



**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN PENYESUAIAN SOSIAL
TERHADAP KENAKALAN REMAJA PADA SISWA SMP
NEGERI 1 PAGERUYUNG KENDAL
TAHUN AJARAN 2018/2019**

Skripsi

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh

Rifana Rizki Septiawan
1301413082

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa Di SMP 1 Negeri Pagruyung Kendal” benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan jiplakan dari karya orang lain. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2019



Rifana Rizki Septiawan

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul

Pengaruh Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja
Pada Siswa di SMP Negeri 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019

Disusun oleh


Rifan Rizki Septiawan
1301413082

telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada
tanggal 29 Januari 2019

Panitia:



Sekretaris




Mulawarman, Ph.D
NIP 197712232005011001

Penguji I




Drs. Suharso, M.Pd., Kons
NIP 196202201987101001

Penguji 2/
Dosen Pembimbing 1



Prof. Dr. Sugiyo, M.Si
NIP. 19520411 1978021001

Penguji 3/
Dosen Pembimbing 2



Dr. Awalya, M.Pd., Kons
NIP. 196011011987102001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sebaik-baik remaja ialah remaja yang bisa mengendalikan diri terhadap perbuatan yang dapat merugikan dirinya dan orang lain (Rifana Rizki Septiawan)

Orang yang paling baik adalah orang yang dapat menahan amarahnya untuk tidak menyakiti orang lain serta dapat berpikir positif terhadap diri sendiri dan lingkungan yang ada di sekitarnya (Rifana Rizki Septiawan)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Semarang

PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa di SMP Negeri 1 Pagruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019”.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kasus kenakalan remaja yang semakin mengkuatirkan, yang lebih banyak dilakukan oleh anak usia 13-17 tahun. Hal tersebut dikarenakan dari lingkungan siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, apalagi untuk siswa SMP sedang mencari hal yang baru bagi dirinya. Emosi merakapun masih dalam katagori labil dengan keadaan dilingkungan, Sangat mudah dipengaruhi dengan hal-hal yang negatif. Pengambilan data dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pageruyung Kendal dengan hasil bahwa regulasi emosi dan penyesuaian sosial berpengaruh terhadap kenakalan remaja pada siswa.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, salah satunya adalah dosen pembimbing. Atas bimbingannya, penulis menyampaikan terima kasih kepada Prof. Dr. Sugiyo, M.Si. dan Dr. Awalya, M.Pd., Kons yang bersedia memberikan ilmu serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.

2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Drs. Suharso, M.Pd, Kons. Dosen penguji yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMP N 1 Pageruyung Kendal yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Keluarga di rumah khususnya Ibu Murtiningsih dan Bapak Hartono yang tiada henti-hentinya mendoakan dan memberi semangat untuk segera menyelesaikan studi ini.
8. Teman-teman Bimbingan dan Konseling, serta sahabat-sahabatku yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi bimbingan dan konseling.

Semarang, Januari 2019

Penulis

ABSTRAK

Septiawan, Rifana Rizki. 2018. *Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Prof. Dr. Sugiyo, M.Si dan Dr. Awalya, M.Pd., Kons.

Kata kunci: kenakalan remaja; penyesuaian sosial; regulasi emosi

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena kasus kenakalan remaja yang semakin mengkhawatirkan, yang lebih banyak dilakukan oleh anak usia 13-17 tahun. Hal tersebut dikarenakan dari lingkungan siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, apalagi untuk siswa SMP sedang mencari hal yang baru bagi dirinya. Emosi merangkap masih dalam katagori labil dengan keadaan dilingkungan, Sangat mudah terpengaruhi oleh hal-hal yang negatif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja, pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja, serta pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan jumlah populasi yang ada berjumlah 554 siswa maka sesuai dengan tabel Isaac dan Michel dengan menggunakan taraf 5% kesalahan jumlah sampel diambil adalah 213 siswa, yang diperoleh menggunakan teknik sampel berstrata atau bisa disebut dengan *proportionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala kenakalan remaja, skala regulasi emosi dan skala penyesuaian sosial yang masing-masing reliabilitasnya 0.735, 0.737, dan 0.738. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana dan analisis linier berganda

Hasil penelitian menunjukkan (1) Ada pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal. Semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa. (2) Ada pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal. Semakin tinggi penyesuaian sosial yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa. (3) Ada pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal. Semakin tinggi regulasi emosi dan penyesuaian sosial yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa.

Sehubungan dengan hasil penelitian ini diharapkan kepada Guru BK untuk lebih memperhatikan perkembangan siswa-siswanya di sekolah. Serta dapat memberikan layanan informasi mengenai dampak kenakalan remaja dan layanan penguasaan konten mengenai cara mengelola emosi serta bagaimana peranan anak dalam lingkungan yang ada di sekitar, sebagai upaya untuk mencegah kenakalan remaja.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
PERNYATAAN	II
PENGESAHAN	III
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	IV
PRAKATA	V
ABSTRAK	VII
DAFTAR ISI	VIII
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR LAMPIRAN	XII
BAB 1 PENDAHULUAN	
1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Rumusan Masalah.....	11
1. 3 Tujuan Penelitian	12
1. 4 Manfaat Penelitian	12
1. 5 Manfaat teoritis	13
1. 6 Manfaat praktis	13
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2. 1 Penelitian Terdahulu	14
2. 2 Kenakalan Remaja	25
2.2.1 Pengertian dan Ciri-ciri Kenakalan Remaja.....	25
2.2.2 Bentuk Kenakalan Remaja	31
2.2.3 Penyebab Kenakalan Remaja	35
2. 3 Regulasi Emosi	39
2.3.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	39
2.3.2 Ciri-ciri Regulasi Emosi yang Baik	41
2.3.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi	43
2.3.4 Proses kognisi Regulasi Emosi	44
2.3.5 Strategi Regulasi Emosi	47
2.3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	48
2. 4 Penyesuaian Sosial	48
2.4.1 Pengertian Penyesuaian Sosial	48
2.4.2 Ciri-ciri Penyesuaian Sosial yang Baik	51
2.4.3 Aspek-aspek Penyesuaian Sosial	53
2.4.4 Faktor-faktor Mempengaruhi Penyesuaian Sosial	60
2. 5 Kerangka Berpikir.....	63
2.5.1 Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Kenakalan Remaja	64
2.5.2 Pengaruh Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja.....	65

2.5.3 Pengaruh Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja.....	66
2. 6 Hipotesis Penelitian	68
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3. 1 Jenis dan Desain Penelitian	70
3. 2 Variabel Penelitian.....	72
3. 3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	74
3. 4 Metode dan Alat Pengumpul Data.....	78
3. 5 Prosedur Penyusunan Instrumen.....	80
3. 6 Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	85
3. 7 Teknik Analisis Data	90
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	97
4.2 Pembahasan	105
4.3 Keterbatasan Penelitian	115
BAB 5 PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	117
5.2 Saran	117
DAFTAR PUSTAKA	119

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Siswa Kelas VII	75
Tabel 3.2 Populasi Siswa Kelas VII.....	75
Tabel 3.3 Populasi Siswa Kelas IX	75
Tabel 3.4 Jumlah Sempel Penelitian	77
Tabel 3.5 Kategori Skorsing Skala Psikologis Kenakalan Remaja.....	79
Tabel 3.6 Kategori Skorsing Skala Psikologis.....	80
Tabel 3.7 Kisi-kisi Skala Regulasi Emosi	82
Tabel 3.8 Kisi-kisi Skala Penyesuaian Sosial	83
Tabel 3.9 Kisi-kisi Skala Kenakalan Remaja	84
Tabel 3.10 Kriteria Reliabilitas Skala	88
Tabel 3.11 Teknik Analisis Data	92
Tabel 3.12 Uji Normalitas dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i> (K-S)	93
Tabel 3.13 Hasil Uji <i>Multikolinearitas</i> dan <i>Heteroskedastisita</i>	94
Tabel 4.1 Deskriptif Data Variabel	98
Tabel 4.2 Hasil Uji Korelasi Regresi Linier Sederhana antara Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja.....	100
Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi Regresi Linier Sederhana antara Penyesuaian Sosial dengan Kenakalan Remaja	102
Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi Regresi Ganda antara Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial dengan Kenakalan Remaja.....	104

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir tentang Pengaruh Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial terhadap Kenakalan Remaja	68
Gambar 3.1 Hubungan antar Variabe.....	72
Gambar 3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen Penelitian	81

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Data Awal	126
Lampiran 2 Kisi-kisi Regulasi Emosi sebelum <i>Try Out</i>	127
Lampiran 3 Instrumen Regulasi Emosi sebelum <i>Try Out</i>	128
Lampiran 4 Kisi-kisi Penyesuaian Sosial sebelum <i>Try Out</i>	130
Lampiran 5 Instrumen Penyesuaian Sosial sebelum <i>Try Out</i>	131
Lampiran 6 Kisi-kisi Kenakalan Remaja sebelum <i>Try Out</i>	134
Lampiran 7 Instrumen Kenakalan Remaja sebelum <i>Try Out</i>	135
Lampiran 8 Kisi-kisi Regulasi Emosi sesudah <i>Try Out</i>	138
Lampiran 9 Instrumen Regulasi Emosi sesudah <i>Try Out</i>	139
Lampiran 10 Kisi-kisi Penyesuaian Sosial sesudah <i>Try Out</i>	142
Lampiran 11 Instrumen Penyesuaian Sosial sesudah <i>Try Out</i>	143
Lampiran 12 Kisi-kisi Kenakalan Remaja sesudah <i>Try Out</i>	145
Lampiran 13 Instrumen kenakalan Remaja sesudah <i>Try Out</i>	146
Lampiran 14 Hasil Tabulasi Skala Regulasi Emosi <i>Try Out</i>	149
Lampiran 15 Hasil Tabulasi Skala Penyesuaian Sosial <i>Try Out</i>	156
Lampiran 16 Hasil Tabulasi Skala Kenakalan Remaja <i>Try Out</i>	163
Lampiran 17 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen <i>Try Out</i>	168
Lampiran 18 Hasil Tabulasi Regulasi Emosi.....	177
Lampiran 19 Hasil Tabulasi Penyesuaian Sosial	200
Lampiran 20 Hasil Tabulasi Kenakalan Remaja.....	223
Lampiran 21 Analisis Deskriptif Variabel Regulasi Emosi.....	243
Lampiran 22 Analisis Deskriptif variabel Penyesuaian Sosial	247
Lampiran 23 Analisis Deskriptif variabel Kenakalan Remaja.....	251
Lampiran 24 Uji Asumsi.....	255
Lampiran 25 Analisis Regresi	258
Lampiran 26 Dokumentasi	260
Lampiran 27 Surat Penelitian	261
Lampiran 28 Surat Balasan dari Sekolah.....	262

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja “merupakan suatu tahap perkembangan antara anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial” (Desmita 2010: 190). Masa remaja pada umumnya individu berusia 15-18 tahun yang berada pada rentang perkembangan remaja madya berstatus sebagai siswa SMA/SMK. Rentang waktu usia remaja ini dibedakan menjadi 3 fase yaitu masa remaja awal dari usia 12-15 tahun, remaja madya dari usia 15-18 tahun, dan masa remaja akhir dari usia 18-21 tahun.

Dimana pada masa ini individu masih memiliki emosi yang lebih reaktif dan sensitif dengan lingkungan sosialnya. Lingkungan keluarganya pun menjadi dasar pengaruh perkembangan emosinya. Ketika lingkungan tidak mendukung, maka akan mengakibatkan munculnya perasaan-perasaan cemas, tertekan, atau ketidaknyamanan secara emosional. Dalam menghadapi ketidaknyamanan tersebut, tidak sedikit remaja yang mengungkapkannya dengan perilaku-perilaku yang maladaptif sebagai upaya untuk melindungi diri dari kelemahannya, seperti agresif (melawan dengan keras kepala, bertengkar, berkelahi, senang mengganggu) atau melarikan diri dari kenyataan (melamun, pendiam, senang menyendiri, minum minuman keras atau memakai obat-obat terlarang). Misalnya pada siswa remaja, mereka berhadapan dengan masalah yang lain dari pada sebelumnya. Contoh: peralihan dari perasaan sangat sedih menjadi sangat

gembira, ingin meraih cita-cita tapi tidak mengetahui caranya. Terutama para remaja pada umumnya malu untuk bertanya pada orang tua, atau pada orang dewasa lainnya, sedangkan bila bertanya pada teman sebaya juga tidak tahu. Bimbingan menekankan bagaimana sikap dalam menghadapi masalah yang timbul. Bimbingan pribadi diberikan melalui bimbingan individual maupun kelompok. Masa remaja sangatlah rawan terhadap perilaku-perilaku yang sangat labil dalam menentukan pilihannya.

Menurut Kartono (2014: 6) “kenakalan remaja biasa disebut dengan *juvenile delinquency*”. *Juvenile* berasal dari bahasa Latin ‘*juvenilis*’ yang artinya: anak-anak, anak muda, ciri karakteristik pada masa muda, sifat khas pada periode remaja. Sedangkan *delinquency* berasal dari bahasa Latin ‘*delinquere*’ yang artinya: terabaikan, mengabaikan; yang kemudian diperluas menjadi jahat, asosial, kriminal, pelanggar aturan, pembuat ribut, pengacau, penteror, tidak dapat perbaiki lagi, dan lain-lain. *Juvenile delinquency* adalah perilaku kejahatan atau kenakalan yang dilakukan oleh anak-anak muda yang termasuk dalam kategori gejala patologis (sakit sosial) yang disebabkan oleh pengabaian sosial, sehingga mereka melampiaskannya dengan berperilaku menyimpang. Sedangkan menurut Sudarsono (2012: 86) perilaku yang tergolong kenakalan remaja ialah jika perilaku tersebut bersifat melawan hukum, anti sosial, anti susila, dan melanggar norma agama yang dilakukan oleh subyek yang masih berusia remaja. Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa kenakalan remaja ialah perilaku yang bersifat melawan hukum, anti sosial, anti susila, dan melanggar norma agama yang dilakukan oleh anak pada usia remaja. Berdasarkan

pengertian-pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja merupakan perilaku yang menyimpang dan merupakan suatu gejala penyakit sosial yang dialami oleh anak muda, perilaku kenakalan remaja sangat merugikan tidak hanya bagi remaja itu sendiri tetapi juga lingkungan sekitarnya.

Kenakalan remaja bukanlah hal baru lagi akan tetapi masalah ini sudah ada sejak dulu. Menurut Yadaf (2016: 294) "*Juvenile Delinquency refers to the failure of children and youth to meet certain obligation expected of them by society in which they live*". Kenakalan anak dan remaja itu disebabkan kegagalan mereka dalam memperoleh penghargaan dari masyarakat tempat mereka tinggal

Bentuk-bentuk kenakalan remaja yang sering kali dilakukan oleh remaja menurut Gunarsa dan Gunarsa (2010: 20-21) secara singkat yaitu berbohong, membolos, kabur, keluyuran, memiliki dan membawa benda yang membahayakan orang lain, bergaul dengan teman yang memberi pengaruh buruk.

Berdasarkan data dari Kementerian Pemuda dan Olahraga (2009: 73) menyatakan bahwa pelaku tindak kriminalitas mengalami peningkatan dari tahun 2007-2008, peningkatan tersebut sebesar 4,3% dengan rincian pada tahun 2007 sebanyak 3.145 orang sedangkan tahun 2008 sebanyak 3.280. Informasi lain diperoleh dari ntb.bkkbn.go.id (2011) di Indonesia jumlah penyalahguna narkoba NAPZA sebesar 1,5% dari populasi atau 3,2 juta orang, terdiri dari 69% kelompok teratur pakai dan 31% kelompok pecandu dengan proporsi laki-laki sebesar 79% perempuan 21%. Pada surabaya.tribunnews.com (2016) hasil survey yang dilakukan oleh Lentera pada tahun 2015, menyatakan bahwa 45% remaja Indonesia usia 13 – 19 tahun sudah merokok.

Berdasarkan perolehan data wawancara dengan guru bk, ditemukan beberapa masalah kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal yang sering terjadi di dalam sekolah. Berikut data kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal. Terdapat delapan kenakalan remaja yang terjadi di SMP N 1 Pageruyung Kendal, Kenakalan yang paling banyak dilakukan oleh siswa diantaranya, mencotek dengan jumlah 88 siswa, membolos/kabur pada jam pelajaran sebanyak 27 siswa, selain itu ada siswa yang ketahuan mencuri barang temannya sebanyak 8 siswa, berkelahi ada 8 siswa, merokok/membawa rokok sebanyak 3 siswa berbohong pada teman atau guru 25, bermain hp saat jam pelajaran 21 siswa dan berbicara kasar 36 siswa. Dari data tersebut diketahui bahwa siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal ada yang melakukan kenakalan remaja di sekolah. Dari data tersebut kenakalan remaja di SMP N 1 Pageruyung Kendal perlu penanganan agar tidak terjadi dampak yang buruk.

Menurut Willis (2010: 90) “kenakalan remaja merupakan perilaku dari sebagian remaja yang melanggar hukum, agama, dan norma-norma yang berlaku di masyarakat sehingga akibatnya dapat merugikan orang lain, mengganggu ketentraman umum, maupun merusak dirinya sendiri”. Dampak yang muncul yang diakibatkan oleh kenakalan remaja yaitu, remaja tersebut dapat menjadi sosok yang berkepribadian buruk, mengganggu lingkungan sekitar, dan membuat lingkungan sekitar menjadi tidak nyaman. Jika kenakalan remaja tidak segera ditangani maka dampak buruk tersebut dapat terjadi.

Faktor-faktor yang melatarbelakangi terjadinya kenakalan remaja menurut Gunarsa dan Gunarsa (2010: 22-23) yaitu “faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal merupakan faktor penyebab yang berpangkal pada diri remaja sendiri, yang meliputi : 1) Kekurangan penampungan emosional, 2) Kelemahan dalam mengendalikan dorongan-dorongan dan kecenderungannya, 3) Kegagalan prestasi sekolah atau pergaulan, 4) Kekurangan dalam pembentukan hati nurani. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor penyebab yang berasal dari luar diri remaja, faktor tersebut adalah lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat”.

Sedangkan menurut Asmani (2011: 123) “faktor umum yang menyebabkan terjadinya kenakalan remaja secara umum yaitu: 1) hilangnya fungsi keluarga, 2) hancurnya lingkungan sosial, 3) gagalnya lembaga pendidikan dalam proses internalisasi nilai, moral, dan mental siswa, 4) pengaruh dari media cetak atau elektronik, 5) kemiskinan, pengangguran dan kemerosotan ekonomi”. Lebih lanjut lagi Kartono (2006: 28) membagi dua faktor terjadinya kenakalan remaja yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal kenakalan remaja disebabkan oleh adanya reaksi frustrasi negatif yang disebabkan oleh ketidakmampuan remaja dalam menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan sosial. Faktor eksternal disebabkan oleh faktor keluarga, lingkungan sekolah, dan lingkungan sekitar.

Terkait dengan faktor-faktor tersebut, penyimpangan dan perilaku kenakalan yang dilakukan remaja biasanya didorong oleh keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibatnya. Sebagian remaja mengalami ketidakstabilan emosi, hal tersebut merupakan akibat dari usaha penyesuaian dirinya terhadap pola perilaku baru dan lingkungan sosial yang baru. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar,

emosi yang luar biasa, dan emosi yang sedang bergejolak. sedangkan pengendalian dirinya belum sempurna atau stabil. Remaja juga seringkali mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Regulasi emosi juga memiliki andil dalam penentuan perilaku pada remaja. Benita, Levkovitz, & Roth (2016: 4) mengungkapkan bahwa “regulasi emosi yang adaptif diakui sebagai hal penting dalam fungsi sosial dan kesejahteraan psikologis terutama pada anak-anak dan remaja”, terlebih lagi kemampuan regulasi emosi memberikan efek pada moral, empati, dan perilaku prososial. Menurut Robertson, Daffren, & Bucks (2012: 72) “Seseorang dengan regulasi emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerja sama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya”. Tetapi lain halnya dengan seseorang yang memiliki regulasi emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga mengakibatkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi.

Kemampuan regulasi emosi menurut Thompson (dalam Pratisti, 2012: 118) menyatakan bahwa “kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya”. Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi emosi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat

mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Namun sebaliknya jika individu tidak bisa meregulasi emosinya, remaja mudah terjerumus kedalam zona negatif (pergaulan bebas, tawuran antar pelajar, dan sebagainya).

Mengingat besarnya arti dan manfaat penerimaan dari lingkungan, baik teman sebaya maupun masyarakat, “remaja diharapkan mampu bertanggung jawab secara sosial, mengembangkan kemampuan intelektual dan konsep-konsep yang penting bagi kompetensinya sebagai warganegara dan berusaha mandiri secara emosional” (Havighurst dalam Hurlock, 1980). Tuntutan situasi sosial tersebut akan dapat dipenuhi oleh remaja bila ia memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu, yang biasa disebut dengan kemampuan penyesuaian sosial. “Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, tentunya akan mampu melewati masa remajanya dengan lancar dan diharapkan ada perkembangan ke arah kedewasaan yang optimal serta dapat diterima oleh lingkungannya” (Pritaningrum, 2013). Sebaliknya, apabila remaja mengalami gangguan penyesuaian diri pada masa ini, maka kelak remaja akan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri pada tahap perkembangan selanjutnya.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih & Zahrotul, (2006: 29) yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Pada Remaja” menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara

penyesuaian sosial dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja.

Diperkuat dengan penelitian Lailatul (2014: 32) pada “siswa MA Muhammadiyah 2 Kedungkandang Malang”, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa antara penyesuaian sosial dengan kenakalan siswa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan berlawanan, yakni jika penyesuaian sosial semakin tinggi maka kenakalan siswa semakin rendah, atau sebaliknya.

Penelitian tersebut berlawanan dengan hasil penelitian (skripsi) yang dilakukan oleh Juliana (2013) pada skripsi “Hubungan Penyesuaian Diri Sosial Dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Remaja Madya”

hasil dari korelasi parsial masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri sosial dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja. Dan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja madya.

Kemampuan remaja dalam melakukan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya tidak timbul dengan sendirinya. Kemampuan ini diperoleh remaja dari bekal kemampuan yang telah dipelajari dari lingkungan keluarga, dan proses belajar dari pengalaman-pengalaman baru yang dialami dalam interaksinya dengan lingkungan sosialnya. Dodds et al. (dalam Lifshitz et al., 2017: 2) menuliskan bahwa “*Social Adjustment is defined as the structure and relations between an individual and his/ her social environment*”. Dodds menyatakan bahwa penyesuaian sosial didefinisikan sebagai susunan yang saling berhubungan

antara individu dan lingkungannya. Menurut Stys (2007), saat “individu berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, individu tersebut harus memperhatikan tuntutan dan harapan sosial yang ada terhadap perilakunya”. Maksudnya bahwa individu tersebut harus membuat suatu kesepakatan antara kebutuhan atau keinginannya sendiri dengan tuntutan dan harapan sosial yang ada, sehingga pada akhirnya individu itu akan merasakan kepuasan pada hidupnya.

Remaja-remaja yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya tampak dengan banyaknya perilaku menyimpang yang dilakukan remaja, seperti misalnya pergaulan bebas, penggunaan dan perdagangan obat-obatan terlarang yang semakin meluas di kalangan pelajar (KOMPAS, 2002), dan masih banyak lagi fakta-fakta di masyarakat yang menunjukkan semakin tidak mampunya remaja menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan perkembangan jaman yang semakin cepat.

Salah satu peneliti yang dilakukan oleh Cahyo (2009) mengenai Kenakalan Remaja. Dalam penelitiannya Cahyo menjelaskan bahwa “kenakalan remaja terjadi karena disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu ketidakberfungsian sosial peran orangtua dalam keluarga, proses sosialisasi yang buruk terhadap anak dan beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi, seperti pengaruh teman bergaul, perilaku seksual, konsep diri, pengaruh tingkat religiusitas, pengaruh tingkat pendidikan, dan pengaruh lingkungan sekitar. Selain itu strategi-strategi yang digunakan untuk mengantisipasi kenakalan remaja ada beberapa, diantaranya yaitu menerapkan aspek-aspek dan faktor-faktor penyesuaian sosial.

Dari fenomena dan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kenakalan remaja masih menjadi fenomena sosial yang terjadi di sekolah. Apabila permasalahan-permasalahan di atas tidak segera ditangani dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan baru, diantaranya: anak akan tumbuh menjadi sosok yang berkepribadian buruk, dihindari atau bahkan dikucilkan oleh banyak orang, dianggap sebagai pengganggu dan tidak berguna. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk memahami perilaku kenakalan remaja dari segi regulasi emosi dan penyesuaian sosial. Penelitian mengenai kenakalan remaja ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi praktisi pendidikan dalam mengatasi perilaku kenakalan remaja.

Bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik baik individu maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal dalam hubungan pribadi, sosial, karir, melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung atas dasar norma-norma yang berlaku. Menurut Mugiarto dkk (2009: 51) didalam bimbingan konseling “terdapat empat bidang bimbingan, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bimbingan karir”. Bimbingan pribadi Merupakan bantuan yang diberikan kepada individu dalam hal memecahkan masalah-masalah yang sangat kompleks dan bersifat rahasia atau pribadi sekali misalnya, masalah keluarga, belajar, cita-cita, dan sebagainya. Bidang pribadi merupakan bimbingan yang diberikan pada individu dalam menghadapi permasalahan dalam batinnya sendiri, dalam mengatur diri, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, dan sebagainya. Sebagaimana yang tertera pada Permendiknas No 111 Tahun 2014 bahwa bimbingan dan konseling

adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan siswa dalam mencapai kemandirian dalam kehidupannya.

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki andil dalam menghadapi masalah-masalah seperti ini. Seorang Guru BK harus bertanggung jawab dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswanya sebagai upaya preventif untuk mencegah kenakalan remaja dan membantu mereka dalam memilih perbuatan baik dan buruk di sekitar masyarakat. Oleh itu seorang Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki andil dalam menghadapi masalah-masalah seperti ini. Hal ini sesuai dengan tujuan dari layanan bimbingan dan konseling yang menyatakan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki tujuan membantu konseli mencapai perkembangan optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, rumusan masalah umum dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019”. Berkaitan dengan rumusan masalah utama tersebut, maka dapat dijabarkan menjadi empat rumusan masalah khusus sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019?

2. Apakah ada pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019?
3. Apakah ada pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan diatas, maka tujuan utama yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah “Untuk memperoleh informasi atau temuan empiris tentang Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa Di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019”. Dari tujuan utama tersebut dapat dijabarkan dalam tujuan penelitian yang lebih khusus, adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019.
2. Mengetahui pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019.
3. Mengetahui pengaruh tingkat regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal Tahun Ajaran 2018/2019.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat berupa

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan mengenai pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja .

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat yaitu:

a. **Bagi Sekolah**

Harapannya data yang diperoleh dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dalam upaya preventif terhadap timbulnya kenakalan remaja yang dilakukan oleh siswa dan dapat memaksimalkan peran guru BK yang berada di sekolah tersebut, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai.

b. **Bagi Konselor atau Guru BK**

Dari Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan dan pertimbangan bagi konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling terkait kenakalan remaja di sekolah.

c. **Bagi Peneliti Lanjutan**

Manfaat yang dapat diperoleh oleh peneliti selanjutnya melalui penelitian ini adalah dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi penelitian dengan topik regulasi emosi, penyesuaian sosial, dan kenakalan remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini menguraikan tentang hasil penelitian terdahulu yang membahas berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Pada bab ini juga membahas tentang landasan teori yang digunakan dalam penelitian ini. Landasan teori membahas tentang kecenderungan kenakalan remaja, regulasi emosi, penyesuaian sosial, pengaruh antara regulasi emosi dan penyesuaian sosial dengan kenakalan remaja, dan hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian pertama dilakukan oleh Setianingsih, dkk (2008) mengenai “Hubungan antara penyesuaian sosial dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja” didapatkan hasil bahwa analisis data terhadap hubungan antara kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada siswa menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan semakin tinggi kemampuan menyelesaikan masalah pada siswa semakin rendah kecenderungan perilaku delinkuennya.

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penyesuaian sosial dan perilaku delinkuen. Penelitian terdahulu digunakan peneliti sebagai acuan peneliti dalam memperkuat teori yang ada didalam penelitian. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena

dalam penelitian ini peneliti akan meneliti mengenai pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja. Fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja.

Penelitian kedua dilakukan Rathinabalan & Naaraayan (2017) mengenai “*Effect of Personal and School Factors on Juvenile Delinquency*” menyatakan bahwa dari total enam puluh remaja dan jumlah yang sama dari murid sekolah diwawancarai. Mereka semua adalah laki-laki. Sebagian besar dari mereka didakwa dengan pencurian (78%), sementara pembunuhan (15%) dan menyebabkan sakit (5%) adalah pelanggaran lain. Seperti merokok, konsumsi alkohol, penyalahgunaan zat dan lain-lain. faktor yang menyebabkan terjadinya kenakalan remaja ialah lingkungan social micro dan social makro yang menjerumus kearah negatif, selain itu ketidaklangsungan untuk bersekolah dan kurangnya tujuan karir juga merupakan faktor penting pertanda kenakalan remaja. Hukuman fisik juga menjadi faktor yang menimbulkan kenakalan remaja.

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *Juvenile Delinquency* atau kenekalan remaja. Penelitian terdahulu digunakan peneliti sebagai acuan peneliti dalam memperkuat teori yang ada didalam penelitian. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena dalam penelitian ini peneliti akan meneliti mengenai kenakalan remaja. Fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui kenakalan remaja.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Mawardah, Adiyanti (2014) mengenai “*Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying*” mendapatkan hasil Uji hipotesis mayor ”ada hubungan antara kelompok teman

sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* pada remaja”. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel antara kelompok teman sebaya dan regulasi emosi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying*, yaitu dengan nilai $F=106,078$ dan $p<0,01$, dengan nilai *Adjust R Square* sebesar $0,702=70,2\%$. Berdasarkan hasil analisis tersebut, maka hipotesis mayor “ada hubungan antara kelompok teman sebaya dan regulasi emosi dengan kecenderungan menjadi pelaku *cyberbullying* pada remaja” diterima.

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan regulasi emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku *Cyberbullying*. Penelitian terdahulu digunakan peneliti sebagai acuan peneliti dalam memperkuat teori yang ada didalam penelitian. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena dalam penelitian ini peneliti akan meneliti mengenai pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja. Fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Lailatul (2014) yang berjudul “Hubungan penyesuaian sosial dengan kenakalan siswa MA Muhammadiyah 2 Kedungkandang Malang” diperoleh hasil hit $r = 0,686$, $p = 0,000$, dimana taraf signifikansi untuk jumlah subyek 32 orang adalah $0,349$ (tabel r) sehingga hit $r >$ tabel r ($p < 0,050$) ($0,000 < 0,050$) untuk taraf signifikansi 5 % yang berarti bahwa antara penyesuaian sosial dengan kenakalan siswa terdapat hubungan yang

signifikan dengan arah hubungan berlawanan, yakni jika penyesuaian sosial semakin tinggi maka kenakalan siswa semakin rendah, atau sebaliknya.

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penyesuaian sosial dan kenakalan siswa. Penelitian terdahulu digunakan peneliti sebagai acuan peneliti dalam memperkuat teori yang ada didalam penelitian. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena dalam penelitian ini peneliti akan meneliti mengenai pengaruh penyesuaian sosial dan kenakalan remaja. Fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Hasanah (2010) yang berjudul “Hubungan *self efficacy* dan regulasi emosi dengan Kenakalan remaja pada siswa SMP N 7 Klaten” menyatakan bahwa hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi ganda diperoleh pvalue 0,001 yang < dari 0,05 dan F hitung sebesar 7,664 nilai F tersebut > dari F tabel sebesar 3,06. Hasil tersebut berarti *self efficacy* dan regulasi emosi dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi kenakalan remaja pada siswa SMP 7 Klaten, semakin tinggi *self efficacy* dan regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kenakalan remaja. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* dan regulasi emosi siswa maka semakin tinggi kenakalan remaja.

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan regulasi emosi dan kenakalan remaja. Penelitian terdahulu digunakan peneliti sebagai acuan peneliti dalam memperkuat teori yang ada didalam penelitian. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena

dalam penelitian ini peneliti akan meneliti mengenai pengaruh regulasi emosi dan kenakalan remaja. Fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja.

Penelitian keenam yang dilakukan oleh Yuliantini (2017) yang berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Sosial Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMP PGRI 7 Samarinda Seberang” di peroleh hasil, bahwa Hasil analisis regresi model bertahap menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara kecerdasan emosi terhadap kenakalan remaja karena t hitung $<$ t tabel dengan nilai beta = 0.150, t hitung = 5.734, t tabel = 1.998, dan nilai $P > 0,05$ ($p = 0.000$). Kemudian pada variabel-variabel penyesuaian sosial dengan kenakalan remaja menunjukkan terdapat adanya hubungan yang sangat signifikan karena t hitung $>$ t tabel dengan nilai beta = 0.982, t hitung = 37.620, t tabel = 1.998 dan nilai $P < 0,05$ ($p = 0,000$).

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penyesuaian sosial dan kenakalan remaja. Penelitian terdahulu digunakan peneliti sebagai acuan peneliti dalam memperkuat teori yang ada didalam penelitian. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena salah satu variabelnya berbeda dengan apa yang peneliti ingin teliti dalam penelitian ini peneliti akan meneliti mengenai pengaruh penyesuaian sosial dan kenakalan remaja. Fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui seberapa pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja.

Penelitian ketujuh yang dilakukan oleh Agustina (2012) terkait “Regulasi Emosi pada Remaja Awal”. Hasil pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa

remaja awal mengalami berbagai permasalahan baik di rumah, sekolah, dan teman sebaya. Dari berbagai peristiwa tersebut kemudian muncul emosi, baik emosi positif, negatif dan emosi positif serta negatif yang dirasakan dalam satu waktu. Remaja awal yang mengalami emosi negatif ternyata memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik meskipun mengalami berbagai pengalaman buruk. Kemampuan regulasi emosi tersebut dapat dilihat pada strategi regulasi emosi yang digunakan mencakup kemampuan untuk bangkit kembali ketika mengalami emosi negatif. Kemampuan tersebut diwujudkan dengan upaya positif yaitu memandang positif apa yang dialaminya dan berusaha untuk menjadi lebih baik lagi.

Kontribusi penelitian yang dilakukan oleh Agustina dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu memberikan informasi terkait proses dan jenis strategi regulasi emosi yang digunakan oleh remaja awal.

Berdasarkan tujuh penelitian terdahulu yang telah disebutkan di atas mengenai kenakalan remaja, regulasi emosi, dan penyesuaian sosial mendukung serta memperkuat penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Penelitian terdahulu yang tercantum di atas juga melatarbelakangi dan menjadi dasar bagi peneliti dalam memilih variabel penelitian, serta membantu penulis baik dari segi teori maupun analisis. Dari penelitian tersebut dapat diasumsikan bahwa terdapat pengaruh antara tingkat regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja.

2.2 Kenakalan Remaja

2.2.1 Pengertian dan Ciri-ciri Kenakalan Remaja

Menurut Kartono (2014: 6) “kenakalan remaja biasa disebut dengan *juvenile delinquency*. *Juvenile* yang berasal dari bahasa Latin ‘*juvenilis*’ yang artinya: anak-anak, anak muda, ciri karakteristik pada masa muda, sifat khas pada periode remaja”. Sedangkan *delinquency* berasal dari bahasa Latin ‘*delinquere*’ yang artinya: terabaikan, mengabaikan; yang kemudian diperluas menjadi jahat, a-sosial, kriminal, pelanggar aturan, pembuat ribut, pengacau, penteror, tidak dapat diperbaiki lagi, durjana, dursila, dan lain-lain. *Juvenile delinquency* adalah perilaku kejahatan atau kenakalan yang dilakukan oleh anak-anak muda yang termasuk dalam kategori gejala penyakit sosial yang disebabkan karena pengabaian sosial, sehingga mereka melampiaskannya dengan cara berperilaku menyimpang.

Sedangkan menurut Santrock (dalam Nisya’ dan Sofiah, 2017: 566) “Pembatasan mengenai apa yang termasuk sebagai kenakalan remaja dapat dilihat dari tindakan yang diambilnya, tindakan yang tidak dapat diterima oleh lingkungan sosial, tindakan pelanggaran ringan/*status offenses* dan tindakan pelanggaran berat/ *index offenses*”. Secara sosiologis menurut Dr. Fuad Hassan (dalam Willis, 2014: 88) kenakalan remaja itu ialah “kelakuan atau perbuatan antisosial dan anti normatif”. Dr. Kusumanto (dalam Willis, 2014: 89) “*juvenile deliquency* atau kenakalan anak dan remaja ialah tingkah laku individu yang bertentangan dengan syarat-syarat dan pendapat umum yang dianggap sebagai

acceptable dan baik oleh suatu lingkungan yang berlaku di suatu masyarakat yang berkebudayaan”.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja adalah tingkah laku individu yang bertentangan dengan syarat-syarat dan pendapat umum yang ada di masyarakat. Perilaku atau tindakan menyimpang yang dilakukan oleh remaja tersebut termasuk dalam kategori gejala penyakit sosial. Hal tersebut disebabkan oleh pengabaian sosial, dari pengabaian tersebut maka remaja cenderung melampiaskannya dengan cara berperilaku menyimpang.

Remaja dan kenakalan remaja mempunyai keterikatan, namun pada dasarnya mempunyai ciri-ciri yang berbeda. Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2017: 18) ada beberapa ciri-ciri kenakalan remaja yaitu, 1) perbuatan atau tingkah laku yang melanggar norma masyarakat, 2) mempunyai tujuan asosial, yaitu dengan perbuatan atau tingkah laku tersebut bertentangan dengan nilai atau norma sosial yang ada di lingkungan sekitar, 3) kenakalan yang dilakukan individu antara umur 13-17 tahun dan 4) dilakukan secara individu atau berkelompok.

Selain itu, berdasarkan pengertian kenakalan remaja dari beberapa para ahli juga didapat ciri-ciri atau karakteristik dari kenakalan remaja, yang meliputi: 1) tindakan yang menyalahi norma agama dan norma sosial-masyarakat, 2) melanggar kode etik nilai dan moral, 3) membuat keributan dan keonaran.

Berdasarkan ciri-ciri yang disebutkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kenakalan remaja sebagai berikut:

- (1) Melanggar kode etik, norma, dan nilai yang berlaku di masyarakat

Remaja yang menyimpang atau melanggar dari aturan etika, norma, ataupun nilai cenderung akan melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan kebiasaan dan apa yang diyakini oleh masyarakat di lingkungan remaja tersebut tinggal. Tindakan-tindakan tersebut meliputi berbohong, melakukan pergaulan bebas, merokok disembarang tempat, membolos, menyontek, *bullying*, membuang sampah sembarangan, berkata tidak sopan, dan lain sebagainya.

(2) Dilakukan oleh individu atau kelompok yang berusia sekitar 13-17 tahun

Kenakalan remaja biasanya dilakukan oleh individu yang berusia sekitar 13-17 tahun, di mana dari usia tersebut termasuk dalam usia-usia siswa SMP maupun SMA. Kenakalan remaja juga bisa dilakukan secara bersama-sama atau kelompok. Kelompok remaja yang melakukan penyimpangan cenderung akan melakukan tindakan yang melanggar hukum dan melanggar kode etik, nilai, norma yang berlaku di masyarakat.

Selanjutnya menurut Kartono (2010: 17) karakteristik umum yang membedakan remaja delinkuen dengan non-delinkuen diantaranya yaitu:

- (1) Struktur intelektualnya
- (2) Konstitusi fisik dan psikis
- (3) Ciri karakteristik individual

Berikut adalah penjelasan karakteristik remaja delinkuen atau kenakalan yang telah disebutkan di atas:

- (1) Struktur intelektual
 - a. Bila dilihat tingkat intelegensinya tidak ada perbedaan dengan remaja normal lainnya, hanya saja pada remaja delinkuen terdapat fungsi-fungsi khusus

kognitif yang berbeda. Menurut Wechsler (Kartono, 2010: 18) remaja delinkuen memperoleh nilai tinggi pada tugas-tugas prestasi bila dibandingkan dengan nilai-nilai pada tugas yang memerlukan ketrampilan verbal.

- b. Remaja delinkuen juga kurang toleran terhadap hal-hal yang ambigu. Pada umumnya mereka kurang memahami tingkah laku orang lain, bahkan tidak menghargai pribadi orang lain.
- c. Menanggap orang lain sebagai cerminan dari dirinya. Anggapan ini memiliki arti, ia akan bersikap dan berperilaku terhadap orang lain sesuai yang orang lain lakukan terhadap dirinya.

(2) Kondisi fisik dan psikis

- a. Remaja delinkuen ini lebih “idiot secara moral” dan memiliki perbedaan ciri karakteristik yang jasmaniah sejak lahir jika dibandingkan dengan remaja normal.
- b. 60% bentuk tubuh remaja delinkuen lebih berotot, kekar, kuat dan pada umumnya anak delinkuen lebih bersifat agresif. Ketika mereka menghadapi sesuatu yang mengecewakan, menghalangi, atau menghambat dirinya, emosinya meledak-meledak dan kemudian tanpa berpikir panjang melakukan tindakan-tindakan jahat.
- c. Menurut Lindner (dalam Kartono, 2010: 18) remaja delinkuen kurang merespon terhadap stimulan kesakitan atau lebih kebal dengan rasa sakit. Contohnya ketika mereka bertengkar dengan orang lain, mereka cenderung tidak merasakan sakit akibat pukulan atau penyerangan terhadap dirinya. Hal

itu bisa terjadi ketika anak cidera akibat balapan liar atau kegiatan lain yang membahayakan dan melukai dirinya, ia tidak merasa trauma dan ingin mengulangnya lagi.

(3) Ciri karakteristik individual

Remaja delinkuen ini memiliki sifat kepribadian khusus yang menyimpang, diantaranya:

- (1) Menurut Siegman (Kartono, 2010: 18) sebagian besar anak delinkuen memiliki orientasi pada “masa sekarang”, bersenang-senang, dan puas pada hari ini tanpa memikirkan masa depan.
- (2) Sebagian besar terganggu secara emosional. Ia tidak mampu mengontrol emosinya ketika menjumpai sesuatu yang tidak disukai atau mengganggu dirinya.
- (3) Mereka kurang tersosialisasi dalam masyarakat normal, sehingga kurang mampu untuk mengenal norma-norma kesusilaan, dan tidak bertanggungjawab secara sosial.
- (4) Anak delinkuen menyukai kegiatan “tanpa pikir” yang merangsang kejantanan, walaupun mereka menyadari besarnya resiko dari kegiatan tersebut.
- (5) Pada umumnya mereka impulsif, menyukai tantangan, dan bahaya. Orang impulsif ialah orang yang memiliki sifat cepat bertindak secara tiba-tiba menurut gerak hatinya. Ia hanya menuruti hatinya tanpa diimbangi dengan logika.
- (6) Hati nurani mereka tidak atau kurang lancar fungsinya.

- (7) Mereka kurang memiliki disiplin diri dan kontrol diri sehingga menjadi liar dan jahat.

Dari uraian di atas, dapat diketahui bahwa ciri-ciri perilaku yang tergolong kenakalan remaja ialah perilaku yang bersifat merugikan orang lain yang berlaku dan pelanggaran nilai-nilai moral, mempunyai tujuan yang asosial, serta dilakukan oleh remaja secara bersama-sama maupun sendiri. Remaja yang melakukan kenakalan disebut remaja delinkuen atau remaja nakal. Remaja nakal berbeda dengan remaja yang tidak nakal, perbedaan tersebut terlihat pada struktur intelektualnya, konstitusi fisik dan psikis, serta memiliki ciri karakteristik individual tersendiri.

2.2.2 Bentuk Kenakalan Remaja

Pada penelitian ini yang dimaksud dengan kenakalan remaja pada siswa yaitu perilaku tertutup yang bertentangan dengan nilai atau norma yang berlaku pada lingkungannya (norma hukum, sosial, agama, dan tata tertib sekolah), dilakukan oleh siswa remaja. Perilaku yang tergolong kenakalan remaja sangat beragam, ada yang tingkatnya ringan dan ada pula yang berat. Berat ringannya perilaku tersebut bergantung pada pelanggaran apa yang ia perbuat.

Sunarwiyanti (dalam Asmani, 2011: 98) Kenakalan juga dapat dilihat dari bentuknya dan membagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- (1) Kenakalan biasa, seperti suka berkelahi, keluyuran, membolos sekolah, pergi dari rumah tanpa pamit, dan sebagainya.

- (2) Kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan, seperti mengendarai mobil tanpa SIM, mengambil barang orang tua tanpa izin atau mencuri, dan sebagainya
- (3) Kenakalan khusus, seperti penyalahgunaan narkoba, hubungan seks di luar nikah, pemerkosaan, dan lain-lain.

Berdasarkan pendapat dari Sunarwiyanti tersebut dapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja terdiri dari tiga tingkatan, yaitu pertama kenakalan biasa, kenakalan ini sangat sering dilakukan oleh para remaja, contoh dari kenakalan ini sendiri adalah sering berkelahi, membolos sekolah, dan berbohong. Kedua, kenakalan yang menjurus pada pelanggaran dan kejahatan, remaja yang cenderung melakukan kenakalan ini sering melanggar norma-norma yang ada di masyarakat. Yang terakhir adalah kenakalan khusus, salah satu contoh dari kenakalan ini sendiri adalah penyalahgunaan narkoba dikalangan remaja.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kenakalan yang sering terjadi dikalangan remaja antara lain: kebut-kebutan, berandalan, berkelahi, membolos sekolah, mabuk-mabukan, agresivitas seksual, penyalahgunaan narkoba, homoseksualitas, perjudian, komersialitas seks, tindakan radikal, perbuatan asosial dan anti sosial, serta penyimpangan tingkah laku.

Asmani (2012: 106) menyatakan bahwa beberapa kenakalan diseokolah yaitu 1) rambut tidak sesuai peraturan sekolah, 2) merokok, 3) berkelahi dan tawuran, 4) merusak dan mencuri, 5) pacaran dan pergaulan bebas, 6) membolos jam pelajaran dan membolos sekolah, dan 7) tidak menaati peraturan sekolah.

Menurut Gunarsa dan Gunarsa (2017: 19) ia menggolongkan kenakalan remaja menjadi dua kelompok yaitu:

- (1) Kenakalan yang bersifat amoral dan asosial dan tidak diatur dalam undang-undang sehingga tidak dapat atau sulit digolongkan pelanggaran hukum.
- (2) Kenakalan yang bersifat melanggar hukum dengan penyelesaian sesuai dengan undang-undang dan hukum yang berlaku sama dengan perbuatan melanggar hukum apabila dilakukan.

Berikut adalah bentuk perilaku yang dikelompokkan dalam kelompok tersebut:

- (1) Kenakalan yang bersifat amoral dan asosial

Berikut perilaku-perilaku yang tergolong kenakalan yang bersifat amoral dan asosial:

- a. Berbohong
- b. Membolos
- c. Berkelahi
- d. Kabur
- e. Keluyuran
- f. Memiliki dan membawa benda yang membahayakan orang lain.
- g. Bergaul dengan teman yang memberi pengaruh buruk.
- h. Berbicara kasar terhadap teman atau orang lain
- i. Berpesta pora semalam suntuk tanpa pengawasan.

- j. Membaca buku-buku cabul dan kebiasaan melontarkan bahasa yang tidak sopan dan tidak senonoh.
- k. Secara berkelompok makan di rumah makan tanpa membayar atau naik bus tanpa membayar karcis.
- l. Berpakaian tidak pantas dan menenggak minuman keras atau menggunakan narkoba sehingga merusak dirinya maupun orang lain.

(2) Kenakalan yang bersifat melanggar hukum.

- a. Perjudian dan segala macam bentuk perjudian yang menggunakan uang
- b. Pencurian dengan kekerasan maupun tanpa kekerasan, seperti pencopetan, perampasan, dan penjambretan.
- c. Penggelapan barang.
- d. Penipuan dan pemalsuan.
- e. Pelanggaran tata susila, menjual gambar-gambar porno dan film porno, pemerkosaan.
- f. Pemalsuan uang dan pemalsuan surat-surat keterangan resmi.
- g. Tindakan antisosial, seperti perbuatan yang merugikan orang lain.
- h. Percobaan pembunuhan.
- i. Menyebabkan kematian orang lain, turut tersangkut dalam pembunuhan.
- j. Pembunuhan
- k. Pengguguran kandungan
- l. Penganiayaan berat yang mengakibatkan kematian orang lain.

Berbeda dengan pendapat Gunarsa dan Gunarsa di atas, Jensen (dalam Sarwono, 2011:286) membagi kenakalan remaja menjadi 4, yaitu:

- (1) Kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain
- (2) Kenakalan yang menimbulkan korban materi
- (3) Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak lain
- (4) Kenakalan yang melawan status

Berdasarkan pendapat Jensen di atas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa:

- (1) Kenakalan yang menimbulkan korban fisik pada orang lain, contoh dari kenakalan bentuk ini antara lain adalah perkelahian, perkosaan, perampokan, pembunuhan, dan lain-lain.
- (2) Kenakalan yang menimbulkan korban materi, contoh dari kenakalan ini antara lain perusakan, pencurian, pencopetan, pemerasan, dan lain-lain.
- (3) Kenakalan sosial yang tidak menimbulkan korban di pihak lain. Kenakalan ini cenderung tidak menimbulkan korban dari pihak lain, contohnya sendiri antara lain adalah pelacuran, penyalahgunaan obat, merokok dan hubungan seks bebas
- (4) Kenakalan yang melawan status ialah perilaku yang melanggar status-status dalam lingkungan primer (keluarga) dan sekunder (sekolah) serta tidak diatur oleh hukum secara terperinci. Contoh dari perilaku melanggar status sebagai pelajar yaitu membolos, melanggar status anak dalam keluarga yaitu mingsat dari rumah atau membantah perintah orang tua.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa bentuk kenakalan remaja yaitu membolos, berbohong, mencuri barang teman, berkelahi, merokok atau membawa rokok, dan berbicara kasar. Dalam penelitian yang akan dilakukan

bentuk-bentuk kenakalan remaja akan dijadikan sebagai indikator dalam penyusunan instrumen yang akan disusun oleh peneliti.

2.2.3 Penyebab Kenakalan Remaja

Hal-hal yang menyebabkan seorang remaja melakukan kenakalan remaja sangat beragam. Tidak hanya satu pihak saja yang berperan, berbagai pihak seperti orang tua, lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, dan dirinya sendiri ikut andil dalam pembentukan perilaku tersebut. Menurut Yusuf (2009: 212) faktor-faktor tersebut di antaranya:

- (1) Kelalaian orangtua dalam mendidik anak (memberikan ajaran dan bimbingan tentang nilai-nilai agama)
- (2) Sikap perlakuan orangtua yang buruk terhadap anak
- (3) Kehidupan ekonomi keluarga yang morat-marit (miskin/fakir)
- (4) Diperjualbelikannya minuman keras/obat-obatan terlarang secara bebas
- (5) Kehidupan moralitas masyarakat yang bobrok
- (6) Beredarnya film-film atau bacaan-bacaan porno
- (7) Pergaulan negatif (teman bergaul yang sikap dan perilakunya kurang memperhatikan nilai-nilai moral).
- (8) Kurang dapat memanfaatkan waktu luang
- (9) Hidup menganggur
- (10) Penjualan alat-alat kontrasepsi yang kurang terkontrol
- (11) Perceraian orang tua
- (12) Perselisihan atau konflik orangtua (antar anggota keluarga)

Sedangkan Willis (2014: 92) memandang kenakalan remaja disebabkan oleh berbagai aspek, diantaranya yaitu faktor dari dalam diri anak itu sendiri, faktor dari rumah tangga, faktor dari masyarakat, dan yang berasal dari sekolah. Faktor yang berasal dari dalam diri anak, diantaranya yaitu:

- (1) *Predisposing factor*, yaitu faktor bawaan sejak lahir yang bersumber dari otak atau karena kejadian-kejadian ketika kelahiran bayi, disebut *birth injury* (luka di kepala bayi saat bayi ditarik dari perut ibu). Atau dapat juga disebabkan karena kelainan jiwa seperti *schizophrenia*.
- (2) Lemahnya pertahanan diri, yaitu faktor dalam diri remaja tersebut yang tidak bisa mengontrol dan mempertahankan diri terhadap pengaruh-pengaruh negatif dari lingkungan.
- (3) Kurang kemampuan penyesuaian diri, yaitu ketidakmampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, remaja tidak pandai dalam memilih teman yang membantu dalam pembentukan perilaku positif.
- (4) Kurangnya dasar-dasar keimanan di dalam diri remaja. Padahal agama merupakan benteng bagi diri remaja untuk menghadapi masalah-masalah yang dialaminya baik dimasa sekarang maupun dimasa yang akan datang.

Faktor kedua berasal dari lingkungan keluarga yaitu:

- (1) Anak kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian orangtua. Apabila anak kurang mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orangtuanya, maka ia cenderung untuk mencari yang dibutuhkan tersebut di luar rumah, seperti kelompok dengan teman sebayanya. Namun pada kenyataannya tidak semua teman berperilaku baik.

(2) Lemahnya keadaan ekonomi orang tua di desa-desa, menyebabkan kebutuhan anak-anaknya tidak tercukupi dengan baik.

(3) Kehidupan keluarga yang tidak harmonis

Faktor lain yaitu berasal dari lingkungan masyarakat:

(1) Pelaksanaan agama di lingkungannya tidak berjalan secara konsisten

(2) Minimnya tingkat pendidikan di lingkungan masyarakat

(3) Kurangnya pengawasan terhadap remaja

(4) Pengaruh norma-norma baru dari luar

Kenakalan remaja juga dapat disebabkan karena faktor yang bersumber dari lingkungan sekolah, diantaranya yaitu:

(1) Faktor guru. Faktor guru ini bisa berasal dari ekonomi guru dan mutu guru.

Guru yang memiliki perekonomian rendah biasanya mencoba untuk mencari pekerjaan di luar sekolah atau mengajar lebih dari satu sekolah. Hal tersebut menyebabkan fokus guru menjadi terpecah, disiplin anak-anak menurun, kelas menjadi kacau, timbul perkelahian, dan berbagai kenakalan-kenakalan remaja yang lain. Mutu guru juga sangat berpengaruh, karena guru yang bermutu baik akan mampu untuk membentuk kepribadian anak yang baik.

(2) Faktor fasilitas pendidikan. Kurangnya fasilitas pendidikan mengakibatkan penyaluran bakat dan keinginan siswa terhalang. Bakat dan keinginan tersebut jika tidak dapat tersalurkan dengan baik, ada kemungkinan siswa mencari penyalurannya kepada kegiatan-kegiatan yang negatif.

(3) Norma-norma pendidikan dan kekompakan guru. Antar guru harus memiliki persepsi yang sama tentang norma atau aturan yang digunakan, sehingga

tidak timbul rasa tidak percaya pada guru dan akibatnya siswa tidak mengetahui batasan perilaku mana yang benar dan salah. Siswa juga harus mengerti norma tersebut.

- (4) Kekurangan guru. Kurangnya guru menyebabkan guru tidak fokus dalam mendidik siswanya. Sebagai akibatnya, siswa memiliki waktu luang terlalu banyak dan berbagai tingkah laku negatif dapat timbul seperti membolos, mengganggu teman, berkelahi, mencuri, dan kenakalan-kenakalan yang lainnya.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli tersebut adapat disimpulkan bahwa kenakalan remaja dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internalnya sendiri antara lain; meliputi lemahnya pertahanan diri, kurang kemampuan penyesuaian diri dan kurangnya dasar-dasar keimanan didalam diri remaja. Sedangkan faktor eksternalnya sendiri meliputi faktor dari keluarga, lingkungan, dan sekolah.

2.3 Regulasi Emosi

2.3.1 Pengertian Regulasi Emosi

Kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Menurut Thompson (dalam Gross 2007: 251) “regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang terus bekerja sepanjang waktu”. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi dari waktu munculnya, besarnya,

lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mempengaruhi, memperkuat atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu.

Hurlock (1978: 231) berpendapat bahwa regulasi emosi berarti “mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial”. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan cara individu mengekspresikan emosi dan mengarahkan energi ke dalam ekspresi yang dapat mengkomunikasikan perasaan emosionalnya dengan cara yang dapat diterima secara sosial.

Menurut Reivich & Shatte (2002: 36) regulasi emosi adalah “kemampuan untuk tetap tenang dibawah tekanan. Individu yang memiliki kemampuan meregulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah”. Pengekspresian emosi, baik negatif maupun positif merupakan hal yang sehat dan konstruktif asalkan dilakukan dengan tepat. Reivich & Shatte (2002: 36) mengemukakan dua hal penting yang terkait dengan regulasi emosi, yaitu “ketenangan (*calming*) dan fokus (*focusing*)”. Individu yang mampu mengelola kedua ketrampilan ini dapat membantu meredakan emosi yang ada, memfokuskan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengurangi stres.

Regulasi emosi adalah “proses kompleks yang bertanggung jawab untuk memulai, menghambat, atau memodulasi emosi seseorang dalam menanggapi situasi tertentu” (Gross, dalam Gardner, Betts, Stiller, & Coates, 2017). Lebih lanjut Cole (dalam, Widuri 2012: 78) Regulasi Emosi “menekankan pada

bagaimana dan mengapa emosi itu sendiri mampu mengatur dan memfasilitasi proses-proses psikologis, seperti memusatkan perhatian, pemecahan masalah, dukungan sosial dan juga mengapa regulasi emosi memiliki pengaruh yang merugikan, seperti mengganggu proses pemusatan perhatian, interferensi pada proses pemecahan masalah serta mengganggu hubungan sosial antar individu”. Sedangkan Krisnowati, Mulawarman dan Sugiharto (2017: 30) menjelaskan bawah regulasi emosi yaitu “suatu proses individu dalam mengatur dan mengolah emosi sehingga ia tetap tenang ketika berhadapan dengan keadaan yang membuatnya mengalami kesulitan atau tertekan”.

Dari beberapa pengertian terkait regulasi emosi menurut para ahli dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses individu dalam mengatur dan mengolah emosi sehingga ia tetap tenang ketika berhadapan dengan keadaan yang membuatnya mengalami kesulitan atau tertekan. Seseorang yang mempunyai regulasi yang baik akan mampu merespon dan mengekspresikan secara positif hal-hal yang membuatnya tertekan, sedangkan seseorang yang kurang mampu melakukan regulasi emosi akan merespon dan mengekspresikan secara negatif hal-hal yang membuatnya tidak tenang.

2.3.2 Ciri-ciri Regulasi Emosi yang Baik

Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Kemampuan regulasi emosi dapat dilihat dalam lima kecakapan yang dikemukakan oleh Goleman (2004: 112), yaitu:

- (1) Kendali diri, dalam arti mampu mengelola emosi dan impuls yang merusak dengan efektif.
- (2) Memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, artinya lebih peka terhadap perasaan orang lain.
- (3) Memiliki sikap hati-hati, artinya dalam melakukan sesuatu harus berdasarkan pemikiran yang matang.
- (4) Memiliki adaptabilitas, yang artinya luwes dalam menangani perubahan dan tantangan.
- (5) Toleransi yang lebih tinggi terhadap frustrasi, artinya tidak mudah putus asa terhadap masalah.
- (6) Memiliki pandangan yang positif terhadap diri dan lingkungannya, artinya lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi ialah memiliki kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, adaptabilitas, toleransi terhadap frustrasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa.

2.3.3 Aspek-aspek Regulasi Emosi

Pada dasarnya semua individu dapat menyadari emosi yang mereka rasakan dari pengalaman emosi yang pernah mereka alami. Pengalaman emosi yang dimiliki individu biasanya berkaitan dengan situasi tertentu sehingga individu

cenderung akan menghindari situasi yang mampu memicu munculnya emosi.

Menurut Gross (2007: 8), ada tiga aspek regulasi emosi sebagai berikut :

- (1) Dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif.

Regulasi emosi berfokus pada pengalaman emosi dan perilaku emosi. Regulasi emosi tidak hanya dilakukan ketika individu mengalami emosi negatif akan tetapi digunakan pula untuk meregulasi emosi positif agar ditunjukkan dengan tidak berlebihan misalnya penurunan kebahagiaan untuk menyesuaikan diri secara sosial. Pada masa kanak-kanak, anak tidak hanya memandang hubungan antara situasi dan emosi akan tetapi anak mampu memperkirakan emosi dan ekspresi yang harus ditunjukkan. Anak mengetahui bahwa ekspresi emosi tidak selalu dihargai.

- (2) Dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis.

Dapat dengan cepat mengalihkan perhatian dengan cara pergi dari bahan yang berpotensi mengganggu. Regulasi emosi yang baik dimulai dari adanya kesadaran terhadap emosi yang dirasakan kemudian adanya kontrol emosi. Kesadaran emosi membantu individu dalam mengontrol emosi yang dirasakan dengan demikian individu mampu menunjukkan respon yang adaptif dari emosi yang dirasakan. Lambie & Marcel (dalam Gross, 2007: 271) menyatakan bahwa pada dasarnya semua individu dapat menyadari emosi yang mereka rasakan dari pengalaman emosi yang pernah mereka alami. Pengalaman emosi yang dimiliki individu biasanya berkaitan dengan situasi tertentu sehingga individu cenderung akan menghindari situasi yang mampu memicu munculnya emosi.

Secara spesifik emosi yang pertama dialami oleh individu yaitu marah, sedih, dan takut. Pengalaman emosi dasar dengan kecenderungan respon yang sesuai biasanya menghasilkan pengalaman emosi yang akan mempengaruhi kemampuan individu dalam mengontrol emosi dan ekspresi emosi individu. Awalnya regulasi emosi dilakukan secara sengaja atau dikontrol namun lama-kelamaan akan muncul tanpa disadari. Contohnya individu menyembunyikan kemarahan yang ia rasakan ketika ditolak oleh teman atau cepat mengalihkan perhatian dari situasi yang berpotensi menimbulkan emosi.

- (3) Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya.

Regulasi emosi mampu menjadi strategi koping bagi individu ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Regulasi emosi dalam hal ini dapat membuat hal-hal menjadi lebih baik atau bahkan lebih buruk tergantung situasinya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam meregulasi emosi. Cara yang digunakan setiap individu untuk meregulasi emosinya akan menimbulkan konsekuensi tersendiri apabila cara regulasi emosi yang digunakan tidak sesuai oleh lingkungan disekitarnya. Strategi peraturan dapat mencapai tujuan seseorang tetapi tetap dapat dirasakan oleh orang lain sebagai maladaptif, seperti ketika anak menangis keras untuk mendapatkan perhatian.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi emosi ada tiga antara lain 1) Dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif, 2) Dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, 3) Dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah

yang dihadapinya. Aspek regulasi emosi diatas merupakan indikator untuk mengetahui tingkat regulasi emosi siswa.

2.3.4 Proses Kognisi Regulasi Emosi

Fungsi kognisi (otak) memegang peranan penting dalam proses pengekspresian emosi, karena regulasi emosi dalam otak berada dalam hemisfer otak kanan. Hal senada dikemukakan oleh Gross (dalam Khoerunisyah, 2015) bahwa regulasi emosi salah satunya adalah emosi marah berada dalam amigdala, ketika indra manusia menerima sinyal dari sekeliling, maka sinyal yang berhubungan dengan emosi tersebut dikirim ke bagian hipotalamus diteruskan ke amigdala, secara seketika orang tersebut menjadi “tidak berpikir” lagi, dan apabila ini berlanjut, sinyal dikirim ke reptilian brain (*spantaneous, reflex*), dalam keadaan seperti ini, orang tersebut dapat langsung melakukan tindakan-tindakan emosi. Fenomena ini sering disebut sebagai *amygdala hijack*, pembajakan oleh amigdala. Pembajakan amigdala terjadi karena amigdala dapat “mengkudeta” otak (atau *neocortex* yang berfungsi untuk berpikir), sehingga respon orang tersebut langsung secara refleksi. Individu yang berhasil mengatur emosinya adalah individu yang dapat mengendalikan sinyal emosi yang berasal dari luar agar tidak langsung menuju amigdala akan tetapi dibelokkan ke *neocortex* terlebih dahulu.

2.3.5 Strategi Regulasi Emosi

Setiap orang memiliki kemampuan regulasi emosi yang berbeda-beda, ada yang melakukannya secara otomatis atau tidak sadar, ada pula yang melakukannya secara terkendali atau sadar. Menurut Garnefski, Kraaji, and Spinhoven (2001: 131) membagi strategi regulasi emosi ini menjadi sembilan

strategi yaitu: *self-blame*, *blaming others*, *ruminatio* or *focus on thought*, *catastrophizing*, *putting into perspective*, *positive refocusing*, *positive reappraisal*, *acceptance*, and *refocus on planning*. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing strategi tersebut:

- (1)*Self-blame* (menyalahkan diri sendiri), mengacu pada pemikiran untuk menyalahkan diri sendiri atas apa yang dialami oleh dirinya. Misalnya, seorang remaja akan menyalahkan dirinya sendiri ketika ia gagal dalam sebuah lomba karena tidak berlatih dengan sungguh-sungguh.
- (2)*Blaming others* (menyalahkan orang lain), mengacu pada pemikiran untuk menyalahkan lingkungan maupun orang lain atas apa yang dialami oleh dirinya. Misalnya, remaja akan menyalahkan juri tidak adil dalam memberikan penilaian ketika ia kalah lomba.
- (3)*Ruminatio* or *focus on thought* (ruminasi/mencerna kembali), mengacu pada pemikiran yang meninjau ulang tentang perasaan dan pikiran yang terkait dengan kejadian negatif. Remaja yang memiliki ruminasi akan terus menerus memikirkan kesalahan yang telah ia perbuat.
- (4)*Catastrophizing* (menghadapi bencana besar), mengubah pemikiran secara eksplisit dan menegaskan bahwa kejadian yang dialaminya adalah sebuah ancaman. Remaja yang memiliki *catastrophizing* akan menteror dirinya dan menekan pikirannya atas kejadian yang dialaminya. Misalnya, seorang remaja yang selalu tidak yakin dirinya akan berhasil dari ujian.
- (5)*Putting into perspective* (menempatkan perspektif), mengubah perpektif tentang kejadian yang terjadi dan menganggap bahwa kejadian tersebut

bukanlah sesuatu yang berat dan sulit. Remaja yang memiliki *putting into perspective* akan merasa bahwa musibah yang dialaminya tidak seburuk yang terjadi pada orang lain.

(6)*Positive refocusing*, menempatkan pikiran yang positif atas apa yang dialaminya. Seseorang yang memiliki *positive refocusing* akan menempatkan pikirannya pada hal-hal yang menggembirakan dan menyenangkan daripada memikirkan mengenai kejadian nyata. Misalnya ia akan memikirkan hal-hal lucu yang dilakukan oleh teman-temannya saat ia bersedih.

(7)*Positive reappraisal*, memaknai positif setiap peristiwa yang terjadi dan menganggap hal tersebut sebagai pengembangan pribadinya. Misalnya remaja yang tertimpa musibah, ia akan menganggap bahwa musibah tersebut adalah cobaan yang harus dihadapi dan sebagai sarana untuk memperkuat imannya.

(8)*Acceptance* (penerimaan), mengacu pada pemikiran untuk menerima apa yang telah dialami dan menyerakan diri sendiri atas apa yang telah dialami (pasrah). Seorang remaja yang memiliki *acceptance* akan menerima hal-hal yang telah dialaminya apa adanya tanpa ada beban pikiran.

(9)*Refocus on planning* (kembali fokus pada perencanaan), mengacu pada pemikiran tentang langkah-langkah apa yang harus diambil dan bagaimana menangani kejadian negatif tersebut. Misalnya remaja yang telah gagal dalam suatu lomba akan berusaha lebih giat lagi untuk mengikuti lomba yang lain dengan persiapan dan latihan yang lebih matang.

2.3.6 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dikemukakan oleh Salovey dan Sluyter (dalam Khoerunisya, 2015: 39) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi emosi, diantaranya yaitu:

(1) Usia dan Jenis Kelamin

Anak perempuan yang berusia 7 hingga 17 tahun lebih mampu meluapkan emosi jika dibandingkan dengan anak laki-laki, dan anak perempuan mencari dukungan lebih banyak jika dibandingkan dengan anak laki-laki yang lebih memilih untuk meluapkan emosinya dengan melakukan latihan fisik.

(2) Hubungan Interpersonal.

Hubungan interpersonal dan regulasi emosi berhubungan dan saling mempengaruhi (Salovey dan Sluyter dalam Khoerunisya, 2015). Jika individu ingin mencapai suatu tujuan untuk berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya, maka emosi akan meningkat. Biasanya emosi positif meningkat bila individu mencapai tujuannya dan emosi negatif meningkat bila individu menemui kesulitan dalam mencapai tujuannya.

(3) Hubungan Antara Orang tua dengan Anak.

Menurut Banerju (dalam khoerunisya, 2015) bahwa orang tua memiliki pengaruh dalam emosi anak-anaknya. Orang tua menetapkan dasar dari perkembangan emosi anak dan hubungan antara orang tua dan anak menentukan konteks untuk tingkat perkembangan emosi di masa remaja. Regulasi emosi yang dimiliki orang tua juga dapat mempengaruhi hubungan orang tua dan anak karena

tingkat kontrol dan kesadaran diri mereka ditiru oleh anak yang sedang berkembang.

2.4 Penyesuaian Sosial

2.4.1 Pengertian Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan sosial individu secara umum bagi anak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Penyesuaian sosial merupakan penyesuaian yang dilakukan individu terhadap lingkungan di luar individu, seperti lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat. Penyesuaian sosial didefinisikan secara berbeda-beda dalam *literature* psikologi.

Kamus psikologi menjelaskan bahwa penyesuaian sosial adalah “penjalinan hubungan secara harmonis atau relasi dengan lingkungan sosial, mempelajari pola tingkah laku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada sedemikian rupa sehingga cocok bagi masyarakat sosial” (Chaplin, 2009: 11).

Berikut akan dibahas pengertian penyesuaian sosial menurut beberapa tokoh, yaitu :

Menurut Sunarto dan Hartono(2008: 221) pengertian penyesuaian sosial adalah sebagai berikut :

- (1) Penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa *survive* dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
- (2) Penyesuaian dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.

- (3) Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan yang memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon- respon sedemikian rupa sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustasi secara efisien. Individu memiliki kemampuan menghadapi realitas hidup dengan cara yang adekuat.
- (4) Penyesuaian dapat juga diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi.

Menurut Hurlock (1980: 287) penyesuaian sosial “berarti keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya”. Schneiders (dalam Gunarsa, 2017: 93) mengemukakan bahwa “penyesuaian sosial merupakan suatu proses mental dan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam dirinya sendiri, yang dapat diterima oleh lingkungannya”. Jadi penyesuaian sosial adalah reaksi seseorang terhadap rangsangan-rangsangan dari dalam diri sendiri maupun reaksi seseorang terhadap situasi yang berasal dari lingkungan.

Selanjutnya Woodworth (dalam Gerungan, 2009: 59) mengatakan bahwa “terdapat empat jenis hubungan antara individu dengan lingkungannya. Individu dapat bertentangan dengan lingkungan, individu dapat menggunakan lingkungannya, individu dapat berpartisipasi (ikut serta) dengan lingkungannya, dan individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya”. Lingkungan dalam hal ini meliputi: lingkungan fisik yaitu alam benda-benda yang kongkret, maupun

lingkungan psikis, yaitu jiwa raga orang-orang dalam lingkungan, ataupun lingkungan rohaniah, yaitu *objective Geist*, berarti keyakinan-keyakinan, ide-ide, filsafat-filsafat yang terdapat di lingkungan individu, baik yang dikandung oleh orang-orangnya sendiri di lingkungannya maupun yang tercantum dalam buku-buku atau hasil kebudayaan lainnya

Dodds et al (dalam Lifshitz et al. 2007: 2) menuliskan bahwa “*social adjutsment is defined as the structure and relations between an individual and his/her social environtment*”. Menurut Durkin (dalam Hartati, 2007: 43) “penyesuaian sangatlah penting bagi seseorang untuk menunjang kesuksesan masa depan dalam menjalin hubungan dengan orang-orang disekitarnya”. Secara singkat dikatakan bahwa kemampuan penyesuaian sosial yang baik akan mampu menggunakan pengetahuan dan ketrampilan mereka dalam pergaulan dan dapat memajukan aspek-aspek positif dalam hubungan tersebut.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian sosial merupakan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan kelompok sesuai dengan keinginan dari dalam dan tuntutan dari lingkungan. Wujud dari keberhasilan penyesuaian sosial antara lain kemampuan individu dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, menelaraskan antara tuntutan dirinya dan tuntutan lingkungan, memenuhi aturan kelompok masyarakat dan mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, mampu mengaktualisasikan dirinya dalam kelompok, ikut berpartisipasi dalam kelompok, menyenangkan orang lain, toleransi dan lain sebagainya.

2.4.2 Ciri-ciri Penyesuaian Sosial Yang Baik

Lawton (dalam Hurlock, 1997: 287) mengemukakan delapan belas ciri yang dapat digunakan untuk mendeskripsikan dan menilai orang yang memiliki penyesuaian sosial yang baik, adalah sebagai berikut :

- (1) Mampu dan bersedia menerima tanggung jawab yang sesuai dengan usia.
- (2) Berpartisipasi dengan gembira dalam kegiatan yang sesuai untuk tingkat usia.
- (3) Bersedia menerima tanggung jawab yang berhubungan dengan peran mereka dalam hidup.
- (4) Segera menangani masalah yang menuntut penyelesaian.
- (5) Senang menyelesaikan dan mengatasi berbagai hambatan yang mengancam kebahagiaan.
- (6) Mengambil keputusan dengan senang, tanpa konflik, dan tanpa banyak meminta nasihat.
- (7) Lebih banyak memperoleh kepuasan dari prestasi yang nyata daripada prestasi yang imajiner.
- (8) Dapat menggunakan pikiran sebagai alat untuk merencanakan cetak biru tindakan bukan sebagai alat untuk menunda dan menghindari tindakan.
- (9) Belajar dari kegagalan dan tidak mencari-cari alasan untuk menjelaskan kegagalan.
- (10) Tidak membesar-besarkan keberhasilan atau menerapkan pada bidang yang tidak berkaitan.
- (11) Mengetahui bagaimana bekerja bila saatnya bekerja dan bermain bila

saatnya bermain.

- (12) Dapat mengatakan “tidak” dalam situasi yang membahayakan kepentingan sendiri.
- (13) Dapat mengatakan “ya” dalam situasi yang pada akhirnya akan menguntungkan.
- (14) Dapat menunjukkan amarah secara langsung bila tersinggung atau bila hak-haknya dilanggar.
- (15) Dapat menunjukkan kasih sayang secara langsung dengan cara dan takaran yang sesuai.
- (16) Dapat menahan sakit dan frustrasi emosional bila perlu.
- (17) Dapat berkompromi bila menghadapi kesulitan.
- (18) Menerima kenyataan bahwa hidup adalah perjuangan yang tak kunjung berakhir.

Delapan belas kriteria menurut Lawton tersebut merupakan suatu bahan evaluasi terhadap penyesuaian sosial. Bahan-bahan pengevaluasian tersebut menurut Calhoun dan Acocella (1990: 14) dapat dilihat dari dua aspek, yaitu :

(1) Situasi

Secara sosial individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya tidak terlepas dari situasi yang dihadapinya. Dengan kata lain seseorang akan mampu bersosialisasi pada saat situasi internal individu tersebut dengan situasi eksternalnya saling mendukung karena beberapa orang dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan tertentu akan tetapi belum tentu terhadap lingkungan lainnya.

(2) Nilai

Individu dapat melakukan penyesuaian dengan baik tergantung dari nilai- nilai yang ada dalam masyarakat maupun keseimbangan penilaian individu tersebut dengan orang lain, karena hal itu akan membantu seorang individu bagaimana ia harus berperilaku.

Menurut Daradjat (1994: 20) ciri-ciri kepribadian individu yang memiliki penyesuaian sosial yang baik adalah sebagai berikut :

- (1) Suka bekerja sama dengan orang lain dalam suasana saling menghargai
- (2) Adanya keakraban
- (3) Empati
- (4) Disiplin diri terutama dalam situasi sulit dan berhasil dalam situasi sulit
- (5) Berhasil dalam sesuatu hal di antara kawan-kawannya.

Menurut Sundari (2005: 43) seseorang dikatakan memiliki penyesuaian diri yang positif apabila ia dapat menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut :

- (1) Tidak adanya ketegangan emosi. Bila individu menghadapi masalah, emosinya tetap tenang, tidak panik, sehingga dalam memecahkan masalah dengan menggunakan rasio dan dapat mengendalikan emosinya.
- (2) Dalam memecahkan masalah berdasarkan pertimbangan rasional, mengarah pada masalah yang dihadapi secara langsung dan mampu menerima segala akibatnya.
- (3) Dalam memecahkan masalah bersikap realistis dan objektif. Bila seseorang menghadapi masalah segera dihadapi secara apa adanya, tidak ditunda-tunda. Apapun yang terjadi dihadapi secara wajar tidak menjadi frustrasi, konflik

maupun kecemasan.

- (4) Mampu mempelajari ilmu pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi, sehingga dengan pengetahuan itu dapat digunakan menanggulangi timbulnya masalah.
- (5) Dalam menghadapi masalah butuh kesanggupan membandingkan pengalaman diri sendiri maupun pengalaman orang lain, yang mana pengalaman-pengalaman ini memberikan sumbangan dalam membantu memecahkan masalah.

Dari uraian di atas, kesimpulan dari ciri-ciri penyesuaian sosial yang baik adalah individu yang mampu memenuhi harapan lingkungannya, bersedia menerima tanggung jawab dan berani mengambil resiko atas perbuatannya, dapat bekerja sama dengan orang, saling menghormati dan menghargai orang lain, disiplin dalam tugas dan masalah yang terjadi dalam lingkungan kelompok, memiliki prestasi yang baik.

2.4.3 Aspek-Aspek Penyesuaian Sosial

Remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Hurlock (dalam Yuliantini, 2017) menyebutkan terdapat empat indikator dalam menentukan sejauh mana penyesuaian sosial seseorang mencapai ukuran baik, yaitu sebagai berikut :

- (1) Penampilan nyata

Penampilan nyata merupakan suatu modal dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosial. Individu mampu berpenampilan sesuai dengan situasi dan kondisi, menerima kondisi dan menyesuaikan penampilan fisiknya serta

mampu berintraksi dengan baik dalam kelompok maupun orang lain. Bentuk penyesuaiannya meliputi berpenampilan sesuai dengan situasi dan kondisi, menyesuaikan penampilan fisik dan mampu berinteraksi dengan baik dalam kelompok maupun orang lain.

(2) Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Pada dasarnya bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dan menyenangkan antara diri individu dengan lingkungannya maupun kelompok yang ada, misalnya dengan menghargai perbedaan individu dan pendapat orang lain tanpa memandang latar belakangnya.

(3) Sikap sosial

Sikap sosial ini berupa sikap yang baik dan menyenangkan terhadap orang lain dan berpartisipasi sosial serta memiliki peran dalam kelompok sosial. Individu yang memiliki kesempatan luas untuk mengikuti berbagai kegiatan sosial akan memiliki wawasan sosial yang baik, dan hal ini membuat individu dapat menilai lingkungan sosialnya dengan lebih baik sehingga penyesuaian diri dalam situasi sosial semakin baik. Sikap sosial ini meliputi perhatian dengan keadaan orang lain, mudah berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan bersikap sopan serta menghargai keberadaan orang lain di sekitarnya.

(4) Kepuasan pribadi

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik secara sosial akan memiliki kepuasan terhadap kontak sosialnya dan peran yang dimilikinya dalam situasi sosial. Prestasi yang baik dapat memberi kepuasan bagi individu serta menimbulkan harga diri yang tinggi, dan harga diri yang tinggi sangat

mendukung individu dalam menyesuaikan diri sebali. Indikasi bahwa individu telah memperoleh kepuasan pribadi antara lain; merasa senang terjalin hubungan yang baik, merasa mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mampu menolong orang yang membutuhkan dan merasa puas dengan kerjasama dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa indikator dalam penyesuaian sosial ada 4 yaitu; 1) penampilan nyata, 2) Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, 3) Sikap sosial, 4) Kepuasan pribadi. Aspek-aspek diatas yang berkaitan dengan penelitian ini maka diharapkan dapat mengetahui tingkat penyesuaian sosial siswa, agar perkembangan siswa pada masa remaja bisa berkembang dengan optimal dan sesuai dengan nilai serta norma yang berlaku di masyarakat. Aspek penyesuaian sosial diatas merupakan indikator untuk mengetahui tingkat penyesuaian sosial siswa.

2.4.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena berbagai faktor. Penyesuaian pada remaja adalah hasil belajar, terutama hasil bimbingan dalam keluarga. Menurut Sunarto dan Hartono (2008: 223) secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian sosial. Penentu berarti faktor pendukung, mempengaruhi atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor penyesuaian itu dapat diklasifikasikan dalam tiga kelompok, yaitu faktor fisik, faktor psikis, dan faktor lingkungan.

Sunarto dan Hartono selanjutnya menjelaskan bahwa factor internal yang mempengaruhi penyesuaian sosial sebagai berikut :

(1) Faktor Fisik

a. Kondisi Jasmaniah

Struktur jasmaniah merupakan kondisi primer bagi tingkah laku karena sistem saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi proses penyesuaian sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan pada sistem saraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku dan kepribadian. Gangguan penyakit yang kronis ini dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, perasaan rendah diri, ketergantungan, perasaan ingin dikasihani, dan sebagainya. Oleh karena itu, kualitas penyesuaian sosial yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula.

b. Perkembangan, Kematangan dan Penyesuaian Diri

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respon yang diperoleh, tidak hanya melalui proses belajar saja melainkan anak juga menjadi matang untuk melakukan respon dan ini menentukan pola-pola penyesuaian sosialnya. Sesuai dengan hukum perkembangan tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda antara satu dengan lainnya, sehingga pola-pola penyesuaian sosialnya berbeda-beda pula secara individual. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian, seperti : emosional,

sosial, moral, keagamaan, dan intelektual.

(2) Faktor Psikologis

a. Pengalaman

Pengalaman yang mempengaruhi dalam penyesuaian sosial adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyenangkan cenderung menimbulkan penyesuaian sosial yang baik, sebaliknya pengalaman traumatik cenderung menimbulkan kegagalan dalam penyesuaian sosial.

b. Belajar

Belajar merupakan faktor dasar dalam penyesuaian sosial karena melalui belajar akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respon-respon dan ciri-ciri kepribadian lebih banyak diperoleh dari proses belajar daripada keturunan. Belajar dalam proses penyesuaian sosial merupakan modifikasi tingkah laku sejak fase awal dan berlangsung terus menerus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan pribadi.

c. Determinasi

Faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau yang buruk untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau merusak diri disebut determinasi diri. Determinasi diri mempunyai peranan yang penting dalam proses penyesuaian sosial karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian sosial.

d. Konflik

Efek konflik pada perilaku tergantung pada sifat konflik, yaitu merusak,

mengganggu dan menguntungkan. Cara-cara individu mengatasi konflik, yaitu meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial, melarikan diri khususnya lari ke dalam gejala-gejala neurotis. Apabila individu telah dapat mengatasi konfliknya maka individu lebih mudah mengadakan penyesuaian sosial dalam situasi yang berbeda- beda.

Sunarto dan Hartono (2006: 227) selanjutnya menjelaskan faktor eksternal yang mempengaruhi penyesuaian sosial, yaitu faktor lingkungan yang mencakup :

(1) Pengaruh rumah dan keluarga

Keluarga merupakan faktor yang sangat penting dalam mengkondisikan penyesuaian sosial anak karena keluarga merupakan satuan kelompok sosial terkecil dan merupakan tempat pertama kali individu melakukan interaksi sosial. Kemampuan interaksi sosial ini kemudian akan dikembangkan di masyarakat.

(2) Hubungan orangtua dan anak

Pola-pola hubungan antara orangtua dan anak mempunyai pengaruh terhadap proses penyesuaian sosial anak. Beberapa pola hubungan yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosial antara lain :

- a. Menerima (*acceptance*), yaitu situasi dimana orangtua menerima anaknya dengan baik. Sikap penerimaan ini dapat menimbulkan suasana hangat dan rasa aman bagi anak.
- b. Menghukum dan disiplin yang berlebihan. Disiplin yang ditanamkan orangtua terlalu kaku sehingga dapat menimbulkan suasana psikologis yang kurang menguntungkan anak.

- c. Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan dapat menimbulkan perasaan tidak aman, rendah diri, dan gejala-gejala salah suai lainnya.
- d. Penolakan, yaitu pola hubungan dimana orangtua menolak kehadiran anaknya dan dapat menimbulkan hambatan dalam proses penyesuaian sosial anak.

(3) Hubungan saudara

Suasana hubungan saudara yang penuh persahabatan, kooperatif, saling menghormati, penuh kasih sayang memudahkan untuk tercapainya penyesuaian sosial yang lebih baik, sedangkan suasana yang penuh dengan permusuhan, perselisihan, iri hati, kebencian dapat menimbulkan kesulitan dan kegagalan dalam penyesuaian sosial.

(4) Masyarakat

Keadaan lingkungan masyarakat dimana individu berada merupakan kondisi yang menentukan proses penyesuaian sosial karena masyarakat merupakan suatu kelompok sosial yang paling besar dan sangat mempengaruhi pola hidup anggotanya.

(5) Sekolah

Sekolah mempunyai peranan sebagai media untuk mempengaruhi kehidupan intelektual, sosial, dan moral para remaja. Hasil pendidikan di sekolah merupakan bekal untuk penyesuaian sosial di masyarakat yang lebih luas.

(6) Budaya dan agama

Lingkungan budaya dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian sosialnya. Contoh; tata cara kehidupan

budaya daerah, adat istiadat masyarakat akan mempengaruhi bagaimana anak akan menempatkan diri dan bergaul dengan masyarakat sekitarnya. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik-konflik, frustrasi dan bentuk-bentuk ketegangan lainnya. Agama juga memberikan suasana tenang dan damai yang dibutuhkan oleh seorang anak. (Sunarto dan Hartono, 2006: 229).

Menurut Hurlock (1997: 288) faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial adalah sebagai berikut :

- (1) Pola perilaku sosial yang dikembangkan di rumah . Jika pola perilaku sosial yang dikembangkan di rumah bersifat buruk maka anak akan menemui kesulitan untuk melakukan penyesuaian sosial yang baik di lingkungan sekolah dan masyarakat, sebaliknya jika penyesuaian sosial di rumah baik maka anak dalam melakukan penyesuaian sosial tidak akan mengalami hambatan. Contoh: anak yang diasuh dengan metode otoriter sering mengembangkan sikap benci terhadap semua figur yang berwenang.
- (2) Model perilaku untuk ditiru. Memberikan model perilaku yang baik untuk ditiru di lingkungan rumah akan mempermudah anak dalam melakukan penyesuaian sosial di luar rumah, tetapi bila di rumah kurang memberikan model perilaku untuk ditiru anak akan mengalami hambatan dalam penyesuaian sosial di luar rumah. Contoh: anak yang ditolak oleh orang tuanya atau yang meniru perilaku orang tua yang menyimpang akan mengembangkan kepribadian yang tidak stabil, agresif.

- (3) Belajar. Kurangnya motivasi untuk belajar melakukan penyesuaian sosial sering timbul dari pengalaman sosial awal yang tidak menyenangkan di rumah atau di luar rumah, sedangkan belajar dari pengalaman yang menyenangkan akan memberikan motivasi dalam penyesuaian sosial di dalam rumah atau di luar rumah.
- (4) Bimbingan dari orang tua. Untuk belajar melakukan penyesuaian sosial yang baik maka bimbingan orangtua sangat diperlukan agar tercipta penyesuaian sosial yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyesuaian sosial terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yaitu kondisi jasmani yang sehat, proses belajar yang baik, pengalamanyang menyenangkan, dan mampu dalam mengatasi konflik agar tercipta penyesuaian sosial yang baik dngan lingkungan sekitarnya. Sedangkan faktor eksternal, yaitu pola asuh keluarga, hubungan yang harmonis dalam keluarga sehingga terciptanya suasana yang penuh cinta kasih, kehangatan, keceriaan, serta peran masyarakat, peranan sekolah meliputi struktural dan organisasi sekolah, peranan guru dan konselor dalam kegiatan belajar mengajar, budaya dan agama juga menjadi indikasi penyesuaian sosial yang baik jika semua berjalan selaras.

2.5 Kerangka Berpikir

Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh regulasi emosi dan penyesuaiaan sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal tahun ajaran 2018/19. Oleh karena itu peneliti perlu untuk

mengkaji secara teoritis pengaruh antara variabelnya. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu regulasi emosi dan penyesuaian sosial, sedangkan variabel terikatnya yaitu kenakalan remaja pada siswa. Lebih lanjut akan di jelaskan sebagai berikut:

2.6.1 Pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja

Kenakalan remaja merupakan suatu tindakan pelanggaran norma yang berlaku di masyarakat yang dilakukan oleh remaja yang berusia sekitar 13-17 tahun. Biasanya kenakalan remaja ini diakibatkan karena remaja kurang mampu mengendalikan dorongan-dorongan emosional yang ada pada diri remaja itu. Hal ini senada dengan pendapat Gunarsa (2017: 22) yang menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kenakalan remaja salah satunya adalah kurangnya penampungan emosional dan kelemahan dalam mengendalikan dorongan-dorongan.

Terkait dengan faktor-faktor tersebut, penyimpangan dan perilaku kenakalan yang dilakukan remaja biasanya didorong oleh keinginan mencari jalan pintas dalam menyelesaikan sesuatu tanpa mendefinisikan secara cermat akibatnya. Sebagian remaja mengalami ketidakstabilan emosi, hal tersebut merupakan akibat dari usaha penyesuaian dirinya terhadap pola perilaku baru dan lingkungan sosial yang baru. Conny Semiawan (dalam Asrori dan Ali, 2005: 67) menyatakan bahwa pada masa remaja, remaja bukanlah seorang anak-anak lagi tetapi juga belum bisa dikatakan orang dewasa. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang luar biasa, dan emosi yang sedang bergejolak.

sedangkan pengendalian dirinya belum sempurna atau stabil. Remaja juga seringkali mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Regulasi emosi juga memiliki andil dalam penentuan perilaku negatif pada remaja, karena pada usia ini remaja memiliki karakteristik yang emosional. Hal ini diasumsikan bahwa remaja memiliki kemampuan regulasi emosi yang rendah. Kemampuan regulasi emosi menurut Thompson (dalam Pratisti, 2012: 118) menyatakan bahwa “kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan sekitarnya”. Regulasi emosi dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang. Hasil regulasi emosi dapat berupa perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, atau dihambat dalam ekspresinya. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan dirinya apabila sedang kesal dan dapat mengatasi rasa cemas, sedih, atau marah sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Namun sebaliknya jika individu tidak bisa meregulasi emosinya, remaja mudah terjerumus kedalam zona negatif (pergaulan bebas, tawuran antar pelajar, dan sebagainya). Hal senada seperti yang dilakukan oleh peneliti Dwi Nur Hasanah (2010) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kenakalan remaja. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin rendah kenakalan pada remaja.

2.6.2 Pengaruh Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja

Remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Hurlock (1980: 287) menyebutkan terdapat empat indikator dalam menentukan sejauh mana

penyesuaian sosial seseorang mencapai ukuran baik, yaitu; 1) penampilan nyata melalui sikap dan tingkah laku yang nyata (*overt performance*), 2) Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok, 3) Sikap sosial, 4) Kepuasan pribadi.

Mengingat besarnya arti dan manfaat penerimaan dari lingkungan, baik teman sebaya maupun masyarakat, remaja diharapkan mampu bertanggung jawab secara sosial, mengembangkan kemampuan intelektual dan konsep-konsep yang penting bagi kompetensinya sebagai warga negara dan berusaha mandiri secara emosional (Havighurst dalam Hurlock, 1980). Tuntutan situasi sosial tersebut akan dapat dipenuhi oleh remaja bila ia memiliki kemampuan untuk memahami berbagai situasi sosial dan kemudian menentukan perilaku yang sesuai dan tepat dalam situasi sosial tertentu, yang biasa disebut dengan kemampuan penyesuaian sosial. Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, tentunya akan mampu melewati masa remajanya dengan lancar dan diharapkan ada perkembangan ke arah kedewasaan yang optimal serta dapat diterima oleh lingkungannya (Prihartanti, 1989). Sebaliknya, apabila remaja mengalami gangguan penyesuaian sosial pada masa ini, maka kelak remaja akan mengalami hambatan dalam penyesuaian sosial pada tahap perkembangan selanjutnya. Salah satu hambatan yang dapat timbul bila remaja mengalami kegagalan dalam penyesuaian sosialnya adalah timbulnya kenakalan pada remaja. Pernyataan tersebut senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Eko Setianingsih, Zahrotul Uyun (2011: 29) Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian sosial dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen (kenakalan).

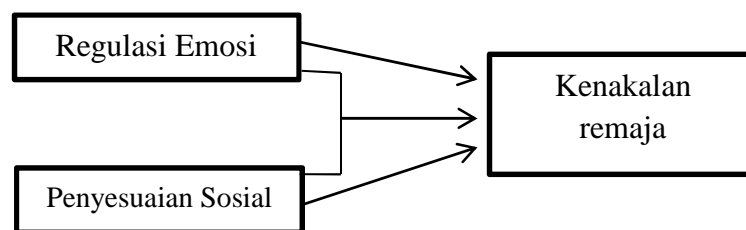
2.6.3 Pengaruh Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja

Diprediksikan variabel regulasi emosi dan penyesuaian sosial memengaruhi variabel kenakalan remaja, karena terlihat di dalam teori bahwa di dalam faktor internal dan eksternal yang memengaruhi kenakalan remaja. Diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yakni dalam Dwi Nur Hasanah (2010) dalam penelitiannya dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kenakalan remaja. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin rendah kenakalan pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Eko Setianingsih, Zahrotul Uyun (2011: 29) Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara penyesuaian sosial dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen. Dengan demikian kontribusi penelitian terdahulu tersebut merupakan informasi dasar mengenai hubungan antar variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini.

Dari apa yang telah dijelaskan maka dapat disimpulkan bahwa Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi positif dapat mengendalikan dirinya sehingga mempercepat dalam pemecahan suatu masalah. Namun sebaliknya jika individu tidak bisa meregulasi emosinya, remaja mudah terjerumus ke dalam kenakalan remaja. Selain itu kemampuan penyesuaian sosial Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, tentunya akan mampu melewati masa remajanya dengan lancar dan diharapkan ada perkembangan ke arah kedewasaan yang optimal serta dapat diterima oleh lingkungannya. Sebaliknya, apabila remaja

mengalami gangguan penyesuaian diri pada masa ini, maka kelak remaja akan mengalami hambatan dalam penyesuaian diri pada tahap perkembangan selanjutnya.

Secara sistematis, kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat dijelaskan dengan skema sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Tentang Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja

Dalam penelitian ini regulasi emosi mempunyai hubungan dengan kecenderungan kenakalan remaja. Selain itu penyesuaian sosial juga mempunyai hubungan dengan kecenderungan kenakalan remaja. Selanjutnya dianalisis apakah regulasi emosi dan penyesuaian sosial mempunyai hubungan dengan kecenderungan kenakalan remaja. Jika berhubungan, lalu dihitung seberapa besar pengaruh antara regulasi emosi dan penyesuaian sosial dengan kecenderungan kenakalan remaja.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, sebelum jawaban yang empirik yang diperoleh melalui data penelitian (Sugitono, 2013: 96). Berdasarkan latar belakang dan landasan teori

mengenai Pengaruh Regulasi Emosi dan Penyesuaian Sosial terhadap Kenakalan Remaja pada Siswa di SMP Negeri 1 Pageruyung Kendal maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

1. Tingkat regulasi emosi berpengaruh terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP Negeri 1 Pageruyung Kendal.
2. Kemampuan penyesuaian sosial berpengaruh terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP Negeri 1 Pageruyung Kendal.
3. Tingkat regulasi emosi dan penyesuaian sosial berpengaruh terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP Negeri 1 Pageruyung Kendal.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang Pengaruh Regulasi Emosi Dan Penyesuaian Sosial Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa Di SMP N 1 Pageruyung Kendal tahun ajaran 2018/2019, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh regulasi emosi terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal tahun ajaran 2018/2019. Semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa.
2. Ada pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal tahun ajaran 2018/2019. Semakin tinggi penyesuaian sosial yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa.
3. Ada pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal tahun ajaran 2018/2019. Semakin tinggi regulasi emosi dan penyesuaian sosial yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa.

5.2 Saran

Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal tahun ajaran 2018/2019. Sehingga berdasarkan hasil tersebut peneliti menyampaikan saran untuk pihak-pihak terkait dalam penelitian, berikut saran yang diajukan:

1. Bagi guru BK, sehubungan dengan hasil penelitian terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan penyesuaian sosial dengan kenakalan remaja, maka hal tersebut dapat dijadikan sebagai acuan dalam perencanaan pemberian layanan kepada siswa mengenai regulasi emosi dan penyesuaian sosial agar nantinya siswa tidak terjerumus ke dalam kenakalan remaja. Selain itu, guru BK harus dapat bekerja sama dengan *stake holder* di sekolah seperti guru mata pelajaran dan wali kelas serta orang tua agar dapat memantau bagaimana siswa bertindak dan menyesuaikan diri agar tidak terjadi kenakalan remaja.
2. Bagi peneliti selanjutnya, harapannya dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang mempengaruhi kenakalan remaja pada siswa, seperti faktor ekonomi keluarga, religiusitas, kemampuan asertif, kemampuan adaptasi, dan pergaulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Wa Ode Vicky. 2012. *Regulasi Emosi pada Remaja Awal*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ali, M dan M. Asrori. 2008. *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan Kelimabelas. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani, Jamal Ma'ruf. 2011. *Kiat Mengatasi Kenakalan Remaja di Sekolah*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Azwar, S. 2012. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (Bkkbn). 2011. *Fenomena Kenakalan Remaja di Indonesia*. Online. Tersedia di <http://ntb.bkkbn.go.id/lists/artikel/dispform.aspx?id=673&contenttypeid=0x0/> [diakses 18-07-2017].
- Badan Pusat Statistik. 2010. *Kriminalitas Remaja (Studi di Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Anak di Palembang, Tangerang, Kutiarjo, dan Blitar)*. Online. Tersedia di www.bps.go.id [diakses pada 04-08-2017].
- Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. 2016. Integrative Emotion Regulation Predicts Adolescents Prosocial through The Mediation Of Empathy. *Learning and Instruction*, 30, 1-7. Doi :10.1016/j.lindif.2016.10.001
- Calhoun, James F. Dan Acocella, Joan Ross. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Translated by Satmoko. 1995 Semarang: IKIP Semarang press.
- Chaplin, J. P. 2009, *Dictionary of Psychology*, (Terjemah. Kartini Kartono) Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: FIP UNNES.

- Garnefski, N & Kraaij, V .2006. *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire – Development Of A Short 18-item version (CERQ-short)*. Netherland : University of Netherland. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886906001565>
- Gerungan, W.A. 2004. Psikologi Sosial, PT. Refika Aditama, IKAPI, Bandung
- Ghozali, I. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Program SPSS*. Semarang:Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, Y. Singgih D. dan Singgih D. Gunarsa. 2010. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia
- _____. 2017. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Goleman, D. 1996. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J J. 2007. *Handbook Of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Gardner, S.E, Betts, L.R, Stiller, J., & Coates, J. (2017). The Role Of Emotion Regulation For Coping With School-Basedpeer-victimisation In Lat Childhood. *Personality and Individual Differences*, 107, 108-113. Doi:10.1016/J.paid.2016.11.035
- Hartati Sofia. 2005. Perkembangan Belajar pada Anak Usia Dini. Jakarta: Depdiknas.
- Hartono. A dan Sunarto. A. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Hasanah, D. 2010. *Hubungan Self Efficacy dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja pada Siswa SMP N 7 Klaten*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret.
- Hurlock, E. B. 1980. Psikologi perkembangan. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- _____. 1997. Psikologi perkembangan. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2010. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta : Erlangga.
- Janah, Maslichah Raichatul; Rifayani, Hastuti; dan Ernawati, Sri. 2015. Emotion Regulation to Reducing Aggressive Behavior in Resolving Interpersonal Conflict on Student SMK. *Jurnal Pemikiran Administrasi Publik dan Bisnis, Sosial dan Politik*. 9.1:56-62. <https://docplayer.info/46795483->

Emotion-regulation-to-reducing-aggressive-behavior-in-resolving-interpersonal-conflict-on-student-smk.html

Kartini Kartono.2006. Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja. Jakarta: Rajawali Press.

_____.2010. Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja. Jakarta: Rajawali Press.

_____.2014. Patologi Sosial 2: Kenakalan Remaja. Jakarta: Rajawali Press.

Kementerian Pemuda dan Olahraga. 2009. *Penyajian Data Informasi Kementerian Pemuda dan Olahraga*. Online. Tersedia di www.kemempora.go.id [diakses 04-08-2017].

Kha. 2015. *23 Persen Remaja Indonesia Pernah Konsumsi Miras*. DetikNews, 09 Maret. Online. Tersedia di <https://news.detik.com/berita/d-2852915/23-persen-remaja-indonesia-pernah-konsumsi-miras> [diakses 18-07-2017].

Khoerunisya, D A. 2015. Hubungan Regulasi Emosi Dengan Rasa Nyeri Haid (*Dismenore*) Pada Remaja. Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan).

Krisnowati, Mulawarman, Sugiharso. 2017. Pengaruh Kontrol Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Cyberbullying Pada Iswa Kelas X Smk Negeri 9 Semarang. Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan)

Lailatul Istiqomah. 2014. *Hubungan Penyesuaian Sosial Dengan Kenakalan Siswa Ma Muhammadiyah 2 Kedungkandang Malang*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Lifhitz, Hefziba et al. 20017. Self-Concept, Adjustment to Blindness, and Quality of Friendship Among Adolescence With Visual Impairments. *Journal of visual Impairment & Blindness* Vol 101 No.2, 1-20. <https://eric.ed.gov/?id=EJ755445>

Mawardah, Adiyanti. 2014. Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol 41, No. 1, Juni 2014: 60 – 73 <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6958>

Mugiarso, H, dkk. 2004. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.

- Nisfiannoor, M dan Kartika, Yuni. 2004. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*. 2. 2 : 160 – 178. <http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4957-M.Nisfiannoor,YuniKartika.pdf>
- Pratisti, Wiwien Dinar. 2012. Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya, dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*. 05 : 116-130.
- Prayitno dan Erman Amti. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pritaningrum, Meidiana dan Wiwin Hendriani. 2013. *Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama*. Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial. Vol. 02 No. 03.
- Rathinabalan & Naaraayan (2017) Effect of Personal and School Factors on Juvenile Delinquency. *The Indian Journal of Pediatrics*. <https://doi.org/10.1007/s12098-017-2566-z>
- Reivich, K. & Shatte, A. 2002. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Newyork: Broadway Book.
- Roberton, T., Daffren, M., & Bucks,R.S. 2012. Emotion Regulation and Aggression. *Aggression and Violent Behavior* 17, 72-82. Doi:10.1016/j.avb.2011.09.006
- Safitri, J. 2013. *Hubungan Penyesuaian Diri Sosial Dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Remaja Madya*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Riau: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Santrock, J.W. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta : Erlangga.
- Sarwono, Sarlito W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Setianingsih Eko, Uyun Zahrotul. 2008. Hubungan Antara Penyesuaian Sosial Dan Kemampuan Menyelesaikan Masalah Dengan Kecenderungan Perilaku Delinkuen Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.3 No. 1. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/689/552>
- Sudarsono. 2012. *Kenakalan Remaja (Prevensi, Rehabilitas, dan Resosialisasi)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- _____. 2014. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.

- _____. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. 2013. Bandung: Alfabeta
- Stys, Yvonne & Brown, Shelley L. 2007. *A Review of the Emotional Intelligence Literature and Implications for Corrections*. Canada.
- Willis, Sofyan S. 2014. *Remaja dan Masalahnya (Mengupas Berbagai Bentuk Kenakalan Remaja, Narkoba, Free Sex, dan Pemecahannya)*. Bandung: Alfabeta.
- Yadaf, P. (2016). Juvenile Delequency as Behavioral Problem. *The International Journal of Indian Psychology Vol. 4 No. 76*, 294-309.
<https://psycnet.apa.org/record/1992-45307-001>
- Yuliantini, S. 2017. Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Penyesuaian Sosial Dengan Kenakalan Remaja Pada Siswa SMP PGRI 7 Samarinda Seberang. *Jurnal PSIKOBORNEO*, Vol 5, Nomor 2, 2017 : 386-399.
[http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/08/JURNAL%20SUHARISKA%20\(08-31-17-11-06-36\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/08/JURNAL%20SUHARISKA%20(08-31-17-11-06-36).pdf)
- Yusuf, Syamsu. 2009. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.