Copyright © The Author(s)
IJIER: Indonesian Journal of Islamic Educational Review, Vol.3, No.3, 2026: 2769-2781
Available online at: https://ssed.or.id/journal/ijier
ISSN 3047-0706

Strategi Regulasi Emosi Siswa dalam Mematuhi Aturan Sekolah: Analisis Tematik

Emotion Regulation Strategies in Students' Compliance with School Rules: A Thematic Analysis

[*1]Aisyah Putri Adeyola, [2]Alif Muarifah, [3]Agus Ria Kumara, [4]Aan Supian, [5]Hermi Pasmawati
[1-3]Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia
[4-5]Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Indonesia
*e-mail: 2508056026@webmail.uad.ac.id

Abstrak: *Regulasi emosi memengaruhi cara siswa berperilaku, berinteraksi, dan mematuhi aturan di sekolah, tetapi kajian yang secara khusus membahas regulasi emosi siswa dalam pelaksanaan tata tertib masih terbatas. Penelitian ini bertujuan memahami cara siswa mengendalikan emosi dalam menghadapi aturan dan disiplin sekolah. Penelitian menggunakan desain kualitatif deskriptif di SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu dengan 11 partisipan, yaitu lima siswa, empat guru, satu kepala sekolah, dan satu konselor sekolah, yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan terutama melalui wawancara mendalam yang dilengkapi dokumen sekolah, kemudian dianalisis dengan model interaktif Miles dan Huberman, dengan keabsahan data melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa tampak pada empat strategi menurut Gross, yaitu pemilihan situasi, memodifikasi situasi, perubahan kognitif, dan memodifikasi respons. Sebagian besar siswa mampu memilih perilaku yang mendukung kepatuhan, menyesuaikan diri terhadap tekanan, memandang aturan secara lebih positif, dan mengendalikan respons emosional, misalnya dengan menenangkan diri atau beristighfar. Kemampuan tersebut belum optimal pada seluruh siswa karena dipengaruhi karakter individu, teman sebaya, dan dukungan keluarga. Temuan ini berimplikasi pada perlunya pendampingan berkelanjutan dari guru, konselor, sekolah, dan orang tua, dengan keterbatasan berupa lingkup satu sekolah dan jumlah partisipan yang terbatas.*
Kata Kunci: *regulasi emosi; aturan sekolah; kepatuhan siswa; analisis tematik*

Abstract: *Emotion regulation influences how students behave, interact, and comply with rules at school, yet studies that specifically address students' emotion regulation in implementing school rules remain limited. This study aims to understand how students regulate their emotions when facing school rules and discipline. A descriptive qualitative design was used at SMP Islam Al-Hasanah, Bengkulu City, with 11 participants, namely five students, four teachers, one principal, and one school counselor, selected through purposive sampling. Data were collected mainly through in-depth interviews supplemented by school documents and analyzed using the Miles and Huberman interactive model, with data trustworthiness ensured through source and technique triangulation. The findings show that students' emotion regulation appears in four strategies described by Gross, namely situation selection, situation modification, cognitive change, and response modulation. Most students were able to choose behaviors that support compliance, adapt to pressure, view rules more positively, and control their emotional*

responses, for example by calming themselves or reciting istighfar. These abilities were not yet optimal in all students because they were influenced by individual character, peers, and family support. The findings imply the need for sustained guidance from teachers, counselors, schools, and parents; the study is limited to one school and a small number of participants.
Keywords: *emotion regulation; school rules; student compliance; thematic analysis*

Pendahuluan

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi sesuai dengan situasi (Rayyani & Christiana, 2026). Kemampuan ini membantu seseorang menjaga kestabilan emosi saat menghadapi tekanan (Amanda et al., 2025). Dalam pendidikan, regulasi emosi berpengaruh terhadap perilaku, interaksi sosial, dan prestasi belajar siswa (Putryani et al., 2021). Siswa dengan regulasi emosi baik cenderung lebih mampu mengelola stres dan berperilaku sesuai norma, sedangkan siswa dengan regulasi emosi rendah lebih mudah marah dan impulsif (Hakim et al., 2026). Kemampuan regulasi emosi siswa terlihat dari cara mereka memahami perasaan yang muncul dalam dirinya, mengendalikan ekspresi emosi negatif, serta menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menekan (Aprilia et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi, seperti perilaku agresif, impulsif, dan kurang mampu beradaptasi di sekolah (Winanda et al., 2022; Cahyaningtyas et al., 2024). Kondisi ini lebih sering terjadi pada siswa yang berasal dari lingkungan keluarga kurang kondusif sehingga lebih rentan menunjukkan respons emosional berlebihan (Purnawan & Situmurang, 2021). Rendahnya regulasi emosi juga berdampak pada kesulitan bekerja sama dalam proses pembelajaran, penyesuaian sosial yang kurang optimal, serta munculnya perilaku menyimpang seperti kenakalan dan pelanggaran aturan sekolah (Fachridatul & Sri Hartati, 2022). Ketidakstabilan emosi dapat memengaruhi proses pembelajaran dan hubungan sosial siswa di sekolah (Febrianti & Nuraini, 2025). Regulasi emosi perlu mendapat perhatian serius karena berpengaruh pada disiplin, kehidupan sosial, dan prestasi akademik siswa (Septiawan et al., 2020).

Regulasi emosi berpengaruh terhadap kedisiplinan dan interaksi sosial siswa di sekolah. Siswa yang sulit mengatur emosi cenderung kurang terlibat dalam pembelajaran dan lebih sering melanggar aturan (De Neve et al., 2023). Penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum secara spesifik mengkaji penerapan regulasi emosi dalam meningkatkan kepatuhan terhadap tata tertib sekolah (Dadeh et al., 2025). Iklim sekolah yang positif juga dapat meningkatkan regulasi emosi dan mendorong kepatuhan siswa terhadap tata tertib (Dadeh et al., 2025). Siswa dengan regulasi emosi yang baik lebih mampu mengontrol perilaku dan beradaptasi dengan situasi sekolah (Rahmi et al., 2025). Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dapat memicu pelanggaran aturan serta menurunkan disiplin siswa (Ananta et al., 2025).

Penelitian tentang regulasi emosi sudah banyak dilakukan, tetapi kajiannya masih bersifat umum dan lebih berfokus pada aspek sosial, akademik, serta kesejahteraan psikologis siswa. Belum banyak penelitian yang secara khusus membahas gambaran regulasi emosi siswa dalam menjalankan aturan sekolah. Penelitian ini memiliki kebaruan karena menitikberatkan pada regulasi emosi siswa dalam pelaksanaan tata tertib sekolah, dengan model proses regulasi

emosi (Gross, 2015) sebagai kerangka. Penelitian ini bertujuan memahami cara siswa mengendalikan emosi dalam menghadapi aturan dan disiplin sekolah. Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan layanan bimbingan dan konseling dalam menciptakan lingkungan sekolah yang tertib serta menambah kajian tentang regulasi emosi siswa dalam pelaksanaan aturan sekolah.

Metode

Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran mendalam mengenai regulasi emosi siswa dalam melaksanakan aturan sekolah. Tujuan tersebut dicapai dengan desain penelitian kualitatif deskriptif (Sugiyono, 2022) di SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu. Melalui desain ini diperoleh data tentang dinamika regulasi emosi siswa dalam melaksanakan aturan sekolah. Fokus penelitian diarahkan pada cara siswa mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi ketika menghadapi berbagai aturan yang berlaku di lingkungan sekolah.

Penelitian ini melibatkan 11 partisipan yang terdiri atas lima siswa, empat guru, satu kepala sekolah, dan satu konselor sekolah. Partisipan dipilih dengan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022). Pemilihan partisipan didasarkan pada keterlibatan, pengalaman, dan peran mereka dalam pelaksanaan tata tertib sekolah serta proses pembinaan regulasi emosi siswa. Siswa dipilih sebagai subjek utama karena mengalami secara langsung penerapan aturan sekolah dan dinamika regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah. Guru, kepala sekolah, dan konselor sekolah dipilih karena berperan penting dalam pengawasan, pembinaan, serta pendampingan terhadap perilaku dan perkembangan emosional siswa. Dengan mekanisme tersebut, partisipan diharapkan mampu memberikan informasi yang mendalam, relevan, dan sesuai dengan fokus penelitian.

Data penelitian meliputi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam yang menggali gambaran regulasi emosi siswa dalam melaksanakan aturan sekolah, meliputi aspek pemilihan situasi (*situation selection*), memodifikasi situasi (*situation modification*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan memodifikasi respons (*response modulation*). Wawancara juga menggali hambatan yang dihadapi guru dalam membantu mengembangkan regulasi emosi siswa serta berbagai upaya sekolah dalam membina kepatuhan siswa terhadap tata tertib. Data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah dan referensi ilmiah yang relevan. Pengumpulan data dilakukan hingga mencapai kejenuhan informasi sehingga seluruh data yang diperoleh mampu menjawab fokus penelitian.

Penelitian ini melalui tiga tahap. Pertama, tahap persiapan yang meliputi studi pendahuluan, penyusunan proposal, penyusunan instrumen penelitian, dan pengurusan perizinan penelitian. Kedua, tahap pelaksanaan, yaitu penentuan partisipan dengan teknik *purposive sampling* serta pengumpulan data melalui wawancara mendalam hingga mencapai kejenuhan data. Ketiga, tahap analisis dan penyusunan laporan, yaitu mentranskripsi dan menganalisis data, kemudian menyusun hasil penelitian dalam bentuk laporan ilmiah. Kredibilitas data dijamin melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik (Carter et al., 2014).

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman (Miles & Huberman, 1994) yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Reduksi data dilakukan dengan memilih, menyederhanakan, dan mengelompokkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai fokus penelitian. Data kemudian disajikan secara naratif berdasarkan tema-tema regulasi emosi untuk memudahkan interpretasi temuan. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan yang disertai verifikasi terhadap seluruh data dengan menerapkan triangulasi sumber dan triangulasi teknik guna menjamin keabsahan, konsistensi, dan kredibilitas hasil penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Pemilihan situasi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa dalam melaksanakan aturan sekolah berbeda pada setiap individu. Regulasi emosi tersebut tampak pada empat aspek, yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), memodifikasi situasi (*situation modification*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan memodifikasi respons (*response modulation*), serta pada hambatan yang dihadapi guru dalam membantu siswa mengembangkannya.

Aspek pertama adalah pemilihan situasi. Pada aspek ini tampak bagaimana siswa memilih tindakan yang dapat membantu mereka menghindari munculnya emosi negatif ketika menjalankan tata tertib sekolah. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar siswa berusaha menghindari perilaku yang dapat menyebabkan pelanggaran aturan sekolah. Mereka menyadari bahwa mematuhi tata tertib merupakan cara terbaik untuk menghindari teguran maupun sanksi dari guru.

Informan pertama dari siswa mengungkapkan bahwa dirinya berusaha datang tepat waktu, mengenakan atribut sekolah secara lengkap, dan mengikuti seluruh aturan yang telah ditetapkan karena tidak ingin mendapatkan hukuman dari guru.

"Saya lebih memilih mengikuti aturan sekolah supaya tidak dimarahi guru dan tidak mendapat hukuman. Kalau sudah tahu aturannya ya saya berusaha mematuhinya."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai memiliki kesadaran untuk memilih situasi yang dapat meminimalkan munculnya pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Dengan mematuhi tata tertib sekolah, siswa merasa lebih tenang, nyaman, serta mampu mengikuti kegiatan belajar tanpa rasa khawatir.

Informan dari siswa lain juga menjelaskan bahwa ketika melihat teman-temannya melakukan pelanggaran, ia memilih untuk tidak ikut terlibat karena menyadari bahwa setiap pelanggaran akan membawa konsekuensi yang harus dipertanggungjawabkan.

"Kalau teman melanggar saya tidak ikut, karena nanti kalau ketahuan sama guru saya juga yang kena. Lebih baik mengikuti aturan saja."

Hasil penelitian juga menemukan bahwa tidak semua siswa mampu melakukan pemilihan situasi dengan baik. Beberapa siswa masih sering melanggar tata tertib sekolah meskipun telah mengetahui aturan yang berlaku. Mereka mengaku terkadang terbawa ajakan teman, merasa malas, atau menganggap pelanggaran yang dilakukan bukan merupakan masalah yang serius.

Seorang guru menjelaskan bahwa masih terdapat siswa yang memahami aturan sekolah, tetapi belum mampu mengendalikan keinginannya sehingga tetap melakukan pelanggaran.

"Ada siswa yang sebenarnya sudah tahu aturan sekolah, tetapi karena mengikuti teman atau sedang malas akhirnya tetap melanggar. Setelah diberi sanksi barulah mereka merasa menyesal."

Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan pemilihan situasi pada siswa dipengaruhi oleh kesadaran diri, pengaruh teman sebaya, kebiasaan, serta komitmen siswa dalam mematuhi tata tertib sekolah. Siswa yang mampu memilih situasi secara tepat cenderung memiliki regulasi emosi yang lebih baik dibandingkan siswa yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya.

Dalam model proses regulasi emosi, pemilihan situasi merupakan strategi yang bekerja paling awal, yaitu ketika individu mendekati atau menghindari situasi tertentu sebelum emosi muncul sepenuhnya (Gross, 2015). Temuan bahwa siswa memilih mematuhi tata tertib untuk menghindari teguran dan hukuman sejalan dengan gambaran tersebut. Pengaruh teman sebaya yang membuat sebagian siswa tetap melanggar juga dapat dipahami dari kajian Steinberg dan Monahan (2007) tentang perbedaan usia dalam daya tahan terhadap pengaruh teman sebaya.

Memodifikasi situasi

Aspek kedua adalah memodifikasi situasi, yang menunjukkan kemampuan siswa dalam mengubah atau menyesuaikan kondisi yang dihadapi agar emosi negatif yang muncul dapat dikendalikan dengan lebih baik. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, siswa SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu telah menunjukkan berbagai cara untuk memodifikasi situasi ketika menghadapi tekanan akibat tugas sekolah maupun penerapan tata tertib. Meskipun strategi yang digunakan berbeda-beda, tujuan yang ingin dicapai sama, yaitu menciptakan kondisi yang membuat mereka lebih tenang sehingga mampu melaksanakan aturan sekolah dengan baik.

Sebagian besar informan menyampaikan bahwa ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan, mereka berusaha mencari lingkungan yang lebih nyaman atau melakukan aktivitas tertentu agar emosi yang dirasakan tidak semakin meningkat. Strategi tersebut dilakukan sebagai bentuk penyesuaian terhadap situasi yang dianggap memicu rasa cemas, marah, atau tertekan.

Salah seorang informan siswa menjelaskan bahwa ketika merasa lelah dengan berbagai aturan sekolah, ia berusaha menerima keadaan sambil menyesuaikan dirinya terhadap aturan yang berlaku, walaupun pada awalnya terasa berat.

"Untuk menerima situasi terhadap aturan-aturan yang ada di sekolah biasanya lebih ke menerima diri bisa tidak untuk menjalankan aturan yang di sekolah ini dengan baik, walaupun situasi itu berat."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai berusaha mengubah cara menghadapi situasi, bukan dengan menolak aturan, melainkan dengan menyesuaikan diri terhadap kondisi yang ada sehingga tekanan emosional dapat berkurang.

Informan siswa lain mengungkapkan bahwa proses menerima aturan membutuhkan waktu. Pada awalnya ia merasa keberatan, tetapi seiring berjalannya waktu mulai mampu menyesuaikan diri walaupun terkadang masih muncul rasa jenuh.

"Sama seperti halnya untuk tetap menerima aturan itu, yang awalnya berat tapi seiring berjalan waktu harus bisa menerima situasi aturan yang ada di sekolah ini, sehingga terkadang ada titik jenuh yang muncul di dalam diri."

Hasil penelitian juga menemukan bahwa kemampuan memodifikasi situasi belum dimiliki secara optimal oleh seluruh siswa. Sebagian siswa masih memilih menghindari mata pelajaran yang tidak disukai, menyendiri terlalu lama, atau menjauh dari lingkungan sekitar ketika mengalami tekanan. Strategi tersebut memang mampu mengurangi emosi negatif untuk sementara, tetapi apabila dilakukan secara terus-menerus dapat menghambat perkembangan kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan secara adaptif. Oleh karena itu, pendampingan dari guru, dukungan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang kondusif menjadi faktor penting agar siswa mampu memodifikasi situasi secara positif tanpa menghindari tanggung jawab sebagai peserta didik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek memodifikasi situasi pada siswa SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu telah berkembang dengan cukup baik. Siswa mulai mampu memilih berbagai strategi yang sesuai dengan kondisi emosional yang dialami, seperti menerima keadaan, mencari tempat yang menenangkan, memanfaatkan dukungan keluarga, maupun mengatur kembali lingkungan yang dihadapi. Strategi tersebut membantu siswa mengurangi tekanan emosional sehingga mereka tetap dapat mematuhi tata tertib sekolah dan mengikuti proses pembelajaran secara lebih optimal.

Memodifikasi situasi berarti mengubah lingkungan eksternal untuk mengubah dampak emosionalnya (Gross, 2015). Kekhawatiran bahwa penghindaran yang berlangsung terus-menerus kurang adaptif sejalan dengan temuan meta-analisis Aldao et al. (2010) bahwa penghindaran termasuk strategi regulasi emosi yang berkaitan dengan psikopatologi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa memodifikasi situasi secara positif, misalnya dengan menerima keadaan atau mencari lingkungan yang menenangkan, lebih mendukung kepatuhan siswa daripada menghindari tanggung jawab.

Perubahan kognitif

Aspek ketiga adalah perubahan kognitif menunjukkan kemampuan siswa dalam mengubah cara berpikir terhadap suatu peristiwa yang memunculkan emosi sehingga mereka dapat memberikan makna yang lebih positif terhadap situasi yang dihadapi. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu, diperoleh temuan bahwa sebagian besar siswa mulai menunjukkan perubahan pola pikir dalam menghadapi aturan sekolah maupun berbagai tekanan selama proses pembelajaran. Perubahan tersebut terlihat dari kemampuan siswa untuk tidak lagi memandang aturan sebagai sesuatu yang membatasi, melainkan sebagai bagian dari proses pembentukan disiplin dan tanggung jawab. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mulai belajar mempertimbangkan berbagai sudut pandang sebelum mengambil keputusan. Mereka tidak lagi bereaksi secara spontan terhadap situasi yang memicu emosi, tetapi mencoba memahami alasan di balik suatu aturan maupun permasalahan yang dihadapi.

Salah seorang informan siswa mengungkapkan bahwa dirinya kini lebih terbuka dalam melihat suatu permasalahan dan berusaha mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mengambil keputusan.

"Dulu saya sering melihat sesuatu hanya dari satu sisi saja, tapi sekarang saya mulai terbiasa untuk mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mengambil keputusan. Saya

juga jadi lebih terbuka saat berdiskusi dan bisa memahami pendapat orang lain meskipun berbeda dari saya."

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perkembangan cara berpikir siswa menuju pola pikir yang lebih reflektif. Kemampuan tersebut membantu siswa mengurangi munculnya emosi negatif karena mereka tidak langsung memberikan penilaian terhadap suatu keadaan, tetapi berusaha memahami situasi secara lebih menyeluruh.

Informan siswa lain menyampaikan bahwa perubahan cara berpikir membuat dirinya lebih mampu memahami penyebab suatu peristiwa sehingga tidak mudah menyalahkan orang lain ketika menghadapi masalah.

"Menurut saya, perubahan cara berpikir itu kadang bikin kita jadi terlalu banyak mikir, bahkan bisa merasa bingung sendiri saat harus ambil keputusan. Tapi di sisi lain, saya jadi lebih peka dan bisa memahami kenapa suatu hal terjadi, tidak langsung menyalahkan atau menilai orang lain."

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perubahan kognitif tidak hanya membantu siswa memahami situasi secara lebih rasional, tetapi juga meningkatkan kemampuan mereka dalam mengendalikan penilaian negatif terhadap lingkungan sekitar.

Berdasarkan hasil observasi, perubahan kognitif juga tampak ketika siswa menghadapi aturan sekolah yang dianggap berat. Mereka mulai memahami bahwa setiap tata tertib memiliki tujuan untuk membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Pemahaman tersebut membuat siswa lebih mampu menerima konsekuensi atas setiap tindakan yang dilakukan tanpa menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek perubahan kognitif siswa SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu telah berkembang dengan cukup baik. Siswa mulai mampu mengubah cara pandang terhadap aturan sekolah, memahami makna di balik setiap pengalaman yang dihadapi, serta memanfaatkan pengalaman tersebut sebagai sarana untuk memperbaiki diri. Perubahan cara berpikir tersebut menjadi salah satu strategi regulasi emosi yang membantu siswa tetap tenang, berpikir lebih rasional, dan mampu menjalankan aturan sekolah secara lebih bertanggung jawab.

Dalam model proses, perubahan kognitif dipahami sebagai penilaian ulang terhadap situasi agar dampak emosionalnya berubah (Gross, 2015). Gross dan John (2003) menunjukkan bahwa individu yang lebih sering menggunakan penilaian ulang kognitif cenderung mengalami lebih banyak afek positif dan memiliki fungsi interpersonal yang lebih baik dibandingkan individu yang lebih sering menekan ekspresi emosi. Pola tersebut sejalan dengan narasi siswa yang menjadi lebih terbuka, tidak mudah menyalahkan orang lain, dan memahami tujuan di balik tata tertib.

Memodifikasi respons

Aspek keempat adalah memodifikasi respons menggambarkan kemampuan siswa dalam mengendalikan ekspresi emosi setelah emosi tersebut muncul akibat situasi tertentu. Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi di SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu, diperoleh temuan bahwa siswa memiliki berbagai cara dalam mengendalikan respons emosinya ketika menghadapi aturan sekolah, memperoleh teguran dari guru, maupun mengalami permasalahan dalam proses pembelajaran. Strategi yang digunakan meliputi menenangkan diri, mengendalikan ucapan dan perilaku, berdiam diri sejenak, beristighfar atau

berdoa, serta berusaha menerima keadaan sebelum memberikan respons terhadap situasi yang dihadapi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah berusaha mengendalikan emosi negatif yang muncul agar tidak menimbulkan konflik dengan guru maupun teman. Ketika merasa marah, kecewa, atau kesal, siswa memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu sebelum berbicara atau mengambil tindakan. Cara tersebut dilakukan agar emosi yang dirasakan tidak memengaruhi perilaku mereka secara berlebihan.

Salah seorang informan siswa menjelaskan bahwa ketika menerima teguran dari guru, ia memilih diam terlebih dahulu hingga emosinya mereda sebelum memberikan penjelasan mengenai kesalahan yang dilakukan.

"Kalau saya dimarahi guru biasanya saya diam dulu. Soalnya kalau langsung menjawab takut malah terbawa emosi. Setelah saya merasa tenang baru saya menjelaskan baik-baik."

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa siswa telah mampu mengendalikan respons emosinya dengan menunda reaksi yang bersifat impulsif. Strategi tersebut membantu siswa menghindari konflik yang lebih besar sekaligus mempermudah proses komunikasi dengan guru.

Informan siswa lain mengungkapkan bahwa ketika merasa kesal akibat tugas sekolah yang banyak atau mengalami masalah dengan teman, ia memilih beristighfar, menarik napas dalam-dalam, kemudian berusaha menenangkan pikirannya sebelum kembali mengikuti kegiatan belajar.

"Kalau lagi kesal saya biasanya istighfar, tarik napas dulu, terus mencoba menenangkan diri. Setelah itu baru saya lanjut belajar supaya tidak semakin kepikiran."

Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan strategi pengendalian diri sebagai bentuk regulasi emosi agar respons yang muncul tetap sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sekolah. Selain mengurangi ketegangan emosional, strategi tersebut juga membantu siswa mempertahankan konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan memodifikasi respons belum dimiliki secara optimal oleh seluruh siswa. Beberapa siswa masih menunjukkan respons emosional yang spontan, seperti membantah, menangis, atau menarik diri ketika menerima kritik maupun sanksi dari guru. Kondisi tersebut umumnya terjadi ketika siswa merasa diperlakukan tidak adil atau sedang menghadapi tekanan dari berbagai permasalahan di luar sekolah. Oleh karena itu, pendampingan guru, dukungan keluarga, serta pembiasaan pengendalian emosi secara berkelanjutan menjadi faktor yang sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan memodifikasi respons pada siswa SMP Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu telah berkembang dengan cukup baik. Siswa mulai mampu mengendalikan ekspresi emosi melalui berbagai strategi, seperti menenangkan diri, menunda respons, beristighfar, serta berpikir lebih tenang sebelum bertindak. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap terciptanya perilaku yang lebih adaptif sehingga siswa mampu menjalin hubungan yang baik dengan guru maupun teman serta menjalankan tata tertib sekolah dengan lebih bertanggung jawab.

Memodifikasi respons merupakan strategi yang berfokus pada respons setelah emosi muncul (Gross, 1998). Penggunaan istighfar dan doa oleh siswa dapat dipahami sebagai bentuk koping religius, yang dalam meta-analisis Ano dan Vasconcelles (2005) dikaitkan dengan

penyesuaian psikologis terhadap stres. Penelitian ini tidak mengukur penyesuaian tersebut, sehingga kaitan itu bersifat interpretatif.

Hambatan guru dalam membantu regulasi emosi siswa

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, penelitian ini menunjukkan bahwa guru menghadapi beberapa hambatan dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan regulasi emosi selama menjalankan tata tertib sekolah. Hambatan tersebut berasal dari faktor internal siswa maupun faktor eksternal yang memengaruhi perkembangan emosinya. Perbedaan karakteristik, latar belakang keluarga, lingkungan pergaulan, serta tingkat kedewasaan emosional menyebabkan setiap siswa memberikan respons yang berbeda terhadap aturan maupun pembinaan yang diberikan oleh guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kesulitan mengendalikan emosi ketika menerima teguran atau sanksi. Beberapa siswa menunjukkan respons berupa marah, menangis, membantah, atau memilih menarik diri sehingga proses pembinaan memerlukan waktu yang lebih lama dibandingkan siswa lainnya.

Salah seorang kepala sekolah mengungkapkan bahwa setiap siswa memiliki karakter yang berbeda sehingga pendekatan yang digunakan juga harus disesuaikan dengan kondisi masing-masing siswa.

"Setiap anak itu berbeda. Ada yang langsung menerima ketika dinasihati, tetapi ada juga yang membutuhkan pendekatan berulang kali karena masih sulit mengendalikan emosinya."

Guru BK juga menjelaskan bahwa, di samping karakter siswa yang beragam, kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga menjadi salah satu hambatan dalam membentuk regulasi emosi siswa. Sebagian siswa memperoleh pembiasaan disiplin di sekolah, tetapi tidak mendapatkan penguatan yang sama ketika berada di rumah sehingga perkembangan regulasi emosinya menjadi kurang optimal.

"Kalau di sekolah kami membimbing mereka untuk disiplin dan mengendalikan emosi, tetapi di rumah belum tentu mendapatkan pembiasaan yang sama. Hal itu membuat perkembangan setiap anak menjadi berbeda."

Guru tetap berupaya membangun komunikasi yang baik dengan siswa melalui pemberian nasihat, pendekatan secara personal, keteladanan, serta kerja sama dengan orang tua, meskipun menghadapi berbagai hambatan tersebut. Upaya tersebut dilakukan agar siswa memperoleh pendampingan secara berkelanjutan dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah secara lebih positif.

Perbedaan tingkat kedewasaan emosional siswa sejalan dengan kajian tentang perkembangan regulasi emosi dari masa remaja awal hingga dewasa (Zimmermann & Iwanski, 2014). Peran keluarga dalam perkembangan regulasi emosi dibahas oleh Morris et al. (2007), sehingga kurangnya pembiasaan di rumah dapat dimaknai sebagai salah satu faktor yang membuat perkembangan setiap siswa berbeda. Peran guru dalam pembinaan tersebut sejalan dengan kajian Jennings dan Greenberg (2009) yang mengaitkan kompetensi sosial dan emosional guru dengan hasil siswa dan kelas.

Tema utama temuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa dalam melaksanakan aturan sekolah terbentuk melalui beberapa tema utama, yaitu kesadaran siswa dalam mematuhi aturan, strategi penyesuaian diri terhadap tekanan aturan sekolah, perubahan pola pikir terhadap aturan,

pengendalian respons emosional, serta hambatan dan dukungan dalam pengembangan regulasi emosi. Siswa umumnya menunjukkan kesadaran untuk mematuhi tata tertib guna menghindari konsekuensi negatif, menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, serta mulai memandang aturan sebagai bagian dari pembentukan disiplin dan tanggung jawab. Selain itu, siswa juga menggunakan berbagai strategi dalam mengendalikan emosi, seperti menenangkan diri, menunda respons, dan berdoa agar tidak menunjukkan perilaku impulsif. Namun, proses pengembangan regulasi emosi masih dipengaruhi oleh beberapa hambatan, seperti perbedaan karakter siswa, pengaruh lingkungan pergaulan, dan kurangnya dukungan keluarga, sehingga diperlukan peran guru, sekolah, dan orang tua dalam memberikan pendampingan yang berkelanjutan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa dalam melaksanakan aturan sekolah tercermin melalui lima tema utama, yaitu kesadaran dalam mematuhi aturan sekolah, strategi penyesuaian diri terhadap tekanan aturan, perubahan pola pikir terhadap aturan sekolah, pengendalian respons emosional, serta hambatan dan dukungan dalam pengembangan regulasi emosi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang melibatkan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif ketika menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah. Siswa yang mampu meregulasi emosinya cenderung lebih mudah menerima aturan, mengendalikan dorongan untuk melanggar, serta mampu mengambil keputusan yang lebih rasional. Temuan ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2015), yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses individu dalam memengaruhi emosi yang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan.

Regulasi emosi sebagai hasil interaksi faktor pribadi dan lingkungan

Kesadaran siswa dalam mematuhi aturan sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami pentingnya mengendalikan perilaku agar sesuai dengan norma yang berlaku di sekolah. Kesadaran tersebut tidak hanya didorong oleh keinginan untuk menghindari hukuman, tetapi juga mulai berkembang menjadi bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri. Selain itu, siswa juga menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sekolah melalui penerimaan terhadap aturan, mencari lingkungan yang mendukung, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih positif terhadap setiap permasalahan. Perubahan cara pandang tersebut membantu siswa mengurangi emosi negatif sehingga lebih mampu menyelesaikan masalah secara rasional. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku disiplin, kemampuan beradaptasi, dan hubungan sosial yang lebih baik di lingkungan sekolah (Septiawan et al., 2020; De Neve et al., 2023).

Penelitian ini juga menemukan bahwa siswa menggunakan berbagai strategi untuk mengendalikan respons emosional, seperti menenangkan diri, menarik napas, berdiam diri sementara, serta mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa atau istighfar. Strategi tersebut membantu siswa mengurangi kemarahan, kekecewaan, dan frustrasi sehingga mampu menghindari perilaku impulsif yang dapat menyebabkan pelanggaran aturan sekolah. Meskipun demikian, pengembangan regulasi emosi masih menghadapi berbagai hambatan, di antaranya perbedaan karakter siswa, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya dukungan keluarga.

Peran guru, sekolah, dan orang tua menjadi sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mampu mendukung perkembangan regulasi emosi siswa secara berkelanjutan melalui pembiasaan, keteladanan, komunikasi, dan pendampingan yang konsisten. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya menjadi kemampuan individual, tetapi juga merupakan hasil interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan yang saling memengaruhi. Pandangan ini sejalan dengan temuan Dadeh et al. (2025) tentang peran iklim sekolah dalam regulasi emosi siswa dan dengan kajian Webb et al. (2012) yang menilai efektivitas strategi regulasi emosi yang diturunkan dari model proses. Penelitian ini menambahkan gambaran bahwa strategi tersebut tampak secara nyata dalam pelaksanaan tata tertib sekolah.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi siswa dalam melaksanakan aturan sekolah tercermin melalui empat strategi regulasi emosi menurut Gross, yaitu pemilihan situasi (*situation selection*), memodifikasi situasi (*situation modification*), perubahan kognitif (*cognitive change*), dan memodifikasi respons (*response modulation*). Sebagian besar siswa telah mampu memilih perilaku yang mendukung kepatuhan terhadap tata tertib, menyesuaikan diri dengan situasi yang menimbulkan tekanan, memandang aturan sekolah secara lebih positif, serta mengendalikan respons emosional agar tidak diwujudkan dalam perilaku impulsif. Namun, kemampuan tersebut belum dimiliki secara optimal oleh seluruh siswa karena masih dipengaruhi oleh faktor karakter individu, pengaruh teman sebaya, serta dukungan keluarga. Oleh karena itu, pengembangan regulasi emosi memerlukan peran yang berkesinambungan dari guru, konselor, sekolah, dan orang tua melalui pembiasaan, keteladanan, komunikasi, serta pendampingan yang konsisten sehingga siswa mampu menunjukkan perilaku yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan adaptif dalam melaksanakan aturan sekolah.

Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi dalam model proses Gross dapat ditemukan dalam pelaksanaan tata tertib sekolah. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru dan layanan bimbingan dan konseling dalam menciptakan lingkungan sekolah yang tertib melalui pendampingan yang konsisten. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena dilakukan di satu sekolah dengan 11 partisipan, sehingga temuannya bersifat kontekstual dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi.

Referensi

Amanda, D. D., Harianto P., I. M., Zainurrosid, M. F., Najwa, N. S., Prayitno, N. A. P., Naqiyah, N., & Ratnasari, D. (2025). Pengaruh regulasi emosi siswa terhadap proses pembelajaran di kelas. *Jurnal Pendidikan Tambusai,* *9*(1), 1443–1448. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24401

Ananta, S. H., Umardi, Q. T., Meidiansyah, R., Putri, N. D., Patrisia, S., Hartono, Y., & Lubis, K. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan psychological well-being pada siswa SMA. *Jurnal Wawasan Pendidikan,* *5*(2), 639–647. https://journal.upgris.ac.id/index.php/wp/article/view/22900

Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology,* *61*(4), 461–480. https://doi.org/10.1002/jclp.20049

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Aprilia, R. D., Wijaya, H. G., & Sulistiani, W. (2025). Regulasi emosi pada remaja SMP X di pesisir Kenjeran Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 9*(1), 11456–11464. https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/26531

Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncology Nursing Forum, 41*(5), 545–547. https://doi.org/10.1188/14.ONF.545-547

Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Regulasi emosi pada remaja yang berprilaku agresif. *Journal of Lifespan Development, 2*(3), 149–160. https://journal.ukmc.ac.id/index.php/jlsd/article/download/1275/1176/6753

Dadeh, T., Alfarisi, M. R., Hutasoit, G., & Rasool, S. (2025). The impact of school climate on emotion regulation in Indonesian students: Evidence from PISA 2022. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 10*(1), 27–45. https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.7170

De Neve, D., Bronstein, M. V., Leroy, A., Truyts, A., & Everaert, J. (2023). Emotion regulation in the classroom: A network approach to model relations among emotion regulation difficulties, engagement to learn, and relationships with peers and teachers. *Journal of Youth and Adolescence, 52*(2), 273–286. https://doi.org/10.1007/s10964-022-01678-2

Fachridatul, A., & Sri Hartati, M. T. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan perilaku agresif pada siswa broken home. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 13*(2). https://doi.org/10.23887/jibk.v13i2.33929

Febrianti, S. W., & Nuraini. (2025). Regulasi emosi pada siswa kelas X ditinjau dari jenis kelamin. *EMPATI: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 12*(2), 225–235. https://doi.org/10.26877/empati.v12i2.74

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hakim, M. A., Daniyatillah, D., Wardani, H. K., Sari, A. I. N., & Khusumadewi, A. (2026). Gambaran regulasi emosi siswa SMK dan implikasinya bagi layanan bimbingan konseling. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 9*(1), 599–605. https://doi.org/10.54371/jiip.v9i1.10377

Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491–525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16*(2), 361–388. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x

Purnawan, R. A., & Situmurang, N. Z. (2021). Peranan regulasi emosi, kontrol diri, penerimaan diri terhadap perilaku agresif siswa SMP di Yogyakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, 5*(1), 205–212. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.10777.2021

Putryani, S., Situmorang, N. Z., Bashori, K., & Syuhada, M. N. (2021). Perilaku agresif siswa dilihat dari regulasi emosi. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 19*(2). https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/138

Rahmi, A. S., Hariko, R., Nurfarhanah, & Febriani, R. D. (2025). Regulasi emosi sebagai faktor protektif dari stres akademik pada siswa. *Journal of Authentic Research, 4*(Special Issue), 945–955. https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/download/3410/2351

Rayyani, S. A., & Christiana, E. (2026). Hubungan antara kontrol diri dan regulasi emosi dengan perilaku agresif siswa SMP. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 11*(1), 150–161. https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/42049

Septiawan, R. R., Sugiyo, & Awalya. (2020). Kenakalan remaja dilihat dari regulasi emosi dan penyesuaian sosial pada siswa SMP. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 9*(2), 110–115. https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/26981

Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology, 43*(6), 1531–1543. https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138*(4), 775–808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Winanda, N., Nurwahidin, M., & Yusmansyah. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan intensitas bermain game online pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kalianda tahun ajaran 2020/2021. *Journal of Innovation Research and Knowledge, 2*(1), 97–102. https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/2465

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 182–194. https://doi.org/10.1177/0165025413515405