

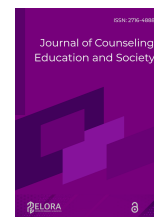


Contents lists available at [Journal ELORA](#)

Journal of Counseling, Education and Society

ISSN: 2716-4896 (Print), ISSN 2716-4888 (Electronic)

Journal homepage: <https://jces.eloracenter.org/jces>



Hubungan regulasi emosi dengan komunikasi intrapersonal pada siswa SMA

Wahyu Nur Maharani^{*}, Agus Setiawan, Eka Sari Setianingsih

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 20th, 2026

Revised Jun 23th, 2026

Accepted Jul 09th, 2026

Keyword:

Emotion regulation,
Intrapersonal communication,
High school students,
Guidance and counseling,
Adolescents

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan Komunikasi Intrapersonal pada siswa SMA. Latar belakang penelitian didasarkan pada temuan siswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, seperti cemas, marah dan kesulitan menenangkan diri, yang dapat memengaruhi komunikasi intrapersonal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi berjumlah 423 siswa, dengan sampel 206 yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan teknik Simple Random Sampling. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala regulasi emosi dan skala komunikasi intrapersonal. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment setelah memenuhi uji prasyarat normalitas dan regresi linearitas. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal dengan nilai $r = .737$, $p < .001$, $R^2 = .543$. Semakin tinggi regulasi emosi siswa, semakin baik komunikasi intrapersonalnya, sehingga mendukung perkembangan psikologis yang lebih sehat dan adaptif.



© 2026 Wahyu Nur Maharani.

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

Corresponding Author:

Wahyu Nur Maharani,
Universitas PGRI Semarang,
Email: wahyumaharani39@gmail.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, sosial dan emosional. Pada masa ini, individu sering menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial, akan tetapi juga dapat memengaruhi bagaimana individu berpikir, berperilaku dan berinteraksi dengan lingkungannya. Hal tersebut dapat memunculkan sebuah respon emosi (Gross, 2024). Ketidakmampuan individu dalam mengelola emosi dapat menyebabkan perilaku mudah marah, tersinggung, bersikap impulsif saat menghadapi masalah, memendam perasaan negatif dan sulit menerima kritik yang mengakibatkan terganggunya hubungan sosial, menurunnya konsentrasi belajar, serta munculnya perasaan takut dan cemas (Rahmasari, 2023). Oleh karena itu, regulasi emosi siswa perlu diperhatikan karena berperan penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan perkembangan, menjaga kesejahteraan psikologis, serta mendukung keberhasilan akademik dan sosial.

Regulasi emosi merupakan proses bagaimana individu dapat mengatur, mengelola, memodifikasi dan mengekspresikan emosi yang dimilikinya (Gross 2024: 3-24). Individu yang memiliki regulasi emosi rendah dapat menyebabkan berbagai kesulitan, seperti ketidakmampuan menghadapi tekanan yang menyebabkan stres, konflik sosial, kesulitan mengambil keputusan dan berkomunikasi (Gross 2024: 10 -24). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi perlu dikembangkan agar siswa mampu menyesuaikan diri. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan

regulasi emosi melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok dan konseling individu. Melalui layanan tersebut, siswa dapat memperoleh pemahaman mengenai pengelolaan emosi, belajar mengekspresikan perasaan secara tepat, serta mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dialami.

Selain kemampuan mengelola emosi, proses memahami dan mengevaluasi pengalaman juga bagian penting dalam perkembangan remaja. Proses ini berkaitan dengan komunikasi intrapersonal, yaitu komunikasi yang terjadi dalam diri individu melalui pikiran, refleksi diri dan dialog internal untuk memahami, menilai diri sebelum mengambil keputusan atau bertindak (Devito, 2016). Kemampuan komunikasi intrapersonal yang baik membantu siswa memahami perasaan, mengenali kelebihan dan kekurangan, meningkatkan kesadaran diri serta berpikir kritis. Sebaliknya, komunikasi intrapersonal yang kurang baik dapat menyebabkan keraguan dalam pengambilan keputusan dan kesulitan dalam memahami diri sendiri. Dalam konteks bimbingan dan konseling, kemampuan komunikasi intrapersonal dapat dikembangkan melalui layanan bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling individual yang membantu siswa melakukan refleksi diri, memahami pengalaman yang dialami, serta membangun dialog internal lebih positif dan adaptif.

Regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam perkembangan remaja. Kemampuan mengelola emosi tidak hanya melibatkan pengendalian respons yang muncul, tetapi juga memahami, menafsirkan dan mengevaluasi pengalaman melalui dialog internal (*self-talk*) dan refleksi diri (Devito, 2016). Individu yang memiliki komunikasi intrapersonal baik mampu mengenali kondisi emosinya, memahami penyebab munculnya emosi, serta menentukan respons yang tepat. Sebaliknya, apabila komunikasi intrapersonal kurang efektif cenderung memiliki kemampuan refleksi yang rendah, dapat menghambat pengelolaan emosi. Kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan individu dalam mengekspresikan pikiran melalui komunikasi intrapersonal. Sehingga evaluasi diri diperlukan dalam proses pengolahan informasi dan pengalaman yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, menurut (Choirunissa & Ediaty, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal. Menyatakan bahwa individu memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi. Dengan adanya mampu mengelola emosi dapat membantu individu dalam mengontrol dirinya agar tidak mengalami masalah dan tekanan. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sembiring & Tarigan, 2022) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan resiliensi akademik. Regulasi emosi dapat dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan, mengelola dan menyesuaikan emosi agar lebih stabil sehingga tidak merugikan diri-sendiri. Sejalan dengan penelitian dari (Muarifah et al., 2019) menunjukan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan kepribadian dan keberhasilan siswa baik dalam aspek akademik maupun sosial. Sebagian besar dalam penelitian lainnya menurut (Aysah et al., 2025) yang mengkaji mengenai hubungan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian menurut (Izzami & Cahyaningrum, 2023) menunjukkan bahwa komunikasi intrapersonal berperan penting dalam membantu mahasiswa menemukan makna hidup. Melalui proses refleksi diri, mahasiswa dapat memahami nilai-nilai, prinsip hidup, kebutuhan, serta tujuan yang ingin dicapai. Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh (Palinggi & Adi, 2023) dalam kasus keputusan untuk bersekolah di Sekolah Alkitab Batu, komunikasi intrapersonal menjadi kunci karena keputusan tersebut tidak hanya bersifat rasional, tetapi juga emosional. Selain itu dalam penelitian lain menyebutkan adanya komunikasi intrapersonal pada remaja yang sering kali menekankan perannya dalam aspek lain seperti pembangunan *self-esteem* pada remaja *broken home*, tanpa menghubungkan regulasi emosi (Maharani, 2025). Sejalan dengan penelitian lain menurut (Saoqillah., 2022) mahasiswa Ilmu Komunikasi Islam Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor memiliki komunikasi intrapersonal yang baik. Sehingga mempunyai kecenderungan untuk berdoa, bersyukur, introspeksi diri dan berimajinasi

Sebagian besar penelitian terdahulu mengaitkan regulasi emosi dengan komunikasi interpersonal, resiliensi, atau harga diri, sementara kajian yang secara langsung menguji hubungannya dengan komunikasi intrapersonal pada siswa SMA masih terbatas. Padahal, komunikasi intrapersonal memiliki peran penting dalam membantu siswa melakukan dialog internal (*self-talk*), evaluasi diri serta pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pemahaman dan pengalaman siswa. Hal itu mendukung kesiapan siswa dalam menerima layanan bimbingan dan konseling di sekolah karena membantu mengenali kebutuhan, memahami permasalahan yang dihadapi, serta berpartisipasi secara aktif dalam proses layanan BK.

Berdasarkan data awal dari hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik yang disebarkan pada 93 siswa kelas XI-3, XI-7 dan XI-11 di SMA N 3 Demak, diperoleh data bahwa pada kelas XI-3 terdapat 2,33% siswa dalam kategori kesulitan regulasi emosi, pada kelas XI-7 sebesar 3,78%, dan pada kelas XI-11 sebesar 3,67%. Meskipun

persentasenya terlihat kecil, berdasarkan standar analisis AKPD angka-angka tersebut menempatkan aspek pengelolaan emosi siswa dalam kategori prioritas tinggi dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini didukung dari hasil wawancara dan observasi dengan siswa dan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan kondisi siswa yang mempunyai ketidakmampuan dalam mengelola emosinya sehingga dapat memengaruhi cara berkomunikasi dengan dirinya sendiri, menyalahkan diri sendiri dan menilai dirinya buruk atas pengalaman yang dialami.

Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk guru disekolah dalam merancang program pembinaan psikososial, seperti konseling emosional dan latihan refleksi bagi siswa. Penelitian ini juga bermanfaat untuk penelitian selanjutnya apabila ingin mengkaji tentang keterkaitan pengelolaan emosi dan komunikasi internal pada siswa, dan menjadi bahan masukan untuk siswa, sehingga dapat meningkatkan sebuah keterampilan regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal pada siswa SMA. Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan komunikasi intrapersonal.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, pemilihan metode ini berdasarkan dari topik yang akan diteliti oleh peneliti untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi intrapersonal (Sugiyono, 2023). Populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 3 Demak kelas XI berjumlah 423 siswa yang dibagi menjadi 12 kelas. Penelitian ini dilakukan di SMA N 3 Demak tepatnya di Jl. Sultan Trenggono No.81, Kalikondang, Kec. Demak, Kab. Demak, Jawa Tengah dan penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2026.

Untuk memperoleh sampel yang akurat, peneliti menentukan jumlah sampel menggunakan rumus *Slovin* $n = \frac{N}{1+N(e)^2}$, Peneliti menggunakan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5% karena tingkat kesalahan tersebut umum digunakan dalam penelitian sosial dan pendidikan untuk memperoleh sampel yang representatif dengan tingkat ketelitian yang baik (Sugiyono, 2023: 91). Dengan populasi sebanyak 423 siswa, diperoleh jumlah sampel sebanyak 206 responden. Jumlah tersebut dinilai memadai untuk analisis korelasi dan regresi sederhana sehingga mampu memberikan estimasi hubungan antarvariabel secara lebih akurat.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*, teknik ini digunakan untuk memastikan setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian. Peneliti terlebih dahulu menyusun kerangka sampel berupa daftar seluruh siswa dari 12 kelas dengan populasi 423, setiap siswa diberikan nomor urut dari 1 sampai 423. Selanjutnya, peneliti melakukan pengundian nomor secara acak hingga diperoleh 206 nomor sesuai jumlah sampel yang dibutuhkan. Nomor yang terpilih kemudian dicocokkan dengan daftar nama siswa dan dipastikan memberikan respons dan mengisi kuesioner skala regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden berbentuk *google form* yang berisi pernyataan dari variabel X (regulasi emosi) dan variabel Y (komunikasi intrapersonal). Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti melalui kuesioner kepada responden menggunakan pengukuran data skala *likert*. Terdapat empat pilihan alternatif jawaban respon dalam skala *likert*, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor untuk item positif (*favorable*) dimulai dari skor 4 hingga 1, sedangkan untuk item negatif (*unfavorable*) dimulai dari skor 1 hingga 4.

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan teori dari (Gross, 2024), indikator yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yaitu: strategi regulasi emosi, keterlibatan proses regulasi emosi, kemampuan mengevaluasi emosi dan adanya tujuan mengubah atau mengelola emosi. Jumlah responden *try-out* yaitu 41 siswa. Skala awal terdiri dari 40 item sebelum uji coba (*Try-Out*), setelah melakukan uji coba (*Try-Out*) terdapat 9 item yang gugur sehingga menyisakan 31 item valid yang dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan dari hasil interpretasi skor minimum-maksimum yaitu 60-121. Hasil uji reliabilitas dengan rumus *Cronbach's alpha* menghasilkan koefisien sebesar = .916, hasil ini menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi dan konsisten

Skala komunikasi intrapersonal disusun berdasarkan teori dari (Devito, 2016), indikator yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yaitu: pemahaman diri, dialog internal (*Self-Talk*), kemampuan mengevaluasi diri dan kemampuan mengambil keputusan. Jumlah responden *try-out* yaitu 41 siswa. Skala awal terdiri dari 40 item sebelum uji coba (*Try-Out*), setelah melakukan uji coba (*Try-Out*) terdapat 4 item yang gugur sehingga

menyisakan 36 item valid yang dapat digunakan dalam penelitian. Berdasarkan dari hasil interpretasi skor 75-144. Hasil uji reliabilitas dengan rumus *Cronbach's alpha* menghasilkan koefisien sebesar = .940, sehingga instrumen ini dapat dikatakan reliabel untuk mengukur kualitas komunikasi intrapersonal siswa

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji validitas dan reliabilitas setelah melakukan *try out* instrument regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal, selanjutnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas menggunakan sebaran *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* untuk memastikan bahwa variabel X dan variabel Y berdistribusi normal secara statistik. Setelahnya, melakukan analisis regresi linier sederhana. Setelahnya melakukan analisis regresi linear sederhana. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui ada tidaknya hubungan regulasi emosi dengan komunikasi intrapersonal siswa (Sugiyono, 2023)

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Demak. Untuk itu, sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu melakukan uji asumsi sebagai prasyarat analisis statistik. Uji prasyarat dalam analisis statistik yaitu uji normalitas yang digunakan sebagai dasar dalam menentukan keberlanjutan dan kelayakan penggunaan analisis parametrik pada penelitian ini. Selain itu uji regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan regulasi emosi terhadap komunikasi intrapersonal dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi regulasi terhadap komunikasi intrapersonal.

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		Unstandardized Residual
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.201
		Upper Bound	.190
			.211

Pada uji normalitas yang melibatkan seluruh sampel sebanyak 206 responden, residual menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan koreksi Monte Carlo menunjukkan $p = .201$, yang mengindikasikan distribusi normal.

Tabel 2. Uji Regresi Linear Sederhana

Variable predictor	B	SE B	β	t	F	R ²	Sig.
Konstanta	33,078	4,526	–	7,251	–	–	.000
Regulasi Emosi	0,803	0,052	0,737	15,580	242.739	0,543	.000

Berdasarkan hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa regulasi emosi secara signifikan memprediksi komunikasi intrapersonal, dengan nilai $\beta = .737$, $t = 15.580$, $F = 242.739$, $p < .001$, $R^2 = .543$. Hasil menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 54,3% dengan komunikasi intrapersonal. Sedangkan untuk sisanya memiliki 45,7% yang disebabkan oleh faktor lain.

Tabel 3. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maksimum	Kategori
Regulasi Emosi	206	87,76	11,43	60	121	Sedang
Komunikasi Intrapersonal	206	103,55	12,45	75	144	Sedang

Berdasarkan hasil statistik deskriptif dari 206 responden, variabel regulasi emosi memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 87,76 dengan standar deviasi (SD) sebesar 11,43, skor minimum 60 dan skor maksimum 121. Sementara itu, variabel komunikasi intrapersonal memiliki nilai rata-rata (M) sebesar 103,55 dengan standar deviasi (SD) sebesar 12,45, skor minimum 75 dan skor maksimum 144. Berdasarkan hasil mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik menghasilkan kategori regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal berada pada kategori sedang.

Tabel 4. Uji Analisis Korelasi *Pearson Product Moment*

Correlations		Regulasi Emosi	Komunikasi Intrapersonal
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	.737
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	206	206
Komunikasi Intrapersonal	Pearson Correlation	.737	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	206	206

Setelah melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji regresi linear sederhana, selanjutnya dilakukan uji analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal. Berdasarkan dari hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai signifikansi .001 yang artinya ($p < .005$) pada tabel uji korelasi menunjukkan bahwa H_a (Hipotesis Alternatif) diterima dan H_0 (Hipotesis Nol) di tolak. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan / berkorelasi antara regulasi dengan komunikasi intrapersonal

Berdasarkan interpretasi nilai r -hitung menurut (Sugiyono, 2023) dalam *Pearson Correlation* bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan kedua variabel. Pada penelitian ini r -hitung menunjukkan hasil .737. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat hubungan antara regulasi dan komunikasi intrapersonal memiliki korelasi dalam kategori kuat dan memiliki bentuk hubungan yang positif. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat komunikasi intrapersonal. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah komunikasi intrapersonal, hal tersebut membuktikan hipotesis yang diajukan peneliti yaitu adanya korelasi positif antara regulasi emosi dengan komunikasi intrapersonal siswa yang dapat diterima

Hasil analisis statistik penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat mengenai hubungan antara regulasi emosi (Variabel X) dan komunikasi intrapersonal (Variabel Y) pada siswa. Berdasarkan dari uji korelasi menggunakan *Pearson Product Moment* diperoleh nilai r -hitung .737, yang menunjukkan hubungan positif yang kuat. Dapat disimpulkan, apabila siswa memiliki regulasi emosi yang tinggi maka komunikasi intrapersonalnya juga lebih baik. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola, memahami dan mengendalikan emosi memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan komunikasi intrapersonal. Didukung dengan hasil analisis regresi menunjukkan kontribusi regulasi emosi sebesar 54,3% terhadap komunikasi intrapersonal dan sisanya 45,7% komunikasi intrapersonal dari faktor lain, seperti faktor kepribadian (cara berpikir, bertindak dan mengekspresikan perasaan), dukungan sosial dan lingkungan keluarga (Rustan, 2025: 122-123).

Temuan ini sesuai dengan konsep regulasi emosi teori dari (Gross, 2024), yang menunjukkan regulasi emosi merupakan proses individu dalam mengelola, memahami, mengendalikan emosi, mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional yang muncul. Salah satu strategi penting dalam regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* (menilai ulang) artinya regulasi emosi membantu siswa menilai ulang pengalaman. Selain itu dapat mengurangi *self-talk* negatif, membangun evaluasi diri adaptif dan mengambil keputusan lebih sehat. Sehingga individu dapat memberikan makna yang lebih adaptif dari situasi yang sedang dihadapi.

Kemampuan individu dalam melakukan penilaian ulang terhadap pengalaman emosional yang pernah dialami individu berkaitan dengan proses komunikasi intrapersonal. (Devito, 2016) komunikasi dapat berjalan melalui aktivitas berpikir, refleksi diri, mengevaluasi diri dan dialog internal (*self-talk*). Hal ini merupakan keterlibatan internal dalam memproses makna dari setiap pesan yang diterima (Siregar, 2022: 71) Apabila individu memiliki regulasi emosi yang baik, maka dapat menenangkan diri dari respons emosionalnya, dapat menginterpretasikan pengalaman secara lebih objektif dan membantu individu dalam dialog dengan dirinya sendiri lebih positif. Sebaliknya, apabila regulasi emosi rendah, dapat menyebabkan munculnya *self-talk* yang negatif, penilaian diri kurang adaptif dan kesulitan dalam memahami pengalaman yang terjadi. Maka dari itu, regulasi emosi merupakan salah satu mekanisme psikologis yang mendukung terbentuknya komunikasi intrapersonal yang efektif dalam diri individu.

Dari hasil penelitian ini mendukung temuan dalam memperluas mengenai hubungan regulasi emosi dengan komunikasi intrapersonal pada siswa SMA. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola emosi berperan dalam mendukung proses refleksi diri, pemahaman terhadap pengalaman, serta pengolahan pikiran dan perasaan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi tambahan dan

menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya berperan dalam penyesuaian diri secara umum, akan tetapi juga berhubungan dengan proses komunikasi internal individu.

Maka hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam layanan Bimbingan dan Konseling (BK) disekolah. Temuan yang menunjukkan adanya hubungan kuat antara regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal mengindikasikan perlunya upaya untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi melalui program layanan. Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan klasikal tentang regulasi emosi, *cognitive reappraisal*, bimbingan kelompok, konseling individu bagi siswa yang memiliki kesulitan mengelola emosi, latihan *self-talk* positif, memberikan jurnal refleksi, asesmen berkala dan evaluasi diri.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*) artinya data dikumpulkan pada waktu tertentu dan hanya dapat menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal. Kedua, data diperoleh melalui metode *self-report* (menggunakan kuesioner), jawaban bergantung pada persepsi dan penilaian diri siswa, sehingga kondisi memungkinkan adanya perbedaan antara jawaban dan kondisi yang sebenarnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh peneliti, oleh karena itu, untuk validasi lebih lanjut dapat menggunakan analisis faktor dan analisis *rasch*. Ketiga, sampel penelitian hanya berasal dari siswa SMA Negeri 3 Demak sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan pada populasi remaja yang lebih luas. Selain itu, meskipun regulasi emosi memberikan kontribusi 54,3% terhadap komunikasi intrapersonal, masih terdapat 45,7% lainnya yang dapat diteliti seperti dukungan sosial, kepribadian dan lingkungan keluarga.

Maka dapat disimpulkan, hasil pengujian hipotesis mendukung argumen bahwa regulasi emosi merupakan hal penting dalam perkembangan psikologis siswa. Dapat dilakukannya upaya peningkatan kemampuan regulasi emosi pada siswa yang bertujuan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mengembangkan dan membangun kemampuan komunikasi intrapersonal. Sehingga siswa dapat memahami dirinya, mengelola perasaan dan dapat beradaptasi dengan baik dalam lingkungan akademik maupun sosial.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan komunikasi intrapersonal pada siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Demak, dengan nilai korelasi $r(204) = .737, p < .001$ yang menunjukkan hubungan dalam kategori kuat. Hasil regresi juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 54,3% terhadap komunikasi intrapersonal ($R^2 = .543$). Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung memiliki kemampuan komunikasi intrapersonal yang lebih baik juga. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar awal dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling. Tetapi efektivitas program perlu diuji melalui penelitian eksperimen.

Referensi

- Aysah, I., Rahmat, I., & Suratini. (2025). Hubungan komunikasi interpersonal dengan regulasi emosi pada siswa SMP N 1 Gedangsari. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(22), 246–255.
- Choirunissa, R., & Edianti, A. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Devito, A. J. (2016). *The Interpersonal Communication Book*. Pearson Education.
- Gross, J. J. (2024). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Izzami, Z. Al, & Cahyaningrum, E. W. (2023). Pentingnya Komunikasi Intra Personal Dalam Menentukan Makna Hidup (Studi Kasus : Mahasiswa Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 1-12.
- Maharani, F. V., Alfarabi., Marlina., C. N. (2025). Intrapersonal Communication in Broken Home Adolescents in Bengkulu City in Building Self-Esteem. *Jurnal KAGANGA*, 1(1), 26-33.
- Muarifah, A., Fauziah, M., Saputra, W. N. E., Da Costa, A. (2019). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Harga Diri Siswa Sekolah Menengah Atas di Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 94. <https://doi.org/10.17977/um001v4i32019p094>
- Palinggi, T. V., Adi, D. S. (2023). Proses Komunikasi Intrapersonal Dalam Pengambilan Keputusan Siswa-Siswi Untuk Mengikuti Pendidikan Di Sekolah Alkitab Batu. *Jurnal of Social Science*, 1(2), 89–105. <https://doi.org/10.61105/jss.v1i2.48>
- Putriana, A. (2021). *Psikologi Komunikasi*. Yayasan Kita Menulis.

- Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.
- Rustan, A. (2025). *Ilmu Komunikasi*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah
- Saoqillah, A. (2022). Peranan Komunikasi Intrapersonal Dalam Proses Pembentukan Konsep Diri Mahasiswa Kpi Iuqi Akhmad Saoqillah Institut Ummul Quro Al-Islami Bogor. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 1(2), 83–92.
- Sembiring, M., Tarigan, T. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Resiliensi Akademik Siswa SMA Seminari Menengah Pematangsiantar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Katolik*, 2(2), 131-147. <https://doi.org/10.52110/jppak.v2i2.56>
- Siregar, P. A. (2022). *Komunikasi Kesehatan*. CV. merdeka kreasi group penerbit nasional.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.