

LAPORAN PENELITIAN

**PRESTASI AKADEMIK PADA REMAJA DITINJAU DARI REGULASI EMOSI
INTERPERSONAL DAN DEPRESI**



Oleh:

Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
KAMPUS KOTA MADIUN
NOVEMBER, 2020**

**HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN HASIL PENELITIAN**

- | | |
|-----------------------|--|
| 1. Judul Penelitian | : Prestasi Akademik pada Remaja Ditinjau dari Regulasi Emosi Interpersonal dan Depresi |
| 2. Bidang Penelitian | : Psikologi |
| 3. Peneliti | |
| a. Nama Lengkap | : Robik Anwar Dani, M.Psi., Psi. |
| b. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| c. NIDN | : 0725059101 |
| d. Disiplin Ilmu | : Psikologi Klinis Anak |
| e. Pangkat/Golongan | : Penata Muda Tingkat I / IIIb |
| f. Jabatan Fungsional | : Asisten Ahli |
| g. Fakultas/Jurusan | : Psikologi |
| 4. Lokasi Penelitian | : SMP Kristen Terang Bangsa Semarang |
| 5. Waktu Penelitian | : 8 bulan |
| 6. Jumlah Biaya | : Rp.2.780.000,- (dua juta tujuh ratus delapan puluh ribu rupiah) |

Madiun, 16 November 2020

Menyetujui,
Ketua P3M,



Marcella Mariska Aryono, M.A.
NIDN: 0711058601

Mengetahui,
Wakil Dekan Fak. Psikologi,



David Ary Wicaksono, M.Si.
NIDN: 0716128701

Tanggal: 28 November 2020

PRESTASI AKADEMIK PADA REMAJA DITINJAU DARI REGULASI EMOSI INTERPERSONAL DAN DEPRESI

Robik Anwar Dani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal dan kecenderungan depresi pada remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah 54 remaja awal yang bersekolah di SMP Kristen Terang Bangsa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Alat ukur dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi interpersonal yang diadaptasi dari *Interpersonal Regulation Emotion Questionnaire* milik Gross (2002), skala kecenderungan depresi yang diadaptasi dari *Beck Depression Inventory* milik Beck (1996), serta rata-rata nilai rapor untuk mata pelajaran matematika, bahasa inggris, dan IPA. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis korelasi ganda dengan bantuan program IBM SPSS 22. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal dan depresi dengan nilai koefisien korelasi sebesar $R_{y.x1x2}=0.996$ dengan Sig. F Change $0,000 < 0,05$. Ada hubungan yang signifikan positif antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{y.x1}=0,995$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Ada hubungan yang signifikan negatif antara prestasi akademik dengan kecenderungan depresi dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{y.x2}=(-)0,996$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Ada hubungan yang signifikan negatif antara regulasi emosi interpersonal dengan kecenderungan depresi dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{x1.x2}=(-)0,997$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: prestasi akademik, regulasi emosi interpersonal, depresi, remaja

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan lancar sebagai salah satu pengejawantahan dari Tridharma Perguruan Tinggi. Penelitian ini merupakan kajian singkat mengenai hubungan antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal dan kecenderungan depresi pada remaja. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini dapat terwujud atas kehendak-Nya serta usaha, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Cinta kasih, dedikasi, dan kerja keras dari banyak pihak telah tercurah dalam penyelesaian penelitian ini.

Pada kesempatan ini peneliti merasa bahagia sekali dapat mengucapkan rasa terima kasih yang teramat dalam. Dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini. Ungkapan terima kasih tersebut peneliti berikan kepada:

1. Ibu Dra. Fransisca Mudjijanti, M.M. selaku Wakil Rektor Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.
2. Bapak David Ary Wicaksono, M.Si. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.
3. Ibu Marcella Mariska Aryono, M.A. selaku ketua LP3M Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun.
4. Bapak Dwi Saputro, S.Pd., M.Pd; selaku Kepala Sekolah SMP Kristen Terang Bangsa, yang telah memberikan izin penelitian.

5. Peserta didik SMP Kristen Terang Bangsa yang memberikan kesempatan peneliti untuk ikut bergabung dalam kegiatan belajar mengajar dan bersedia mengisi skala penelitian.
6. Serta semua pihak yang telah membantu dan memotivasi peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penelitian ini hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

Atas segala macam bentuk bantuan yang datang dari berbagai pihak, peneliti tidak dapat memberikan imbalan apapun. Hanya rasa hormat dan penghargaan yang setinggi-tingginya serta terima kasih yang teramat dalam yang dapat peneliti sampaikan dalam kesempatan ini. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti.

Seperti peribahasa “tiada gading yang tak retak”, peneliti menyadari bahwa masih banyak hal yang dapat dikembangkan dari penelitian ini. Peneliti berterima kasih kepada pembaca yang budiman yang berkenan menyumbangkan buah pikirannya sehingga penelitian ini menjadi lebih baik. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan para pembaca.

Madiun, 16 November 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Prestasi Akademik	5
1. Pengertian Prestasi Akademik	5
2. Pengukuran Prestasi Akademik	6
3. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik	7
B. Regulasi Emosi Interpersonal	14
1. Pengertian Regulasi Emosi Interpersonal	14
2. Peran Regulasi Emosi Interpersonal	15
3. Aspek Regulasi Emosi Interpersonal	17
C. Depresi	18
1. Pengertian Depresi	18
2. Simtom Depresi	21
D. Hubungan Antara Regulasi Emosi Interpersonal dan Tingkat Depresi dengan Prestasi Akademik pada Remaja	22
E. Hipotesis	28
BAB III: METODE PENELITIAN	29
A. Metode Penelitian yang Digunakan	29
B. Identifikasi Variabel Penelitian	29
C. Definisi Operasional	30
D. Subjek Penelitian	31
1. Populasi	31
2. Sampel	31
3. Teknik Pengambilan Sampel	31
E. Metode Pengambilan Data	32
F. Metode Analisis Data	32
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Orientasi Kancas Penelitian	34
B. Pelaksanaan Penelitian	36
1. Persiapan Penelitian	36

2. Pengambilan Data	37
3. Pengolahan Data	37
C. Hasil Penelitian	37
1. Deskripsi Identitas Subjek.....	37
2. Deskripsi Data Variabel Penelitian	38
3. Hasil Uji Asumsi	39
4. Hasil Uji Hipotesis	40
D. Pembahasan	42
BAB V: PENUTUP	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia pendidikan prestasi merupakan hal yang dianggap penting. Keberhasilan seorang anak dalam mengenyam pendidikan ditentukan oleh capaian prestasi akademiknya. Ada anak yang memiliki prestasi akademik yang bagus dan mampu menyelesaikan masalah akademik dengan mudah. Namun, ada juga anak yang mengalami masalah akademik, sehingga mengalami kesulitan dalam mengikuti pembelajaran di sekolah.

Dari penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti pada tahun 2019, ditemukan fakta anak yang mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi akademik yang bagus dapat disebabkan oleh banyak faktor, antara lain: kemampuan inteligensi, minat, hingga masalah motivasi. Dalam hal ini motivasi yang berkaitan dengan prestasi akademik adalah motivasi positif dan negatif. Salah satu emosi negatif yang paling banyak dikeluhkan adalah kecenderungan depresi yang dialami oleh anak remaja (Carver dan Smith, 2010).

Depresi merupakan hal yang biasa terjadi pada remaja, namun gejala depresi pada remaja sering kali diabaikan dibandingkan dengan gejala depresi yang terjadi pada fase dewasa (Praptikaningtyas, Wahyuni, Aryani, 2019). Hal tersebut dikarenakan gejala depresi pada remaja dianggap merupakan: kepekaan perasaan yang berlebihan, *mood* yang berubah-ubah, dan gejala yang berfluktuasi. Depresi juga bisa tidak tampak jika masalah primer dari depresi tidak

menggambarkan adanya perubahan seperti: gejala fisik, kecemasan, penyalahgunaan zat, permasalahan tingkah laku dan penurunan pencapaian akademik. Gangguan depresi pada remaja juga menyebabkan peningkatan resiko konsumsi rokok, penyalahgunaan zat, penurunan fungsi sosial, dan penurunan prestasi akademis (Flett, Druckman, Hewitt, Wekerle, 2012).

Paparan tersebut sesuai dengan fakta lapangan yang ditemui oleh peneliti saat wawancara dan observasi pada bulan Oktober 2019. Orangtua dari beberapa anak yang bersekolah di salah satu SMP di kota Semarang sering kali mengeluhkan bahwa mereka acap kali dipanggil ke sekolah karena prestasi anak yang jelek, perilaku anak yang sensitif, sulit beradaptasi, dan sering kali marah. Hal itu membuat mereka menjadi bermasalah dalam hal prestasi akademiknya dan bahkan ada yang harus pindah dari sekolah. Ada banyak manifestasi simtom depresi yang dialami oleh remaja. Mulai dari manifestasi fisik, emosi, hingga sosial.

Manifestasi depresi secara fisik ditunjukkan dengan remaja yang cenderung malas, badan tidak bersemangat, terkadang sakit-sakitan, dan perilaku menghindar lainnya. Manifestasi depresi secara emosi dapat dilihat dari kecenderungan remaja yang tidak memiliki motivasi untuk belajar, mudah sekali menyerah, dan cenderung bersikap acuh dengan tugas-tugas yang diberikan. Sedangkan manifestasi depresi secara sosial dapat dilihat dari perilaku remaja yang lebih senang menyendiri, tidak memiliki teman, dan memiliki hubungan interpersonal yang buruk dengan orang lain.

Dari ketiga manifestasi depresi tersebut membuat remaja yang tidak

memiliki regulasi interpersonal yang baik akan cenderung menyerah dan tidak memiliki prestasi belajar yang bagus. Banyak faktor yang membuat remaja tidak dapat memiliki prestasi yang gemilang sesuai dengan potensinya. Faktor tersebut bisa berasal dari faktor internal dan juga bisa berasal dari lingkungan tempat tinggal mereka atau faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik adalah sikap sosial mereka khususnya kemampuan dalam melakukan regulasi emosi ketika melakukan hubungan interpersonal (Marroquin, 2011). Lebih lanjut Webb (2017) mengatakan bahwa remaja cenderung rentan untuk mengalami masalah regulasi emosi interpersonal dengan teman seusianya. Remaja lebih berpotensi mengalami masalah regulasi emosi, khususnya pada *setting* sosial yang mengakibatkan mereka rentan mengalami gangguan interaksi sosial dan depresi (Webb, 2017).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kondisi depresi pada remaja akan mempengaruhi prestasi akademiknya. Remaja yang depresi cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah jika dibandingkan dengan remaja yang tidak depresi. Tetapi ada beberapa kasus ditemukan remaja yang depresi dan mengalami tekanan mental, tetap memiliki prestasi akademik yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor internal yakni kemampuan regulasi emosi interpersonal dari remaja itu sendiri. Di sini kemampuan regulasi emosi interpersonal yang baik dapat membuat seorang individu tetap berprestasi bagus, meskipun sedang mengalami tekanan (Williams, Morelli, Ong, Zaki, 2018).

Berdasarkan paparan latar belakang permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian lebih lanjut mengenai masalah prestasi

akademik pada remaja yang ditinjau dari kemampuan regulasi emosi interpersonal dan tingkat depresinya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara prestasi akademik terhadap regulasi emosi interpersonal dan tingkat depresi pada remaja?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prestasi akademik terhadap regulasi emosi interpersonal dan tingkat depresi pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap hasil penelitian dapat memberikan manfaat dan memperkaya penelitian-penelitian psikologi, terutama bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan, psikologi klinis anak, pendidikan dan yang berkaitan dengan remaja.

2. Manfaat Praktis

Peneliti mengharapkan agar hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan informasi bagi sekolah, orang tua dan pihak-pihak yang tertarik dalam menangani kasus remaja dalam hal prestasi akademik, regulasi emosi interpersonal, dan tingkat depresinya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prestasi Akademik

1. Pengertian Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah proses belajar yang dialami peserta didik dan menghasilkan perubahan pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sintesis dan evaluasi (Bloom dalam Hawadi, 2004). Syah (2003) mendefinisikan prestasi akademik adalah prestasi peserta didik yang ditandai dengan terjadinya perubahan psikologis, sebagai akibat dari pengalaman dan proses belajar peserta didik, yang mencakup perubahan dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Chaplin (2002) menyatakan bahwa prestasi akademik adalah satu tingkat khusus perolehan atau hasil keahlian dalam karya akademik yang dinilai oleh guru-guru atau melalui tes yang biasanya berwujud ulangan.

Suryabrata (2002) menyatakan bahwa prestasi akademik adalah seluruh hasil yang telah dicapai (*achievement*) yang diperoleh melalui proses belajar akademik (*academic achievement*). Lebih lanjut, Suryabrata (2002) berpendapat bahwa prestasi akademik sebagai hasil dari suatu proses yang biasanya dinyatakan dalam bentuk kuantitatif (angka) yang khusus diberikan untuk proses evaluasi, seperti nilai pelajaran, nilai ujian, rapor yang hasil tersebut dibagikan kepada peserta didik pada akhir semester setelah pelaksanaan ujian akhir. Hal tersebut berarti prestasi akademik dapat dilihat melalui hasil dari suatu pendidikan baik formal maupun non-formal yang dikuantifikasikan dalam bentuk nilai angka

yang menunjukkan kemampuan kognitif dari masing-masing peserta didik.

Mengacu pada beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik adalah pencapaian hasil belajar dalam bidang akademis yang merefleksikan kemampuan dan kinerjanya terhadap materi pelajaran yang bersifat multidimensi yang mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotor, yang diberikan oleh pendidik kepada peserta didik yang lazimnya ditunjukkan dengan nilai mata pelajaran atau nilai rapor.

2. Pengukuran Prestasi Akademik

Di Indonesia, penilaian atau pengukuran prestasi akademik di sekolah-sekolah direkap dalam sebuah buku laporan yang disebut rapor. Berdasarkan buku rapor tersebut dapat diketahui sejauh mana prestasi akademik dari peserta didik. Rapor merupakan perumusan terakhir yang diberikan oleh guru mengenai kemajuan atau hasil belajar peserta didik selama masa tertentu. Azwar (2009) menyebutkan bahwa ada beberapa fungsi penilaian prestasi akademik, yakni:

a. Penilaian berfungsi selektif (fungsi sumatif)

Fungsi penilaian ini merupakan pengukuran akhir dalam suatu program dan hasilnya dipakai untuk menentukan apakah peserta didik dapat dinyatakan lulus atau tidak dalam program pendidikan tersebut.

b. Penilaian berfungsi diagnostik

Fungsi penilaian ini selain untuk mengetahui hasil yang dicapai peserta didik juga mengetahui kelemahan peserta didik sehingga dengan adanya penilaian, maka guru dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan masing-masing. Jika

guru dapat mendeteksi kelemahan peserta didik, maka kelemahan tersebut dapat segera diperbaiki.

c. Penilaian berfungsi sebagai penempatan (*placement*)

Setiap peserta didik memiliki kemampuan berbeda satu sama lain. Penilaian dilakukan untuk mengetahui di mana seharusnya peserta didik tersebut ditempatkan sesuai dengan kemampuannya yang telah diperlihatkannya pada prestasi akademik yang telah dicapainya.

d. Penilaian berfungsi sebagai pengukur keberhasilan (fungsi formatif)

Penilaian berfungsi untuk mengetahui sejauh mana suatu program dapat diterapkan. Sebagai contoh adalah rapor di setiap semester di sekolah-sekolah tingkat dasar dan menengah dapat dipakai untuk mengetahui apakah program pendidikan yang telah diterapkan berhasil diterapkan atau tidak pada peserta didik tersebut.

Rapor biasanya mengambil nilai dari angka 1 sampai dengan 10, terutama pada siswa SD sampai SMA, tetapi dalam kenyataan nilai terendah dalam rapor yaitu 4 dan nilai tertinggi 9. Nilai-nilai di bawah 5 berarti tidak baik atau buruk, sedangkan nilai-nilai di atas 5 berarti cukup baik, baik dan sangat baik. Dalam penelitian ini pengukuran prestasi belajar menggunakan penilaian sebagai pengukur keberhasilan (fungsi formatif), yaitu nilai-nilai rapor pada akhir masa semester untuk pelajaran tertentu.

3. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Prestasi akademik menurut perspektif kognitif sosial dipandang sebagai

hubungan yang kompleks antara kemampuan, persepsi diri, penilaian terhadap tugas, harapan akan kesuksesan, strategi kognitif dan regulasi diri, gender, gaya pengasuhan, status sosio ekonomi, kinerja dan sikap individu terhadap sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa, prestasi akademik individu ditentukan oleh dua faktor, baik eksternal maupun internal. Oetaman (2013) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik seorang individu adalah:

a. Faktor internal

Merupakan kondisi dari dalam diri anak yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas pembelajaran. Sebagaimana dinyatakan oleh Oetaman (2013) bahwa belajar tidak hanya dikontrol oleh aspek eksternal saja, melainkan juga dikontrol oleh aspek internal yang diatur sendiri (*self-regulated*). Oleh karena itu, belajar harus dipahami sebagai proses aktif, konstruktif dan *self-regulated* (Abar, Carter, dan Winsler, 2009). Faktor internal terdiri dari faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis adalah kondisi fisik dari peserta didik baik yang bersifat bawaan maupun yang didapat seperti kemampuan melihat, mendengar, struktur tubuh, cacat tubuh, penyakit yang diderita, dan sebagainya. Sedangkan faktor psikologis adalah kondisi psikis peserta didik seperti inteligensi, minat, bakat, kepribadian, emosional, penyesuaian diri, atensi, dan motivasi. Abar, Carter, dan Winsler (2009) memaparkan bahwa regulasi diri yang meliputi kemampuan mengontrol diri sendiri dan juga saat berinteraksi dengan orang lain akan mempengaruhi pencapaian prestasi akademik dari seorang anak. Di sisi lain, Carver dan Smith (2010) juga menjelaskan bahwa permasalahan internal seperti depresi, kecemasan, perilaku menentang memberikan pengaruh negatif pada

prestasi akademik seseorang. Secara umum, Syah (2003) memaparkan faktor internal psikologis yang dapat mempengaruhi prestasi akademik anak adalah:

1) **Inteligensi**

Inteligensi merupakan kemampuan dalam diri anak yang menunjukkan kemampuan kognitif dan penalarannya. Inteligensi juga merujuk pada kecakapan dalam menghadapi dan beradaptasi pada situasi baru secara cepat dan efektif. Anak dengan inteligensi yang tinggi cenderung mampu menggunakan konsep-konsep abstrak dengan efektif. Selain itu, mereka akan lebih mudah memahami pelajaran dan lebih mudah berpikir kreatif serta cepat dalam pengambilan keputusan.

2) **Sikap**

Sikap adalah gejala internal berupa kecenderungan untuk bereaksi terhadap suatu stimulus dari luar baik secara positif maupun negatif. Jika seorang anak memiliki sikap yang positif pada minat tertentu, maka ia akan lebih mudah mempelajari hal tersebut sehingga prestasinya menjadi baik. Dalam hal ini sikap juga mencakup kemampuan kontrol emosi (regulasi emosi) individu ketika melakukan interaksi interpersonal dengan orang lain. Adanya permasalahan emosional memberikan pengaruh yang negatif terhadap prestasi akademik seseorang.

3) **Bakat**

Bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilannya di masa depan. Bakat juga berpengaruh pada tinggi rendahnya prestasi akademik seseorang. Jika materi pelajaran sesuai

dengan bakatnya, maka anak akan cenderung memiliki prestasi akademik yang bagus.

4) Minat

Minat adalah kecenderungan dan ketertarikan yang tinggi terhadap suatu hal. Minat mempengaruhi kualitas pencapaian prestasi akademik dalam bidang studi tertentu. Misalnya, seorang anak yang mempunyai minat pada pelajaran matematika, maka ia akan memusatkan perhatiannya pada pelajaran tersebut dibandingkan yang lainnya.

5) Motivasi

Motivasi memiliki peranan dalam pencapaian prestasi akademik. Hal ini karena motivasi merupakan keadaan internal yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu. Motivasi dapat dibedakan menjadi motivasi positif dan motivasi negatif. Motivasi positif akan mendorong anak untuk mencapai prestasi akademik yang baik. Namun, motivasi negatif akan membuat anak menjadi tidak semangat dalam mencapai prestasi yang diinginkan dan lebih didominasi oleh emosi-emosi negatif seperti marah, kecewa, takut, dan depresi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan kondisi lingkungan sekitar yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik seseorang. Faktor eksternal terdiri atas dua macam, yakni faktor lingkungan sosial yang mencakup keluarga, guru, teman dan masyarakat serta faktor lingkungan non-sosial yang merupakan faktor-faktor fisik seperti situasi dan kondisi rumah dan waktu belajar.

Sedangkan menurut Kapur (2018), adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik peserta didik di sekolah adalah:

a. Sikap dari peserta didik

Peserta didik yang memiliki sikap disiplin, tekun, rajin, dan sikap positif lainnya tentu akan meraih hasil akademik yang sesuai dengan harapan. Sebaliknya, peserta didik yang mengembangkan sikap negatif seperti malas, mudah menyerah, cenderung mengeluh akan membuat prestasi akademiknya rendah.

b. Sumber daya sekolah

Kesediaan sumber daya sekolah memegang peran yang signifikan dalam prestasi akademik peserta didik. Sumber daya sekolah yang perlu disediakan untuk menunjang peningkatan prestasi akademik peserta didik adalah buku-buku referensi, laboratorium, perpustakaan, akses internet, serta sarana dan prasarana lainnya.

c. Aspek kepemimpinan di sekolah

Peran utama dari aspek kepemimpinan dalam mempengaruhi hasil akademik peserta didik didasarkan pada administrasi dan manajemen sekolah. Kebijakan, aturan, dan manajemen dengan aplikasi yang tepat akan meningkatkan performansi akademik peserta didik.

d. Keterampilan dan kemampuan guru

Guru memiliki peran penting dalam mempengaruhi kinerja akademik peserta didik. Guru yang terampil dan mampu menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan akan membuat prestasi akademik peserta didik

meningkat.

e. Lingkungan kelas

Lingkungan kelas yang disiplin dan sesuai dengan etika moral yang ada akan membuat suasana pembelajaran menjadi tertib sehingga dapat meningkatkan kinerja akademik peserta didik yang belajar di dalamnya.

f. Peran orang tua

Orang tua memegang peranan penting dalam kinerja peserta didik karena rumah adalah pondasi pertama pembelajaran dan pendidikan berlangsung. Orang tua yang peduli akan pendidikan anaknya cenderung akan membuat motivasi belajar anak meningkat. Dengan demikian dapat meningkatkan kinerja akademik peserta didik di sekolah.

g. Faktor psikologis dan kesehatan mental

Untuk menghasilkan hasil akademik yang positif, sangat penting bagi peserta didik untuk menjaga kesehatan psikologis dan fisik mereka. Ketika peserta didik sehat, maka dia akan dapat berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Di sisi lain, faktor seperti, stres, kecemasan, ketakutan, trauma, depresi atau masalah kesehatan fisik terbukti dapat menghambat pencapaian prestasi akademik mereka.

h. Gangguan penglihatan dan pendengaran

Peserta didik yang mengalami gangguan penglihatan dan pendengaran tentunya akan menghambat pencapaian prestasi akademiknya. Maka dari itu perlu adanya bantuan dari sekolah untuk menangani masalah tersebut.

i. Layanan bimbingan dan konseling

Adanya layanan bimbingan dan konseling di sekolah akan membuat peserta didik dapat menceritakan kegelisahannya dengan bebas dan dapat tertangani secara profesional. Hal itu dapat menurunkan resiko depresi yang dialami oleh peserta didik ketika berada dalam situasi yang menekan. Dengan adanya bimbingan dan konseling di sekolah akan membuat mereka lebih sehat secara mental sehingga dapat berfokus untuk memaksimalkan prestasi akademik mereka.

j. Manajemen waktu

Peserta didik di sekolah menengah memiliki jadwal yang sibuk, karenanya penting bagi mereka untuk menghasilkan kesadaran dalam hal manajemen waktu yang efektif. Penelitian telah menunjukkan bahwa jadwal normal siswa sekolah menengah terdiri dari jam sekolah, maka mereka perlu meluangkan waktu untuk menyelesaikan tugas pekerjaan rumah, bermain, beristirahat, dan waktu untuk keluarga.

k. Lingkungan rumah yang mendukung

Lingkungan rumah harus ramah dan menyenangkan untuk menghasilkan hasil akademis yang sesuai.

l. Metode pembelajaran

Metode dan strategi mengajar harus dapat membuat mereka semangat belajar, sehingga dapat meningkatkan prestasi akademiknya.

m. Profesionalitas tenaga pendidik

Tenaga pendidik yang baik adalah yang mampu bersikap profesional tanpa membuat jarak antara peserta didik. Guru hendaknya bersikap ramah dan

membantu ketika peserta didik mengalami kesulitan. Dengan demikian dapat menciptakan hubungan yang baik antar guru dan peserta didik, sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar mereka.

Mengacu dari paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Hal-hal yang termasuk ke dalam faktor internal adalah kemampuan intelektual atau kecerdasan (intelegensi), minat, bakat khusus, motivasi untuk berprestasi, sikap, kondisi fisik dan mental, harga diri akademik, dan kemandirian. Kemudian dikemukakan pula hal-hal yang termasuk kedalam faktor eksternal, yaitu lingkungan sekolah, keluarga, dan faktor situasional. Dalam hal ini faktor internal meliputi kemampuan kontrol emosi dalam melakukan interaksi interpersonal dengan orang lain dan motivasi negatif yang memunculkan emosi negatif seperti depresi dan cemas yang memberikan pengaruh negatif pada prestasi akademik seseorang.

B. Regulasi Emosi Interpersonal

1. Pengertian Regulasi Emosi Interpersonal

Banyak teori yang menjelaskan pengertian tentang regulasi emosi, salah satunya adalah Gross (2002) yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses seorang individu dalam merespon emosi yang sedang dialami sehingga individu yang bersangkutan dapat mengekspresikan emosi tersebut. Berdasarkan pengertian di atas dapat diketahui bahwa proses regulasi emosi dalam diri seorang individu tidak dapat dipisahkan dari kegiatan interpersonal dengan orang lain dan

berinteraksi dengan lingkungannya. Dengan demikian, model regulasi emosi intrapersonal ini mengasumsikan bahwa emosi dapat diatur pada berbagai tahap dalam proses pembentukan emosi, yang meliputi pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, modifikasi penilaian kognitif, dan modulasi respon.

Menurut Gross (2002) regulasi emosi interpersonal adalah pemikiran atau peringatan yang dipengaruhi oleh emosi individu, bagaimana individu mengalami dan mengungkapkan emosinya yang merupakan timbal balik dari proses interaksi interpersonal dengan lingkungannya. Regulasi emosi interpersonal adalah kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi yang positif maupun emosi yang negatif untuk kemudian disalurkan kepada orang lain melalui komunikasi interpersonal. Seseorang dengan kemampuan regulasi emosi interpersonal yang baik akan mampu mengendalikan dorongan untuk tidak melakukan perilaku impulsif, seperti membahayakan diri sendiri dan orang lain, perilaku sembrono, atau agresif fisik saat mengalami tekanan emosional. Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi interpersonal adalah kemampuan seorang individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosinya yang merupakan bentuk respon dari proses interaksi interpersonal dengan lingkungan.

2. Peran Regulasi Emosi Interpersonal

Menurut Gross (2002) ada tiga aspek dalam regulasi emosi interpersonal memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku yang ditampakkan, yakni:

- a. Aspek pertama, yaitu penilaian emosi dalam regulasi emosi melatih individu

untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasinya dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu tersebut mampu menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat. Menurut Gross & Thompson (2006), anak-anak mampu mengubah emosi negatifnya jika dilatih untuk melakukan penilaian emosi. Anak yang mampu menilai emosi yang dirasakan, termasuk mengetahui penyebab dan akibat yang muncul dari emosi negatif mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilakunya.

- b. Aspek kedua yaitu pengaturan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. Pengaturan emosi dapat dilakukan dengan cara latihan dan relaksasi. Gross (2002) menyatakan bahwa latihan dan relaksasi merupakan cara untuk dapat mengatur emosi negatif, misalnya rasa marah dan sedih dan dapat digunakan untuk mengurangi perilaku psikologis yang mengganggu misalnya sifat agresif atau depresif. Individu yang mampu mengatur emosi negatifnya akan lebih mudah untuk mengendalikan emosi dan menemukan cara-cara yang tepat untuk menyikapi emosi tersebut, sehingga memunculkan perilaku yang tepat pula. Sejalan dengan tahap perkembangan emosi, anak pada masa sekolah juga mulai belajar untuk mengontrol dan mengendalikan emosi negatif yang dirasakan (Santrock, 2002), sehingga proses regulasi emosi sudah dapat diterapkan untuk anak-anak pada masa sekolah.
- c. Aspek yang ketiga yaitu pengungkapan emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku individu. Secara umum, anak-anak dan orang dewasa akan lebih mampu untuk meregulasi emosinya ketika menemukan cara

yang tepat untuk mengungkapkan emosinya (Gross, 2002). Selain itu pengungkapan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku yang maladaptif, seperti depresif dan agresif. Pengungkapan emosi, termasuk mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan akan membantu individu, termasuk anak-anak pada masa sekolah untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan emosionalnya. Anak-anak pada masa sekolah sudah mampu untuk mendeskripsikan pengalaman dan mengutarakan apa yang dipikirkan dan dirasakan sehingga ketika anak berhasil mengungkapkan emosinya dengan tepat maka perilaku yang muncul juga tepat.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan peran regulasi emosi interpersonal adalah (1) Penilaian emosi dalam regulasi emosi melatih individu untuk dapat menyadari emosi negatif yang dirasakannya, mengidentifikasinya dan menginterpretasikan emosi negatif sehingga individu tersebut mampu menyikapi emosi yang muncul dengan perilaku yang tepat. (2) Pengaturan emosi juga mempengaruhi perubahan perilaku individu terhadap emosi negatif yang dirasakan. (3) Pengungkapan emosi juga mempunyai pengaruh terhadap perubahan perilaku individu.

3. Aspek Regulasi Emosi Interpersonal

Menurut Hofmann, Carpenter, dan Curtiss (2016) ada empat aspek yang menjadi indikator dalam regulasi emosi interpersonal, yakni:

- a. *Enhancing Positive Affect* (PA), yakni kecenderungan mencari orang lain untuk meningkatkan perasaan senang dan bahagia.

- b. *Perspective Taking* (PT), yakni mendayagunakan orang lain sebagai pengingat untuk tidak terlalu khawatir jika mengalami hal buruk.
- c. *Soothing* (ST), yakni mencari orang lain untuk mendapatkan kenyamanan dan simpati.
- d. *Social Modeling* (SM), yakni mencari orang lain untuk melihat bagaimana orang lain menghadapi suatu permasalahan yang mirip dengan yang sedang dialami.

Mengacu dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa ada empat aspek regulasi emosi interpersonal, yakni *Enhancing Positive Affect*, *Perspective Taking*, *Soothing*, *Social Modeling*.

C. Depresi

1. Pengertian Depresi

Depresi dapat didefinisikan sebagai gangguan jiwa yang mempengaruhi fungsi fisik, psikologis, dan sosial seseorang (Kaplan dan Sadock, 2007). Simtom-simtom depresi muncul seperti kesedihan, keputusasaan, gangguan makan, menarik diri, kehilangan konsentrasi, ide yang meloncat-loncat, tegang, dan kehilangan energi serta adanya kecemasan. Menurut National Institute of Mental Health (dalam Siswanto, 2007) gangguan depresi dimengerti sebagai suatu penyakit tubuh yang menyeluruh” (*whole-body*), yang meliputi tubuh, suasana perasaan (*mood*) dan pikiran. Ini berpengaruh terhadap cara makan dan tidur, cara seseorang merasa mengenai dirinya sendiri dan cara orang berpikir mengenai sesuatu. Gangguan depresi tidak sama dengan suasana perasaan murung (*blue*

mood). Ini juga tidak sama dengan tanda kelemahan pribadi atau suatu kondisi yang dapat dikehendaki atau diharapkan berlaku. Orang dengan penyakit depresi tidak dapat begitu saja “memaksa diri mereka sendiri” dan menjadi baik. Tanpa perlakuan/ tritmen, gejala-gejala dapat bertahan setidaknya sampai beberapa minggu, bulan atau bahkan tahun. Tritmen yang sesuai bagaimanapun juga dapat membantu sebagian besar orang yang menderita depresi.

Kaplan dan Sadock (2007) menjelaskan bahwa depresi adalah gangguan suasanahati yang termasuk dalam kelompok kondisi klinis dimana ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subyektif adanya penderitaan berat. Pasien dengan suasana hati terdepresi merasakan hilangnya energi dan minat, perasaan bersalah, sulit berkonsentrasi hilang nafsu makan serta adanya pikiran tentang kematian atau bunuh diri. Tanda dan gejala lain dari gangguan mood adalah perubahan tingkat aktivitas, kemampuan kognitif, pembicaraan, dan fungsi vegetatif (seperti tidur, nafsu makan, aktivitas seksual, dan irama biologis lainnya).

Staab dan Fieldman (dalam Siswanto, 2007) menyatakan depresi sebagai suatu penyakit yang menyebabkan gangguan perasaan dan emosi yang dimiliki oleh penderita. Penderita mengalami suatu suasana perasaan yang “jatuh” dari waktu ke waktu dalam kehidupan mereka. Namun depresi terjadi bila orang secara konsisten menemukan diri mereka dalam suasana tertekan setiap hari melebihi periode dua minggu. Secara tipikal bila orang menderita depresi, suasana perasaan mereka akan mencegah atau menghalangi mereka dari kebiasaan hidup sebagaimana yang biasanya mereka lakukan.

Kesedihan dan depresi adalah dua hal yang berbeda (Saputri, 2017). Perasaan sedih adalah bagian pengalaman yang normal. Konsep depresi berbeda dengan kesedihan atau ketidakgembiraan. Ketidakgembiraan adalah komponen yang umum pada suasana perasaan depresif yang berkaitan dengan depresi, suasana depresif pada depresi mungkin lebih direpresentasikan oleh gambaran seperti kekosongan emosi atau suatu perasaan datar atau tumpul. Perasaan ini mungkin bervariasi dalam tingkat keparahan dan menunjukkan variasi harian, memburuk pada suatu waktu pada hari itu atau pada waktu yang lainnya. Gejala lain yang berkaitan dengan suasana perasaan depresi adalah gejala anhedonia yaitu suatu ketidakmampuan untuk mendapatkan kenikmatan dari sesuatu yang sebelumnya telah disenangi.

Burns (1988) lebih lanjut membedakan antara kesedihan dan depresi. Kesedihan adalah suatu emosi normal yang diciptakan oleh persepsi realistik yang menggambarkan suatu peristiwa negatif yang berhubungan dengan kehilangan atau kekecewaan, dengan cara yang tidak terdistorsi. Depresi adalah suatu penyakit yang selalu merupakan akibat dari pemikiran yang terdistorsi. Kesedihan melibatkan suatu luapan perasaan dan oleh karenanya mempunyai batas waktu tertentu. Kesedihan juga tidak berhubungan dengan menurunnya harga diri. Depresi “membeku”, cenderung bertahan atau terjadi berulang kali, dan selalu melibatkan kehilangan harga diri.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas, disimpulkan bahwa depresi adalah suatu kelompok gangguan klinis yang ditandai oleh hilangnya perasaan kendali dan pengalaman subjektif adanya penderitaan berat, simtom-simtom yang muncul

seperti kesedihan, keputusasaan, gangguan makan, gangguan tidur, menarik diri, kehilangan konsentrasi, ide yang meloncat- loncat, tegang, kehilangan energi dan adanya kecemasan. Simtom-simtom ini mempengaruhi fungsi fisik, psikologis, dan sosial penderita.

2. Simtom Depresi

Beck (1985) menyatakan bahwa depresi hampir selalu menyebabkan gangguan fungsi interpersonal, sosial dan pekerjaan, antara lain:

- a. Suasana *mood* yang berubah seperti kesedihan, kesepian, dan pesimis.
- b. Self konsep negatif yang dihubungkan dengan rasa bersalah dan rendah diri.
- c. Mengundurkan diri dan keinginan menghukum diri seperti keinginan untuk lari, bersembunyi atau mati.
- d. Perubahan vegetatif seperti gangguan makan, gangguan tidur, dan kehilangan libido.
- e. Perubahan tingkat aktivitas seperti malas atau gelisah.

Beck (2003) mengklasifikasikan simtom-simtom depresi menjadi lima, yaitu simtom emosional, simtom motivasional, simtom kognitif, simtom perilkudan simtom vegetatif. Simtom afektif meliputi kesedihan, berkurang bahkan hilangnya kesenangan, apatis, berkurang bahkan hilangnya perasaan cinta terhadap orang lain, kecemasan, hilangnya respon terhadap kegembiraan. Simtom motivasional mencakup adanya harapan untuk melarikan diri dari kehidupan (biasanya ditandai dengan adanya keinginan untuk bunuh diri), serta keinginan untuk menghindar dari problem kehidupan sehari-hari.

Simtom kognitif meliputi kesulitan untuk berkonsentrasi, perhatian terhadap problem sempit, serta kesulitan mengingat. Selain itu terdapat pula distorsi kognitif yang meliputi pandangan negatif terhadap dirinya sendiri, dunia dan masa depannya, persepsi keputusasaan, hilangnya harga diri, rasa bersalah dan penyiksaan terhadap dirinya sendiri. Simtom perilaku merupakan refleksi dari simtom-simtom di atas, meliputi kepasifan seperti tiduran selama berjam-jam, menarik diri dari hubungan dengan orang lain, retardasi serta agitasi. Simtom fisik atau vegetatif meliputi gangguan tidur, gangguan nafsu makan, gangguan aktivitas seksual.

D. Hubungan Antara Regulasi Emosi Interpersonal dan Tingkat Depresi dengan Prestasi Akademik pada Remaja

Prestasi akademik merupakan hal yang dianggap penting dalam dunia pendidikan. Hal itu karena keberhasilan pendidikan ditentukan oleh tinggi atau rendahnya capaian prestasi akademik dari seseorang (Wahyuningsih, 2004). Ada banyak faktor yang menjadi penentu baik atau buruknya prestasi akademik dari individu. Salah satu dari yang paling banyak dikeluhkan adalah kecenderungan depresi yang dialami oleh anak remaja (Carver dan Smith, 2010).

Remaja merupakan fase peralihan dari fase anak-anak menuju fase dewasa (Santrock, 2002). Fase remaja merupakan fase transisi yang paling penting pada manusia karena terjadi banyak perubahan. Perubahan yang signifikan dirasakan adalah pada aspek pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Adanya proses pertumbuhan dan perkembangan yang meningkat terjadi karena adanya perubahan

pada segi biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perkembangan biologis yang terjadi adalah pubertas.

Pubertas menunjukkan adanya perubahan hormonal yang berpengaruh pada perubahan sikap seksual, komunikasi global, dan perubahan tingkah laku. Pertumbuhan fisik yang meningkat tajam, perkembangan identitas, perolehan dan perkembangan keterampilan yang dibutuhkan pada fase dewasa juga terjadi pada fase pubertas (WHO, 2012). Dan satu hal yang menjadi ciri khas pada pubertas adalah perubahan suasana hati. Perubahan suasana hati pada remaja secara langsung maupun tidak langsung akan berpengaruh pada pola pikir dan tingkah lakunya. Salah satu bentuk suasana hati yang sering terjadi pada remaja adalah depresi (Beck, 2003).

Depresi merupakan hal yang biasa terjadi pada remaja, namun gejala depresi pada remaja sering kali diabaikan dibandingkan dengan gejala depresi yang terjadi pada fase dewasa (Praptikaningtyas, Wahyuni, Aryani, 2019). Hal tersebut dikarenakan gejala depresi pada remaja dianggap merupakan: kepekaan perasaan yang berlebihan, *mood* yang berubah-ubah, dan gejala yang berfluktuasi. Depresi juga bisa tidak tampak jika masalah primer dari depresi tidak menggambarkan adanya perubahan seperti: gejala fisik, kecemasan, penyalahgunaan zat, permasalahan tingkah laku dan penurunan pencapaian akademik. Gangguan depresi pada remaja juga menyebabkan peningkatan resiko konsumsi rokok, penyalahgunaan zat, penurunan fungsi sosial, dan penurunan prestasi akademis (Flett, Druckman, Hewitt, Wekerle, 2011).

Ada banyak manifestasi simtom depresi yang dialami oleh remaja. Mulai

dari manifestasi fisik, emosi, hingga sosial. Manifestasi depresi secara fisik ditunjukkan dengan remaja yang cenderung malas, badan tidak bersemangat, terkadang sakit-sakitan, dan perilaku menghindar lainnya. Manifestasi depresi secara emosi dapat dilihat dari kecenderungan remaja yang tidak memiliki motivasi untuk belajar, mudah sekali menyerah, dan cenderung bersikap acuh dengan tugas-tugas yang diberikan. Sedangkan manifestasi depresi secara sosial dapat dilihat dari perilaku remaja yang lebih senang menyendiri, tidak memiliki teman, dan memiliki hubungan interpersonal yang buruk dengan orang lain.

Manifestasi depresi tersebut bisa mempengaruhi pencapaian prestasi akademik seorang individu. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Praptikaningtyas, Wahyuni, Aryani (2019) dapat diketahui bahwa tingkat depresi siswa mempengaruhi prestasi akademiknya. Dalam penelitian tersebut memaparkan bahwa ada 21,3% siswa yang menjadi subjek penelitian yang mengalami depresi ringan dan berpengaruh pada penurunan prestasi akademiknya. Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh DeRoma, Leach, Leverett (2009) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara depresi dengan performansi akademik pada siswa kelas menengah yang menjadi subjek penelitian. Penelitian lain yang dilakukan oleh Owens, Stevenson, Hadwin, dan Norgate (2012) juga menyatakan bahwa kecemasan dan depresi memberikan pengaruh yang negatif pada performansi akademik dari siswa kelas dua tingkat menengah pertama (setara SMP).

Maka dari itu, kondisi depresi pada remaja akan mempengaruhi prestasi akademiknya. Remaja yang depresi cenderung memiliki prestasi akademik yang

rendah jika dibandingkan dengan remaja yang tidak depresi. Hal ini sama seperti pemaparan Idham (2018) yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara simtom depresi dengan prestasi akademik pada mahasiswa pendidikan dokter. Lebih lanjut Idham (2018) memaparkan bahwa kejadian depresi pada subjek penelitian dapat mengakibatkan penurunan aktivitas dan produktivitas. Penurunan ini berdampak terhadap prestasi akademik yang dicapai oleh individu (Graziano, Reavis, Keane, Calkins, 2007). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami simtom depresi akan memiliki prestasi akademik yang rendah.

Meski demikian, fakta lapangan ditemukan bahwa ada juga peserta didik yang mengalami depresi dan tekanan tapi masih bisa berprestasi dengan baik. Fakta lapangan tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maulida, Handoko, dan Pratiwi (2016) yang memaparkan bahwa tingkat depresi dari seorang individu tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada prestasi akademik program studi kedokteran yang menjadi subjek penelitian. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputri (2017) juga menjelaskan bahwa tingkat stress, kecemasan dan depresi tidak berpengaruh secara signifikan pada tingkat prestasi akademik pada santri aliyah yang menjadi subjek penelitian. Dari kedua penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa ada faktor lain yang membuat seorang individu tetap bisa mencapai prestasi akademik yang baik meskipun sedang dalam situasi tertekan atau depresi.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik adalah sikap sosial mereka khususnya kemampuan dalam melakukan regulasi emosi

ketika melakukan hubungan interpersonal (Marroquin, 2011). Regulasi emosi interpersonal mengacu pada kemampuan mengatur emosi diri sendiri dengan orang lain dalam konteks secara sosial dan lingkungannya dan ini berlawanan dengan kemampuan intrapersonal regulasi (Barthel, Hay, Doan, Hofmann, 2018). Disregulasi emosi dalam bentuk perilaku menghindar, keselamatan orang, dan komunikasi yang kurang efektif dalam menghadapi depresi akan menyebabkan tekanan dan membuat hasil yang negatif ini (Barthel, Hay, Doan, Hofmann, 2018).

Remaja yang tidak memiliki regulasi interpersonal yang baik akan cenderung menyerah dan tidak memiliki prestasi belajar yang bagus. Banyak faktor yang membuat remaja tidak dapat memiliki prestasi yang gemilang sesuai dengan potensinya. Faktor tersebut bisa berasal dari faktor internal dan juga bisa berasal dari lingkungan tempat tinggal mereka atau faktor eksternal (Zaki dan Williams, 2013). Lebih lanjut Webb (2017) mengatakan bahwa remaja cenderung rentan untuk mengalami masalah regulasi emosi interpersonal dengan teman seusianya. Remaja lebih berpotensi mengalami masalah regulasi emosi, khususnya pada *setting* sosial yang mengakibatkan mereka rentan mengalami gangguan interaksi sosial dan depresi (Webb, 2017).

Senada dengan pemaparan tersebut Yap, Allen, dan Sheeber (2007) menjelaskan bahwa seorang individu yang memiliki regulasi emosi interpersonal yang baik dapat lebih mengontrol temperamen dan emosinya. Hal itu mengurangi gejala depresi yang dialami oleh subjek penelitian. Pada penelitian selanjutnya Yap, Allen, dan Ladouceur (2008) juga menjelaskan bahwa ada hubungan yang

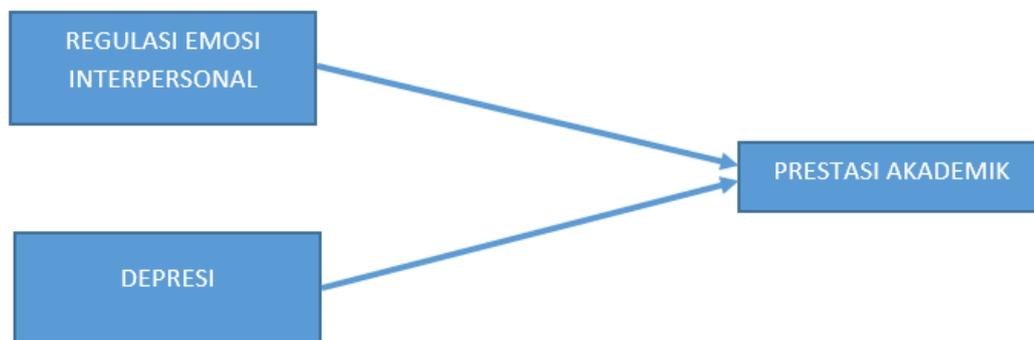
negatif signifikan antara regulasi emosi interpersonal dengan simtom depresi. Hal ini berarti bahwa ketika seseorang memiliki regulasi emosi interpersonal yang baik maka ia akan memiliki simtom depresi yang rendah. Maka dari itu regulasi emosi interpersonal yang baik dapat membuat seorang individu tetap berprestasi bagus, meskipun sedang mengalami tekanan.

Marroquin (2011) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi interpersonal dapat digunakan oleh individu sebagai dukungan sosial mereka saat mengalami depresi sehingga mereka masih tetap mampu memfungsikan diri dengan baik. Pemaparan tersebut juga diperkuat oleh hasil penelitian dari Gumoran dan Arsenio (2002) yang memaparkan bahwa kondisi emosional dan regulasi emosi interpersonal memberikan pengaruh yang signifikan pada performansi sekolah pada siswa sekolah menengah pertama. Dalam penelitian tersebut dipaparkan bahwa kemampuan regulasi emosi interpersonal dari remaja itu sendiri yang membuat performansi di sekolahnya tetap baik (Gumora dan Arsenio, 2002).

Penelitian yang dilakukan oleh Graziano, Reavis, Keane, Calkins (2007) juga memaparkan hasil yang serupa. Penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah dasar tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif antara regulasi emosi interpersonal dengan pencapaian prestasi akademik anak di sekolah. Semakin baik kemampuan regulasi emosi seorang anak, maka semakin baik pula prestasi akademiknya di sekolah meskipun mereka mengalami tekanan ataupun depresi.

Hasil penelitian Maraichelvi dan Rajan (2013); Pekrun, Goetz, Titz (2002); Wang, Yang, Zhang, Wang, Liu, dan Xin (2019) juga menunjukkan hasil

yang sama bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan performansi akademik siswa di sekolah, meskipun mereka sedang mengalami tekanan atau dalam kondisi depresi. Dengan kata lain regulasi emosi interpersonal mampu menahan seseorang yang mengalami tekanan atau depresi untuk tetap memiliki prestasi akademik yang baik. Adapun kerangka pikir penelitian ini adalah:



Gambar 1. Kerangka Berpikir

E. Hipotesis

1. Hipotesis Mayor

Ada hubungan antara depresi dan regulasi emosi interpersonal dengan prestasi akademik pada remaja.

2. Hipotesis Minor

- a. Ada hubungan antara regulasi emosi interpersonal dengan prestasi akademik pada remaja.
- b. Ada hubungan antara depresi dengan prestasi akademik pada remaja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian yang Digunakan

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu metode yang menekankan analisis pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Data berupa angka tersebut berasal dari pengukuran dengan menggunakan skala terhadap variabel-variabel yang ada dalam penelitian. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional yakni penelitian yang dilakukan untuk melihat hubungan antara suatu variabel dengan variabel lainnya (Sugiyono, 2017). Melalui penelitian korelasional dapat diketahui hubungan variasi dalam satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara prestasi akademik pada remaja dengan regulasi emosi interpersonal dan depresi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian perlu dilakukan sebelum melakukan pengumpulan data. Melakukan identifikasi variabel penelitian dapat menentukan alat pengumpul data yang sesuai. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat, yakni:

1. Variabel bebas (X1): Depresi
2. Variabel bebas (X2): Regulasi Emosi Interpersonal
3. Variabel tergantung: Prestasi Akademik

C. Definisi Operasional

Definisi operasional digunakan agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Regulasi Emosi Interpersonal adalah kemampuan seorang individu dalam mengatur dan mengekspresikan emosinya yang merupakan bentuk respon dari proses interaksi interpersonal dengan lingkungan. Dalam penelitian ini regulasi emosi interpersonal menggunakan faktor yang dipaparkan oleh Gross (2002), yakni penilaian emosi, pengaturan emosi, dan pengungkapan emosi. Kemampuan regulasi emosi interpersonal ini diketahui dengan memberikan skala regulasi emosi interpersonal kepada subjek penelitian. Semakin tinggi skor regulasi emosi interpersonal menunjukkan kemampuan regulasi emosi interpersonal yang baik. Sebaliknya, semakin rendah skor regulasi emosi interpersonal menunjukkan kemampuan regulasi emosi interpersonal yang kurang.
2. Depresi adalah gangguan suasana hati yang disebabkan karena adanya tekanan dari proses hubungan interpersonal dengan lingkungan. Penelitian ini menggunakan *Beck Depression Index* (BDI) untuk anak (Aeron Beck) untuk mengungkap kecenderungan depresi pada subjek penelitian. Semakin tinggi skor BDI menunjukkan semakin tinggi kecenderungan depresi yang dialami subjek. Demikian pula sebaliknya semakin rendah skor BDI menunjukkan semakin rendah kecenderungan depresi yang dialami subjek.
3. Prestasi Akademik adalah hasil dari suatu proses pembelajaran peserta didik yang dinilai melalui ulangan dari guru yang biasanya dinyatakan dalam bentuk

angka dan khusus diberikan untuk proses evaluasi. Prestasi akademik dalam penelitian ini ditunjukkan dengan nilai rapor akhir semester subjek penelitian.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah kelompok subjek yang dikenakan generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2010). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik yang bersekolah di salah satu SMP di Kota Semarang, dengan jumlah 150 peserta didik.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang dijadikan subjek dalam pengambilan data penelitian (Periantalo, 2016). Sampel diharapkan dapat mewakili secara keseluruhan anggota populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 54 remaja kelas VIII tahun ajaran 2019/2020 yang bersekolah di SMP Kristen Terang Bangsa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel yang memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2010). Adapun karakteristik dari subjek penelitian yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

- a. Peserta didik usia remaja awal
- b. Kelas VII dan VIII
- c. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan

E. Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologi. Metode skala adalah suatu metode penelitian dengan menggunakan daftar pernyataan yang berisi aspek-aspek yang hendak diukur, yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang-orang yang menjadi subjek penelitian, kemudian peneliti mengambil kesimpulan mengenai subjek yang diteliti (Suryabrata, 2002). Skala yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

1. Skala regulasi emosi interpersonal dengan nilai validitas (*corrected item-total correlation*) antara 0,33 – 0,55 dan nilai reliabilitas (*cronbach alpha*) dengan skor 0,81.
2. Skala kecenderungan depresi menggunakan *Beck Depression Index* (BDI II) dengan nilai validitas (*corrected item-total correlation*) antara 0,37 – 0,62 dan nilai reliabilitas (*cronbach alpha*) dengan skor 0,92.
3. Dokumen rata-rata nilai rapor peserta didik kelas IX untuk mata pelajaran matematika, bahasa inggris, dan ilmu pengetahuan alam.

F. Metode Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi ganda. Teknik ini bertujuan untuk menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antara dua variabel independen secara bersama-sama atau lebih dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2007). Pemilihan jenis teknik korelasi ganda karena dalam penelitian ini, terdiri dari dua variabel bebas yakni depresi dan regulasi emosi interpersonal sedangkan variabel terikatnya adalah prestasi akademik.

Setelah semua data terkumpul, tahap berikutnya adalah analisa data. Keseluruhan teknik analisa data pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan *IBM SPSS Statistic 22* yang bisa dipertanggungjawabkan keakuratannya. Pertama-tama dilakukan uji asumsi terlebih dahulu, jika semua variabel lolos uji asumsi maka bisa dilakukan analisa data menggunakan statistic parametrik korelasi ganda *Pearson Correlation*. Uji asumsi yang dilakukan menggunakan program SPSS adalah uji normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*. Uji normalitas bertujuan untuk menguji persebaran data dari sampel yang sudah diambil. Data yang diambil harus membentuk kurva berdistribusi normal (tidak juling kanan/kiri). Selain itu data dikatakan normal apabila skor Sig. berada di atas 0.05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal dan kecenderungan depresi pada remaja. Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Berbagai perubahan penting terjadi pada masa remaja, sehingga Hall (dalam Santrock, 2007) memandang masa remaja sebagai masa yang penuh badai dan stres.

Pandangan tersebut muncul karena pada masa remaja terjadi fluktuasi emosi yang lebih sering daripada sebelumnya. Berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan menjadi lebih bergejolak dan berubah-ubah, seperti antara kesombongan dan kerendahan hati, niat baik dan godaan, kebahagiaan dan kesedihan, dan kondisi bertolak belakang lainnya yang berubah-ubah dalam jarak waktu yang singkat (Santrock, 2007).

Lebih lanjut, Santrock (2007) menjelaskan kondisi fluktuasi atau ketidakstabilan emosi pada remaja merupakan konsekuensi dari usaha penyesuaian dirinya pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Kondisi tersebut membuat remaja rentan untuk mengalami kemarahan, depresi, kesulitan dalam mengatasi emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, gangguan

makan, dan kenakalan remaja.

Gejala depresi membuat siswa remaja menjadi lebih peka, membuat emosi mereka menjadi tidak stabil sehingga mengganggu pembentukan motivasi belajar mereka. Gejala depresi juga membuat relasi interpersonal mereka menjadi lebih buruk. Hal yang cukup mengganggu bagi para remaja adalah simtom fisik dari gejala depresi. Munculnya rasa bosan yang intens, rasa lelah yang berkepanjangan serta minat yang rendah membuat mereka menjadi malas dan tidak bersemangat. Beberapa gejala tersebut yang membuat proses belajar mereka menjadi sangat terganggu dan tidak optimal.

Penelitian ini mengambil lokasi penelitian di SMP Kristen Terang Bangsa. Dimana peserta didik di sekolah tersebut sedang mengalami masalah terkait dengan regulasi emosi interpersonal dan berdampak pada kondisi mental yang mengindikasikan ke arah gangguan depresi yang berakibat pada pencapaian prestasi akademik yang tidak maksimal.

Dokumen hasil tes IQ siswa SMP Kristen Terang Bangsa menerangkan bahwa skor kemampuan intelektual mereka berkisar antara 90 sampai dengan 100 yang mana termasuk dalam kategori normal. Hal ini berarti seharusnya dengan kemampuan IQ yang masuk dalam kategori rata-rata dapat diasumsikan bahwa siswa SMP tersebut dapat belajar secara optimal dan bisa mencapai prestasi akademik yang bagus. Akan tetapi fakta di lapangan justru menunjukkan hal yang berbeda. Mayoritas siswa SMP di Terang Bangsa kesulitan untuk mencapai prestasi akademik yang baik meskipun mereka memiliki kemampuan intelektual yang masuk dalam kategori rata-rata.

Fakta ini banyak dijumpai pada sekolah SMP yang belum memiliki tata kelola yang baik. Prestasi akademik yang baik disebabkan oleh banyak faktor seperti faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa kemampuan kecerdasan, minat dan bakat, sikap, kondisi fisik dan mental, motivasi berprestasi dan lain-lain (Syah, 2003 dan Kapur, 2018). Salah satu kondisi mental negatif yang paling banyak dikeluhkan adalah kecenderungan depresi yang dialami oleh remaja (Carver dan Smith, 2010).

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan alat ukur yang digunakan dalam pengambilan data. Peneliti mengadaptasi skala yang telah ada untuk digunakan dalam pengambilan data. Untuk mengukur variabel regulasi emosi interpersonal peneliti mengadaptasi skala *Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire* (IERQ) dari Gross (2002) dengan nilai validitas (*corrected item-total correlation*) antara 0,33 – 0,55 dan nilai reliabilitas (*cronbach alpha*) dengan skor 0,81. Sedangkan untuk mengukur variabel kecenderungan depresi peneliti mengadaptasi skala *Beck Depression Inventory* (BDI-II) dari Beck (1996) dengan nilai validitas (*corrected item-total correlation*) antara 0,37 – 0,62 dan nilai reliabilitas (*cronbach alpha*) dengan skor 0,92. Dan untuk mengukur prestasi akademik, peneliti menggunakan dokumentasi rata-rata nilai rapor peserta didik kelas IX untuk mata pelajaran matematika, bahasa inggris, dan ilmu pengetahuan alam.

2. Pengambilan Data

Setelah skala siap, peneliti menyebarkan skala dengan kepada subjek penelitian dengan memanfaatkan fitur *google form*. Penyebaran skala melalui *google form* ini dilakukan karena masa pandemi yang sedang terjadi. Penyebaran skala secara online ini dilakukan dengan membagikan link url kepada peserta didik kelas IX. Pengambilan data dilakukan dalam kurun waktu enam minggu terhitung mulai tanggal 13 Juli 2020 sampai dengan 21 Agustus 2020.

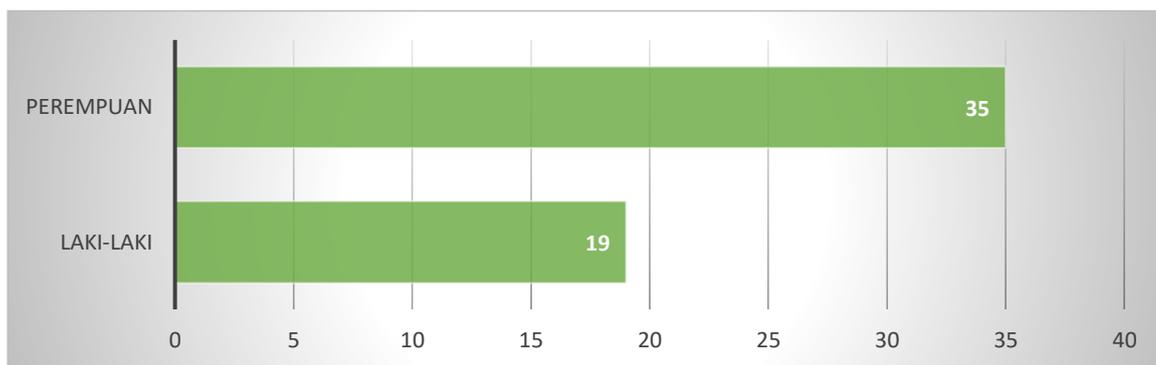
3. Pengolahan Data

Usai masa pengambilan data selesai, langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan pengolahan data. Peneliti melakukan skoring dengan memberikan skor pada tiap jawaban yang diberikan subjek. Kemudian setelah didapatkan skor dari masing-masing subjek untuk tiga variabel, langkah selanjutnya adalah melakukan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan peneliti adalah uji normalitas menggunakan kolmogorov smirnov dengan kriteria sig. > 0,05 data dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti adalah uji korelasi ganda. Semua uji tersebut dilakukan dengan program IBM *SPSS Statistic 22*.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Identitas Subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 54 peserta didik dari kelas IX SMP Kristen Terang Bangsa dengan kategorisasi sebagai berikut:



Gambar 1. Deskripsi Subjek Penelitian

2. Deskripsi Data Variabel Penelitian

Kondisi subjek berdasarkan data variabel yang diperoleh dapat digambarkan dengan distribusi nilai variabel dengan membuat kategorisasi dan batasan nilai dengan rumus:

$$\text{Sangat tinggi} = (M + 1,8 \text{ SD}) < X$$

$$\text{Tinggi} = (M + 0,6 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,8 \text{ SD})$$

$$\text{Sedang} = (M - 0,6 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,6 \text{ SD})$$

$$\text{Rendah} = (M - 1,8 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,6 \text{ SD})$$

$$\text{Sangat Rendah} = X \leq (M - 1,8 \text{ SD})$$

Dengan demikian dapat diketahui kategorisasi data dari masing-masing variabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Regulasi Emosi Interpersonal

Mean		52,56	
Standar Deviasi		25,628	
Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$98,6904 < X$	0	0
Tinggi	$67,9368 < X \leq 98,6904$	18	33,3
Sedang	$37,1832 < X \leq 67,9368$	17	31,5
Rendah	$6,4296 < X \leq 37,1832$	19	35,2
Sangat Rendah	$X \leq 6,4296$	0	0
TOTAL		54	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala BDI II

Mean		30,46	
Standar Deviasi		16,995	
Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$61,051 < X$	0	0
Tinggi	$40,657 < X \leq 61,051$	16	29,7
Sedang	$20,263 < X \leq 40,657$	20	37
Rendah	$-0,131 < X \leq 20,263$	18	33,3
Sangat Rendah	$X \leq -0,131$	0	0
TOTAL		54	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Prestasi Akademik

Mean		76,52	
Standar Deviasi		12,974	
Kategorisasi	Batas Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	$99,8732 < X$	0	0
Tinggi	$84,3044 < X \leq 99,8732$	17	31,5
Sedang	$68,7356 < X \leq 84,3044$	20	37
Rendah	$53,1668 < X \leq 68,7356$	17	31,5
Sangat Rendah	$X \leq 53,1668$	0	0
TOTAL		54	100

3. Hasil Uji Asumsi

Dari hasil uji normalitas menggunakan uji kolmogorov smirnov didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
REI	,118	54	,058	,933	54	,005
BDI	,100	54	,200*	,949	54	,022
PRES	,090	54	,200*	,953	54	,033

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai Sig. untuk skala regulasi emosi

interpersonal (Sig. 0,058); skala BDI (Sig. 0,200), dan prestasi akademik (Sig. 0,200). Dimana nilai signifikansi tersebut $> 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan korelasi ganda dengan program IBM SPSS Statistic 22. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,996 ^a	,992	,992	1,160	,992	3290,429	2	51	,000

a. Predictors: (Constant), BDI, REI

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal dan depresi adalah sebesar $R_{y.x1x2}=0.996$ dengan Sig. F Change $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa prestasi akademik memiliki hubungan yang sangat kuat dengan regulasi emosi interpersonal dan depresi (Sarwono, 2009). Sedangkan untuk nilai koefisien korelasi masing-masing variabel adalah:

Tabel 6. Koefisien Korelasi Masing-Masing Variabel

		PRES	BDI	REI
PRES	Pearson Correlation	1	-.996**	.995**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	8921,481	-11635,963	17536,444
	Covariance	168,330	-219,546	330,876
	N	54	54	54
BDI	Pearson Correlation	-.996**	1	-.997**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	-11635,963	15307,426	-23017,889
	Covariance	-219,546	288,819	-434,300
	N	54	54	54
REI	Pearson Correlation	.995**	-.997**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	17536,444	-23017,889	34811,333
	Covariance	330,876	-434,300	656,818
	N	54	54	54

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal adalah $r_{y.x1}=0,995$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Hal ini berarti prestasi akademik memiliki hubungan yang sangat signifikan dan positif dengan regulasi emosi interpersonal. Jadi semakin tinggi regulasi emosi interpersonal peserta didik maka semakin tinggi pula prestasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi interpersonal peserta didik maka semakin rendah pula prestasi akademiknya.

Untuk nilai koefisien korelasi antara prestasi akademik dengan kecenderungan depresi adalah $r_{y.x2}=(-)0,996$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Hal ini berarti prestasi akademik memiliki hubungan yang sangat signifikan dan negatif dengan kecenderungan depresi. Jadi semakin tinggi kecenderungan depresi peserta didik maka semakin rendah prestasi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah kecenderungan depresi peserta didik maka semakin tinggi prestasi akademiknya.

Untuk nilai koefisien korelasi antara regulasi emosi interpersonal dengan kecenderungan depresi adalah $r_{x1.x2}=(-)0,997$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka hipotesis diterima. Hal ini berarti regulasi emosi interpersonal memiliki hubungan yang sangat signifikan dan negatif dengan kecenderungan depresi. Jadi semakin tinggi regulasi emosi interpersonal peserta didik maka semakin rendah kecenderungan depresinya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi interpersonal peserta didik maka semakin tinggi kecenderungan depresinya.

D. Pembahasan

Prestasi akademik merupakan hal yang dianggap penting dalam dunia pendidikan. Hal itu karena keberhasilan pendidikan ditentukan oleh tinggi atau rendahnya capaian prestasi akademik dari seseorang siswa remaja (Wahyuningsih, 2004). Ada banyak faktor yang menjadi penentu baik atau buruknya prestasi akademik dari individu. Salah satu dari yang paling banyak dikeluhkan adalah kecenderungan depresi yang dialami oleh remaja yang dalam penelitian ini adalah siswa SMP (Carver dan Smith, 2010).

Fase remaja merupakan fase transisi yang paling penting pada manusia karena terjadi banyak perubahan. Perubahan yang signifikan dirasakan adalah pada aspek pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Adanya proses pertumbuhan dan perkembangan yang meningkat terjadi karena adanya perubahan pada segi biologis, psikologis, dan sosial. Salah satu perkembangan biologis yang terjadi adalah pubertas.

Pubertas menunjukkan adanya perubahan hormonal yang berpengaruh pada perubahan sikap seksual, komunikasi global, dan perubahan tingkah laku. Pertumbuhan fisik yang meningkat tajam, perkembangan identitas, perolehan dan perkembangan keterampilan yang dibutuhkan pada fase dewasa juga terjadi pada fase pubertas (WHO, 2012). Dan satu hal yang menjadi ciri khas pada pubertas adalah perubahan suasana hati. Perubahan suasana hati pada remaja secara langsung maupun tidak langsung akan berpengaruh pada pola pikir dan tingkah lakunya. Salah satu bentuk suasana hati yang sering terjadi pada remaja adalah depresi (Beck, 2003).

Gejala depresi merupakan hal yang biasa terjadi pada remaja, namun gejala depresi pada remaja sering kali diabaikan dibandingkan dengan gejala depresi yang terjadi pada fase dewasa (Praptikaningtyas, Wahyuni, Aryani, 2019). Hal tersebut dikarenakan gejala depresi pada remaja dianggap merupakan: kepekaan perasaan yang berlebihan, *mood* yang berubah-ubah, dan gejala yang berfluktuasi. Depresi juga bisa tidak tampak jika masalah primer dari depresi tidak menggambarkan adanya perubahan seperti: gejala fisik, kecemasan, penyalahgunaan zat, permasalahan tingkah laku dan penurunan pencapaian akademik. Gangguan depresi pada remaja juga menyebabkan peningkatan resiko konsumsi rokok, penyalahgunaan zat, penurunan fungsi sosial, dan penurunan prestasi akademis (Flett, Druckman, Hewitt, Wekerle, 2011).

Demikian halnya temuan yang didapatkan dari hasil penelitian ini, hasil uji korelasi antara kecenderungan depresi dan prestasi akademik menunjukkan adanya hubungan yang negatif signifikan dengan $r_{y.x2}=(-)0,996$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti tingkat depresi seseorang mempengaruhi pencapaian prestasi akademiknya. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Praptikaningtyas, Wahyuni, Aryani (2019) yang memaparkan bahwa tingkat depresi siswa mempengaruhi prestasi akademiknya. Dalam penelitian tersebut memaparkan bahwa ada 21,3% siswa yang menjadi subjek penelitian yang mengalami depresi ringan dan berpengaruh pada penurunan prestasi akademiknya.

Sejalan dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh DeRoma, Leach, Leverett (2009) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang

negatif antara depresi dengan performansi akademik pada siswa kelas menengah yang menjadi subjek penelitian. Penelitian lain yang dilakukan oleh Owens, Stevenson, Hadwin, dan Norgate (2012) juga menyatakan bahwa kecemasan dan depresi memberikan pengaruh yang negatif pada performansi akademik dari siswa kelas dua tingkat menengah pertama (setara SMP).

Maka dari itu, kondisi depresi pada remaja akan mempengaruhi prestasi akademiknya. Remaja yang depresi cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah jika dibandingkan dengan remaja yang tidak depresi. Remaja yang mengalami depresi akan cenderung menunjukkan emosi negatif dan berdampak pada kurangnya antusiasme dalam mengikuti pelajaran. Dengan demikian akan membuat remaja kehilangan minat dalam belajar, menurunnya daya konsentrasi, serta menjadi bermalas-malasan. Hal demikian tentu akan berpengaruh pada rendahnya pencapaian prestasi akademik.

Meski demikian, ada juga faktor internal lain yang mempengaruhi prestasi akademik selain kecenderungan depresi yakni sikap sosial khususnya kemampuan dalam melakukan regulasi emosi ketika melakukan hubungan interpersonal (Marroquin, 2011). Hasil penelitian ini juga menunjukkan hal yang serupa yakni adanya korelasi yang signifikan positif antara prestasi akademik dan regulasi emosi interpersonal dengan skor koefisien korelasi $r_{y,x1}=0,995$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

Regulasi emosi interpersonal mengacu pada kemampuan mengatur emosi diri sendiri dengan orang lain dalam konteks secara sosial dan lingkungannya dan ini berlawanan dengan kemampuan intrapersonal regulasi (Barthel, Hay, Doan,

Hofmann, 2018). Remaja yang tidak memiliki regulasi interpersonal yang baik akan cenderung menyerah dan tidak memiliki prestasi belajar yang bagus. Banyak faktor yang membuat remaja tidak dapat memiliki prestasi yang gemilang sesuai dengan potensinya.

Senada dengan pemaparan tersebut Yap, Allen, dan Sheeber (2007) menjelaskan bahwa seorang individu yang memiliki regulasi emosi interpersonal yang baik dapat lebih mengontrol temperamen dan emosinya. Hal itu mengurangi gejala depresi yang dialami oleh subjek penelitian. Hal tersebut juga ditemukan pada hasil penelitian ini. Hasil uji korelasi antara regulasi emosi interpersonal dan kecenderungan depresi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{x_1.x_2} = (-)0,997$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti regulasi emosi interpersonal memiliki hubungan yang sangat signifikan dan negatif dengan kecenderungan depresi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yap, Allen, dan Ladouceur (2008) yang menjelaskan bahwa ada hubungan yang negatif signifikan antara regulasi emosi interpersonal dengan simtom depresi. Hal ini berarti bahwa ketika seseorang memiliki regulasi emosi interpersonal yang baik maka ia akan memiliki simtom depresi yang rendah. Maka dari itu regulasi emosi interpersonal yang baik dapat membuat seorang individu tetap berprestasi bagus, meskipun sedang mengalami tekanan.

Marroquin (2011) juga menjelaskan bahwa regulasi emosi interpersonal dapat digunakan oleh individu sebagai dukungan sosial mereka saat mengalami depresi sehingga mereka masih tetap mampu memfungsikan diri dengan baik.

Pemaparan tersebut juga diperkuat oleh hasil penelitian dari Gumoran dan Arsenio (2002) yang memaparkan bahwa kondisi emosional dan regulasi emosi interpersonal memberikan pengaruh yang signifikan pada performansi sekolah pada siswa sekolah menengah pertama. Dalam penelitian tersebut dipaparkan bahwa kemampuan regulasi emosi interpersonal dari remaja itu sendiri yang membuat performansi di sekolahnya tetap baik (Gumora dan Arsenio, 2002).

Hasil penelitian Maraichelvi dan Rajan (2013); Pekrun, Goetz, Titz (2002); Wang, Yang, Zhang, Wang, Liu, dan Xin (2019) juga menunjukkan hasil yang sama bahwa kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan performansi akademik siswa di sekolah, meskipun mereka sedang mengalami tekanan atau dalam kondisi depresi. Hal ini disebabkan karena regulasi emosi interpersonal yang baik pada individu dapat mengontrol emosi negatif yang muncul sehingga mereka dapat memaksimalkan potensi secara optimal dan mencapai prestasi akademik yang baik.

Penelitian ini tentu tidak lepas dari keterbatasan yang mungkin terjadi selama proses penelitian. Adapun keterbatasan penelitian ini yaitu:

1. Proses pengambilan data yang terkendala karena ada pandemi covid-19 membuat proses pengambilan data terpaksa dilakukan secara daring.
2. Jumlah subjek penelitian yang kurang banyak dikarenakan keterbatasan waktu penelitian serta pandemi covid-19.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan sebelumnya, maka kesimpulan yang didapat dari penelitian ini adalah:

1. Ada hubungan yang signifikan antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal dan depresi. Hal ini ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi sebesar $R_{y.x1x2}=0.996$ dengan Sig. F Change $0,000 < 0,05$.
2. Ada hubungan yang signifikan positif antara prestasi akademik dengan regulasi emosi interpersonal. Hal ini ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi sebesar $r_{y.x1}=0,995$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.
3. Ada hubungan yang signifikan negatif antara prestasi akademik dengan kecenderungan depresi. Hal ini ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi sebesar $r_{y.x2}=(-)0,996$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.
4. Ada hubungan yang signifikan negatif antara regulasi emosi interpersonal dengan kecenderungan depresi. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{x1.x2}=(-)0,997$ dengan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$.

B. Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk dapat diperbaiki lagi, yakni:

1. Bagi sekolah

Sekolah dapat memberikan pendampingan bagi peserta didik yang memiliki skor kecenderungan depresi yang rendah sehingga tidak berdampak buruk pada prestasi akademiknya. Selain itu sekolah juga dapat memberikan pelatihan regulasi emosi yang bisa disematkan dalam salah satu mata pelajaran bimbingan konseling sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuan interpersonalnya dan memiliki regulasi emosi yang lebih baik.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dikembangkan menjadi penelitian kuantitatif eksperimen yang dapat bermanfaat untuk menurunkan kecenderungan depresi pada peserta didik serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi interpersonal. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini menjadi sebuah kajian deskriptif dengan pendekatan studi kasus sehingga mendapatkan data tentang regulasi emosi interpersonal dan depresi lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abar, B., Carter, K., L., & Winsler, A. 2009. The Effects of Maternal Parenting Style and Religious Commitment on Self-Regulation, Academic Achievement, and Risk Behavior among African-American Parochial College Students . *Journal of Adolescence*, Vol. 32. Hal. 259-273. Doi: 10.1016/j.adolescence.2008.03.008.
- Azwar, S. (2009). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal Emotion Regulation: A Review of Social and Developmental Components. *Behavior Change*. Hal. 1-14. Doi:10.1017/bec.2018.19.
- Beck, A. T. (1985). *Depression, Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A.T. (2003). *Depression: Clinical Experimental, and Theoretical Aspects*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beers. M. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*. Vol. 5. No. 1. Hal. 113-118. Doi: 10.1037/1528-3542.5.1.113.
- Burns, D. D., 1988. *Terapi Kognitif : Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi* (terjemahan : Santosa). Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Carver C.S. dan Smith, J. C. (2010). *Personality and Coping: Annual Review Psychology*.
- Chaplin. J.P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan Keenam. Penerjemah. : Kartiko, K. Jakarta : PT. Raja Grafiika Persada.
- DeRoma, V. M., Leach, J. B., Leverett, J. P. (2009). The relationship between depression and college academic performance. *College Student Journal*. Vol. 43, No. 2. Hal. p. 325+. Gale Academic Onefile, Accessed 23 Dec. 2019.
- Detik news.com (2019) Rata-rata Hasil UNBK 2019 Tingkat SMP Masih di Bawah Standar. <https://news.detik.com/berita/d-4568718/rata-rata-hasil-unbk-2019-tingkat-smp-masih-di-bawah-standar>
- Fletcher, J.M. 2008. Adolescent Depression: Diagnosis, Treatment, and Educational Attainment. *Health Economics*. 17, 1215-35.
- Flett. G. L., Druckman, T., Hewitt. P.L., Wekerle. C. (2012). Perfectionism, Coping, Social Support, and Depression in Maltreated Adolescents. *Journal of Cognitive Behavior Therapy*. Vol. 30. Hal. 118-131.

Doi:10.1007/s10942-011-0132-6.

- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., Calkins, S. D. (2007). The Role of Emotion Regulation In Children's Early Academic Success. *Journal of School Psychology*. Vol. 45. No. 1. Hal. 3-19. Doi: 10.1016/j.jsp.2006.09.002.
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. Vol. 39. No. 3. Hal. 281-291. Doi:10.1017/S0048577201393198.
- Gumora, G. dan Arsenio, W. (2002). Emotionality, Emotion Regulation, and School Performance in Middle School Children. *Journal of School Psychology*. Vol. 40. Hal. 395-413. Doi: 10.1016/S0022-4405(02)00108-5.
- Hawadi, R. A. (2004). *Akselerasi A-Z Informasi Program Percepatan Belajar dan Anak Berbakat Intelektual*. Grasindo: Jakarta.
- Hofmann, S., Carpenter, J., Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 40. No. 9756. Doi: 10.1007/s10608-016-9756-2.
- Idham, K. (2018) Hubungan Simtom Depresi Dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2016. *Diploma Thesis*. Universitas Andalas.
- Kaplan, H.I. dan Saddock, B.J. (2007) *Sinopsis Psikiatri*. 8th ed. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Kapur, R. (2018). Factors Influencing the Students Academic Performance in Secondary Schools in India. *ResearchGate*.
- Maraichelvi, A., Rajan, S. (2013). The Relationship Between Emotional Intelligence and The Academic Performance Among Final Year Under Graduates. *Universal Journal of Psychology*. Vol. 1 No. 2. Hal. 41-45. Doi: 10.13189/ujp.2013.010203.
- Marroquin, B. (2011). Interpersonal Emotion Regulation as a Mechanism of social Support in Depression. *Clinical Psychology Review*. Vol. 31. Hal. 1276-1290. Doi: 10.1016/j.cpr.2011.09.005
- Maulida, S. R., Handoko, W., Pratiwi, S. E. (2016). Hubungan Tingkat Gejala Depresi Dan Indeks Prestasi (IP) pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2014. *Naskah Publikasi*. Universitas Tanjungpura.
- Oematan, C. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi – Universitas Surabaya.

- Calyptra*. Vol. 2. No. 1. Hal. 1-7. Diunduh dari <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/438>.
- Owens, M., Stevenson, J., Hadwin, J. A., Norgate, R. (2012). Anxiety and Depression in Academic Performance: An Exploration of The Mediating Factors of Worry and Working Memory. *Sage Journals*. Vol. 33. No. 4. Hal. 433-449. Doi: 10.1177/0143034311427433.
- Pekrun, R., Thomas, G., Wolfram, T, Raymond P. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: a program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*. Vol. 37. No. 2. Hal. 91-105. Doi: 10.1207/S15326985EP3702_4.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Praptikaningtyas, A., Wahyuni, A., Aryani, L. (2019). Hubungan Tingkat Depresi pada Remaja dengan Prestasi Akademis Siswa SMA Negeri 4 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. Vol. 8. No. 7. Hal. 1-5. Diunduh dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 Pengolahan Data Terpraktis*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2, Penerjemah: Chusairi dan Damanik)*. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, A. R. (2017). Hubungan Tingkat Stress, Kecemasan, dan Depresi dengan Tingkat Prestasi Akademik pada Santri Aliyah di Pondok Pesantren Darul Ihsan. *Laporan Penelitian*. Fakultas Kedokteran. UIN Syarif Hidayatullah.
- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. edisi 1. Yogyakarta: ANDI.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafindo Perkasa Rajawali.
- Syah, M. (2003). *Psikologi Belajar*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- VOA Indonesia (2019) Prestasi Pelajar Indonesia Terendah di Asia Tenggara. <https://www.voaindonesia.com/a/prestasi-pelajar-indonesia-terendah-di-asia-tenggara/5208793.html>
- Wahyuningsih, A. S. (2004). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Belajar pada Siswa Kelas II SMU Lab School Jakarta Timur. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Persada Indonesia.

- Wang, Y., Yang, Z., Zhang, Y., Wang, F., Liu, T., Xin, T. (2019). The Effect of Social-Emotional Competency on Child Development in Western China. *Frontiers in Psychology*. Vol. 10. No. 1282. Hal. 1-10. Doi: 10.3389/fpsyg.2019.01282.
- Webb, J. (2017). *Dabrowski's Theory and Existential Depression in Gifted Children and Adults*.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., Zaki, J. (2018). Interpersonal Emotion Regulation: Implications for Affiliation, Perceived Support, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 115. No. 2. Hal. 224-254. Doi: 10.1037/pspi0000132.
- World Health Organization (WHO). (2012). (2012). No Title. *Depression, a Hidden Burden*. Retrieved from www.who.int/mental_health
- Yap, M. B. H., Allen, N. B., Ladouceur, C. D. (2008). Maternal Socialization of Positive Affect: The Impact of Invalidation on Adolescent Emotion Regulation and Depressive Symptomatology. *Child Development*. Vol. 79. No. 5. Hal. 1415-1431. Doi: 10.1111/j.1467-8624.2008.01196.x.
- Yap. M. B. H., Allen, N. B., Sheeber, L. (2007). Using an Emotion Regulation Framework to Understand the Role of Temperament and Family Processes in Risk for Adolescent Depressive Disorders. *Clinical Child and Family Psychology*. Vol. 10. No. 2. Hal. 180-196. Doi: 10.1007/s10567-006-0014-0.
- Zaki, J., Williams, W. C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*. Vol. 13. No. 5. Hal. 803-810. Doi: 10.1037/a0033839.

LAMPIRAN

FORMULIR LAPORAN PENGGUNAAN DANA PENELITIAN NOMOR 060/SPMI-WMM/Pnlt.-FR/XI/2013

I. Identitas Penelitian

1. Judul : Prestasi Akademik pada Remaja Ditinjau dari Regulasi Emosi Interpersonal dan Depresi
2. Ketua Peneliti : Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog
3. Bidang Ilmu : Psikologi

II. Dana Penelitian

1. Subsidi Universitas : Rp.1.250.000,00
2. Dosen : Rp.1.530.000,00 +
Jumlah : Rp.2.780.000,00

No	Uraian Penggunaan Dana	Jumlah	Harga (Rp)	Jumlah Dana (Rp)
1	Pembelian ATK: a. Kertas HVS A4 70gram b. Tinta Refill Hitam c. <i>Document Keeper</i>	4rim 2botol 10buah	40.000 100.000 5.000	160.000 200.000 50.000
2	Fotocopy	100lmb	200	20.000
3	Akomodasi Penelitian	20kali	75.000	1.500.000
4	Konsumsi	20kali	20.000	400.000
5	Laporan Penelitian	3eks	50.000	150.000
6	Seminar Hasil	30	10.000	300.000
Jumlah Total				2.780.000

Madiun, 16 November 2020



Mengetahui,
Ketua LP3M,

Marcella Mariska Aryono, M.A.
NIDN: 0711058601

Peneliti

Robik Anwar Dani, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0715088503