasi Emosi (Y) sebesar 0,684 satuan. Nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai t sebesar 8,371 mengonfirmasi bahwa Kecerdasan Emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap Regulasi Emosi, sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Jambi. Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien sebesar 0,684 yang berarti setiap peningkatan satu satuan kecerdasan emosional diikuti peningkatan regulasi emosi sebesar 0,684, dengan persamaan regresi Y = 46,519 + 0,684X. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,179 mengindikasikan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 17,9% terhadap variansi regulasi emosi, sedangkan 82,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Selanjutnya, hasil uji signifikansi menunjukkan nilai t sebesar 8,371 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Selain itu, koefisien korelasi (r) sebesar 0,423 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara kecerdasan emosional dan regulasi emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi siswa, dan sebaliknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMP di Kota Jambi, sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan regulasi emosi, khususnya dalam menghadapi situasi sosial maupun akademik. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengevaluasi kondisi emosionalnya sebelum memberikan respons, sehingga dapat menampilkan regulasi emosi yang lebih adaptif sesuai tuntutan situasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Aulizalsini & Rizal (2024) yang menemukan adanya hubungan positif yang sangat kuat antara kecerdasan emosional dan regulasi emosi dengan koefisien korelasi 0,929 ($p < 0,001$). Selain itu, Walino dkk. (2024) juga menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja dipengaruhi oleh kemampuan mengenali dan memahami emosi yang muncul dalam diri.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Mashar (1974; Liana, 2024), yang menekankan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan dan merespons emosi secara positif berperan penting agar emosi tidak mengganggu penyesuaian diri. Emosi sendiri merupakan respons terhadap rangsangan tertentu yang berfungsi sebagai mekanisme adaptif dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Selain itu, Goleman menjelaskan bahwa keterkaitan antara sistem limbik (amigdala) dan neokorteks menjadi dasar interaksi antara emosi dan kognisi. Hubungan ini menunjukkan

bahwa emosi berperan dalam mendukung proses berpikir yang efektif, termasuk dalam pengambilan keputusan dan pengendalian diri dalam situasi menekan (Khotimah, 2025). Oleh karena itu, individu dengan pengelolaan emosi yang baik cenderung mampu berpikir lebih jernih dan mengambil keputusan yang lebih adaptif (Simaremare dkk., 2025).

Dalam konteks perkembangan remaja, kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi tekanan akademik, dinamika hubungan teman sebaya, serta perubahan emosional yang masih fluktuatif. Kemampuan ini memungkinkan remaja untuk merespons situasi secara lebih adaptif dan mempertimbangkan konsekuensi dari setiap tindakan secara lebih matang (Simaremare dkk., 2025).

Sejalan dengan itu, Mangas et al. (2002) menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat berfungsi sebagai strategi koping yang mendukung kesejahteraan individu, terutama dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari. Hal ini mencakup proses mengenali, memahami, dan mengatur emosi dalam berbagai situasi sosial maupun akademik (Khotimah, 2025). Temuan ini juga sejalan dengan Goleman (2015; Ratnasari, 2022) yang menegaskan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu memahami kondisi emosionalnya sehingga dapat menentukan respons yang tepat.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebagian besar responden berada pada kategori kecerdasan emosional sedang, yaitu sebanyak 111 dari 324 siswa (34,3%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP di Kota Jambi memiliki tingkat kecerdasan emosional yang cukup, meskipun masih perlu ditingkatkan. Kondisi ini dapat dipahami karena siswa SMP berada pada masa remaja awal hingga pertengahan yang ditandai oleh perubahan emosi yang cukup intens akibat perkembangan biologis dan hormonal (Hurlock, 2015). Pada tahap ini, remaja mulai belajar mengenali dan mengelola emosi, namun kestabilannya masih dalam proses perkembangan.

Selain itu, regulasi emosi siswa juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 131 siswa (40,4%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah cukup mampu mengelola emosi dalam berbagai situasi, meskipun kemampuan tersebut masih berkembang. Sesuai dengan Hurlock (2015), masa remaja merupakan fase penting dalam pembelajaran pengendalian diri dan penyesuaian sosial, terutama dalam hubungan dengan teman sebaya.

Kontribusi kecerdasan emosional sebesar 17,9% menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kecerdasan emosional, tetapi juga faktor lain seperti lingkungan keluarga, karakteristik individu, dan dukungan sosial. Wulandari dkk. (2025) menemukan bahwa parenting style dan self-esteem turut memengaruhi regulasi emosi pada remaja. Selain itu, Afiya dkk. (2025) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional ibu berpengaruh terhadap regulasi emosi anak dengan kontribusi sebesar 49,9%.

Penelitian lain oleh Maricha (2024) juga menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, sedangkan Ulfa dkk. (2025) menemukan bahwa dukungan teman sebaya memberikan pengaruh terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini memperkuat bahwa regulasi emosi merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam mendukung regulasi emosi pada siswa SMP di Kota Jambi. Meskipun kontribusinya tidak dominan, kecerdasan emosional tetap menjadi faktor psikologis penting dalam membantu remaja memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, serta berinteraksi secara sehat dalam lingkungan sosialnya.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: (1) kecerdasan emosional berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi siswa SMP di Kota Jambi dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,684, nilai t = 8,371, dan signifikansi p = 0,000 ($p < 0,05$), serta kontribusi sebesar 17,9%. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 46,519 + 0,684X$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional siswa, maka semakin baik pula kemampuan regulasi emosi mereka; (2) tingkat kecerdasan emosional siswa SMP di Kota Jambi secara umum berada pada kategori sedang (34,3%), namun masih terdapat 31,5% siswa yang berada pada kategori rendah hingga sangat rendah; dan (3) tingkat regulasi emosi siswa SMP di Kota Jambi secara umum juga berada pada kategori sedang (40,4%), namun masih terdapat 32,4% siswa yang berada pada kategori rendah hingga sangat rendah; dan Berdasarkan hasil tersebut, peneliti merekomendasikan agar pihak sekolah dapat merancang program pengembangan kecerdasan emosional siswa secara lebih terstruktur dan berkelanjutan. Bagi

sekolah yang belum memiliki guru Bimbingan dan Konseling (BK), hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam pengadaan tenaga BK guna mendukung perkembangan aspek sosio-emosional siswa. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang turut memengaruhi regulasi emosi, seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua, serta faktor kepribadian, serta mempertimbangkan penggunaan pendekatan metodologi yang lebih beragam agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

E. Referensi

Agustin, M. & Arianti, E.F. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Pegawai Pengadilan Agama Bagian PTSP (Pelayanan Terpadu Satu Pintu). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan, dan Kebidanan, 2(3),* 122-134. diunduh dari https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona/article/view/569

Amalia, R. dkk. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosional (EQ) Terhadap Kedisiplinan Belajar Matematika di Kelas VIII SMP N 2 Ampek Angkek T.A 2022/2023. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(1), 9057-9069. Doi : https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13764

Amansari, C. (2019). Peran Guru BK dalam Penyesuaian Diri Siswa dengan Lingkungan Sekolah Baru di SMPN 1 Katingan Tengah. *Jurnal Inovasi Bimbingan dan Konseling, 1(2),* 71-74. Doi : https://doi.org/10.30872/ibk.v1i2.633

Azis. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Negeri 1 Kapontori. *SQUARE: Journal of Mathematics and Mathematics Education, 3(2),* 81-97. Doi : https://doi.org/10.21580/square.2021.3.2.7567

Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan Validitas (4th ed.)* Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi (2nd ed.).* Pustaka Pelajar.

Cahyaningtyas, H. dkk. (2024). Regulasi Emosi pada Remaja yang Berprilaku Agresif. *Journal of Lifespan Developmen, 2(3), 149-160.* Doi : https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i3.1275

Damanik, dkk. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(7),* 13479-13496.

Goleman, D. (2023). *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional: Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Halimah, S. dkk. (2025). Hipotesis dan Uji Hipotesis dalam Bidang Pendidikan. *Journal of Innovative and Creativity, 5(2),* 10895-10906. Doi : https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.1821

Hasmarlin, H. & Hirmaningsih. (2019). *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, 15(2),* 148-156. Doi: http://dx.doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740

Hilmy, N.A. dkk. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Melalui Konseling Kelompok dengan Teknik *Coping* di SMK Sakti Gemolong. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 4(4),* 2739-2746. Doi : https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5903

Hurlock, E.B. (2015). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Islamiyah, Z.N. & Khoirunnisa, R.N. (2022). Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu dengan Anak Disleksia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9(6),* 34-49. Doi : https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47023

Istiqomah. dkk. (2025). Ketidakstabilan Emosi pada Remaja dan Implikasinya dalam Pembelajaran. *Jurnal Edu Research: Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS), 6(1),* 1781-1792. Doi: https://doi.org/10.47827/jer.v6i1.704

Jamaludin & Dewi, M.S. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Coping Stress Terhadap *Psychological Distress* pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology, 4(1)*. Doi: https://doi.org./10/15408/tazkiya.v4i1.10835

Maesaroh, A. dkk. (2022). Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya bagi Bimbingan dan Konseling. *Journal of Education and Counseling, 2(2), 209-216.* Doi : https://doi.org/10.32627/jeco.v2i2.54

Mariyati, L.I. dkk. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well Being* pada Santri di Sidoarjo. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP), 3(1),* 100-110. Doi : https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12349

Mukhlisa, A. dkk. (2024). Kecerdasan Emosional/*Emotional Intelligence* (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, dan Sosial Humaniora, 2(1),* 115-127. Doi: https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656

Papatungan, F. (2023). Implikasi Tugas-tugas Perkembangan Remaja dalam Penyelenggaraan Pendidikan di SMK. *Journal of Education and Culture (JeaC), 3(1),* 108-124. https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1240

Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Purnomo H. dkk (2024). *Bunga Rampai Psikologi Remaja dan Permasalahannya.* Cilacap: PT MEDIA PUSTAKA INDO

Putri, A.A. dkk. (2025). Literature Review: The Role of Counselors in Handling Bullying in School Environments. *International Seminar of Islamic Counseling and Education Series Proceeding, 1(1),* 188-196. diunduh dari https://isices.uin-suska.ac.id/index.php/ISICES/article/view/66

Putryani, S. dkk. (2021). Perilaku Agresif Siswa Dilihat dari Regulasi Emosi. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi, 19(2)*, 28-33. Doi : https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.138

Rahmah, S.F. (2021). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Perilaku Bullying di MI Assa'Adiyah At Tahiriyah Jakarta Timur* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Jakarta]. Repository UMJ. https://repository.umj.ac.id/8577/1/SKRIPSI.pdf

Ratnasari, S.L. dkk. (2022). Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi pada Mahasiswa di Kota Batam. *NCAF: Proceeding of National Conference on Accounting & Finance, 4*, 440-448. diunduh dari https://journal.uii.ac.id/NCAF/article/view/22319/pdf

Rahayu, H.S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan Subjective Well Being pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Cognicia, 8(2),* 178-190. Doi : https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537

Rehing, dkk. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter, 4(2),* 626-631. Doi : https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727

Rivana, A. (2019) Pentingnya Kecerdasan Emosional Pendidik dalam Meningkatkan Pendidikan Karakter. *Jurnal Asy-Syukriyyah, 20(2),* 70-84.Doi : https://doi.org/10.36769/asy.v20i2.82

Rohmah, B. & Christiana, E. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Interaksi Sosial Terhadap Harga Diri Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA, 12(6),* 1251-1260. diunduh dari https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/48854

Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa-Hidup Edisi Ketigabelas Jilid 1.* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Simaremare, S.M., dkk. 2025. Peran Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan Siswa. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora, 4(1),* 296-305. diunduh dari https://publisherqu.com/index.php/pediaqu/article/view/1587

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (19th ed.).* CV. Alfabeta.

Suryana, E. dkk. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME), 8(3),* 1917-1928. Doi : http://dx.doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494

Syafitri, R.D. dkk. (2024). Peran Guru BK dalam Mengatasi Perilaku Bullying di UPTD SMPN 1 Kec. Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(1),* 4175-4181. Doi : https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13029

Taqiyyah, N.A. & Fahmi, A.B. (2024). Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Memprediksi Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi, 20(1),* 48-57. Doi: http://dx.doi.org/10.24014/jp.v20i1.22182

Utama, F.I.A. (2022). *Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Cyberbullying pada Remaja di Kota Jambi* [Skripsi, Universitas Jambi].

Walino, S. dkk. (2024). Efektivitas Psikoedukasi Pengenalan Emosi untuk Meningkatkan Pemahaman Emosi pada Remaja. *DIMASLIA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta, 2(2),* 2985-3869. diunduh dari https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia/article/view/75

Wulandari, dkk. (2021). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai di Kantor Kecamatan Sape Kabupaten Bima. *Kajian Ilmiah Mahasiswa Administrasi Publik (KIMAP), 2(1),* 140-155. Doi : https://doi.org/10.26618/kimap.v2i1.3774