

Hubungan antara Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal dengan Prestasi Belajar pada Siswa SMA

Innaya Rahmania Dewi, Arbin Janu Setiyowati*, Riskiyana Prihatiningsih

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5, Malang, Jawa Timur, 65145, Indonesia

*Penulis korespondensi, email: arbin.janu.fip@um.ac.id

doi: 10.17977/um065.v5.i10.2025.2

Riwayat artikel

Diajukan: 21 Juli 2025

Direvisi: 26 Agustus 2025

Diterima: 26 Agustus 2025

Diterbitkan: 28 Agustus 2025

Kata kunci

Komunikasi interpersonal

Prestasi belajar

Regulasi emosi

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar siswa pada jenjang SMA, baik secara parsial maupun simultan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel penelitian sebanyak 179 dari 323 siswa kelas XI SMA di salah satu sekolah di Jawa Timur tahun ajaran 2024/2025. Instrumen penelitian terdiri dari skala regulasi emosi, skala komunikasi interpersonal, dan nilai rapor semester gasal sebagai indikator prestasi belajar. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportional random sampling*, sedangkan pengumpulan data dilakukan secara *online* melalui Google Form. Analisis data meliputi analisis statistik deskriptif, uji prasyarat asumsi klasik, dan hipotesis yakni uji korelasi sederhana dan berganda dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Temuan penelitian menunjukkan: pertama, regulasi emosi memiliki hubungan negatif signifikan dengan prestasi belajar pada siswa dengan nilai koefisiensi sebesar $-0,166$; kedua, komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang positif signifikan dengan prestasi belajar siswa dengan koefisiensi sebesar $0,163$; dan ketiga, secara simultan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan positif signifikan dengan prestasi belajar pada siswa dengan nilai $r = 0,289$ sedangkan nilai Sig. *F Change* = $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, regulasi emosi dan komunikasi interpersonal merupakan faktor penting dan berkorelasi positif dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI SMA di salah satu sekolah di Jawa Timur.

1. Pendahuluan

Prestasi belajar merupakan indikator utama keberhasilan dari proses pendidikan dan refleksi kualitas sumber daya manusia suatu bangsa. Prestasi belajar menjadi cerminan penting dari capaian akademik maupun non-akademik melalui standar tertentu seperti nilai rapor atau Indeks Prestasi (IP) (Fitriyah dkk., 2020; Sucintani dkk., 2023). Pada konteks nasional, hasil *Programme for International Student Assessment* (PISA) tahun 2022 menunjukkan bahwa kualitas pendidikan Indonesia masih tertinggal dan masih jauh di bawah rata-rata internasional. Meskipun terjadi peningkatan peringkat dibandingkan tahun 2018, tetapi masih terdapat beberapa kategori mengalami penurunan seperti skor membaca (359), matematika (366), dan sains (383) (Wuryanto & Abduh, 2022; Kemendikbudristek, 2023; Prasastisiwi, 2024). Oleh karena itu, kondisi tersebut menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa di Indonesia masih cukup rendah dan memerlukan perhatian khusus.

Secara lokal, rendahnya prestasi belajar siswa juga sesuai dengan hasil wawancara dengan guru BK SMA yang menguatkan fakta bahwa rendahnya prestasi belajar siswa sering dikaitkan dengan perilaku belajar yang belum optimal, seperti kurangnya kontribusi siswa dalam proses pembelajaran, ketidakstabilan emosi, persepsi negatif siswa terhadap nilai rendah yang dianggap sebagai ketidakmampuan akademik dan rendahnya minat belajar. Berbagai indikasi tersebut mengakibatkan siswa kurang fokus dalam proses pembelajaran dan mengakibatkan siswa mengalami penurunan prestasi belajar di sekolah. Oleh karena itu, berbagai fakta yang ada di lapangan mempertegas bahwa faktor internal dan eksternal, khususnya yang berkaitan dengan psikologis dan sosial pada siswa pasti berhubungan dengan capaian akademik siswa

Berbagai teori menegaskan pentingnya faktor internal dan eksternal dalam prestasi belajar seperti Ahmadi dan Supriyono, (2008) mengelompokkan faktor yang mempengaruhi prestasi belajar menjadi faktor internal (jasmani, psikologis, dan kematangan) serta faktor eksternal (sosial, budaya, lingkungan fisik, dan spiritual). Salah satu faktor internal yang menonjol adalah faktor psikologis tentang emosi yang mana siswa perlu memiliki kemampuan dalam mengelola dan mengontrol emosi sesuai situasi sosial (Gross, 2014). Regulasi emosi yang baik mampu membantu siswa mengatasi stres akademik (Setiyowati dkk., 2024), meningkatkan kepercayaan diri dan menumbuhkan resiliensi akademik (Goleman, 2020). Di sisi lain, faktor eksternal seperti kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara interpersonal dapat menciptakan lingkungan belajar yang suportif, kondusif, memperkuat interaksi antar siswa maupun siswa dengan guru, serta meningkatkan

partisipasi siswa dalam seluruh proses pembelajaran (DeVito, 2016; Rafiuddin dkk., 2024). Oleh karena itu, prestasi belajar siswa yang maksimal dapat dikarenakan beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

Beberapa penelitian terdahulu juga mendukung keterkaitan dua faktor ini dengan prestasi belajar seperti penelitian yang dilakukan Andayani dkk., (2022) dan Yusainy dkk., (2019) yang menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan prestasi belajar siswa selama proses pembelajaran di sekolah. Regulasi emosi yang tinggi dapat menumbuhkan keinginan pada diri siswa untuk menjalankan proses belajar secara maksimal dan menjadikan pribadi yang lebih mandiri serta menumbuhkan kepercayaan diri sehingga dapat memaksimalkan prestasi belajar. Jordan dkk., (2025) juga menyatakan bahwa regulasi emosi siswa yang berada pada kategori tinggi dapat meningkatkan motivasi belajar siswa itu sendiri dan membantu meningkatkan prestasi belajar. Sedangkan dari sisi eksternal, penelitian yang dilakukan Mulyani dkk., (2021) dan Sucintani dkk., (2023) menegaskan bahwa kemampuan siswa untuk berkomunikasi secara interpersonal memiliki korelasi yang kuat dengan hasil belajar siswa di sekolah. Komunikasi interpersonal yang dilakukan siswa dengan teman sebayanya maupun siswa dengan guru dapat memberikan dampak positif terhadap prestasi belajar siswa itu sendiri (Wibowo dkk., 2025).

Secara ideal, siswa SMA seharusnya memiliki prestasi belajar yang baik sebagai cerminan kemampuan akademik sekaligus kesiapan menghadapi jenjang pendidikan berikutnya. Prestasi tersebut hanya dapat dicapai apabila siswa mampu mengelola faktor internal seperti regulasi emosi dan didukung oleh faktor eksternal berupa komunikasi interpersonal yang efektif. Regulasi emosi memungkinkan siswa tetap fokus, mengatasi stres dan menumbuhkan kepercayaan diri sementara di sisi lain (Goleman, 2020), komunikasi interpersonal yang efektif dengan teman sebaya maupun dengan guru dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif dan dapat meningkatkan partisipasi siswa (Rafiuddin dkk., 2024). Namun kenyataannya, capaian prestasi belajar siswa masih tergolong rendah, baik secara nasional maupun lokal. Banyak siswa yang masih menunjukkan perilaku pasif, ketidakstabilan emosi dan penurunan minat belajar. Kondisi ini diperlihatkan dengan adanya kesenjangan antara harapan capaian prestasi belajar dengan realitas lapangan. Meskipun sejumlah penelitian telah membuktikan hubungan regulasi emosi dengan prestasi belajar maupun hubungan komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar, sebagian besar penelitian masih menelaah variabel tersebut secara terpisah.

Dengan demikian, diperlukan penelitian yang tidak hanya menguji hubungan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal secara parsial terhadap prestasi belajar, tetapi juga mengintegrasikan keduanya dalam satu model hubungan untuk melihat kontribusinya secara simultan. Penelitian ini menempati posisi penting yakni untuk mengisi kesenjangan dari studi-studi sebelumnya yang cenderung meneliti kedua faktor tersebut secara terpisah atau parsial, sehingga belum mampu memberikan gambaran utuh mengenai interaksi faktor internal dan eksternal dalam mempengaruhi capaian prestasi belajar siswa. Penelitian ini juga mempertimbangkan variasi kondisi siswa dan kondisi lingkungan belajar siswa. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis hubungan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar siswa SMA, yang diukur melalui nilai rapor atau Indeks Prestasi (IP), agar diperoleh pemahaman lebih komprehensif sebagai dasar pengembangan strategi bimbingan dan konseling yang lebih efektif.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model korelasional untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar siswa kelas XI SMA di salah satu sekolah menengah atas di Jawa Timur. Populasi yang dipilih penelitian ini yaitu siswa kelas XI sejumlah 323 siswa dan didapatkan jumlah responden sejumlah 179 siswa SMA tahun ajaran 2024 – 2025. Selanjutnya penentuan jumlah sampel menggunakan metode *proportional random sampling* dan dilaksanakan pada kelas XI dengan tiga kelompok jurusan yakni XI-A (IPA), XI-B (Campuran), dan XI-C (IPS).

Instrumen penelitian ini meliputi skala regulasi emosi yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross, (2014) yakni *Cognitive Reappraisal* (Saya tetap fokus pada rasa takut akan kegagalan sebelum presentasi di kelas) serta *Expressive Suppression* (Saya mampu menahan rasa frustrasi ketika ada soal ujian yang sulit), dan skala komunikasi interpersonal yang merujuk 5 aspek komunikasi interpersonal menurut DeVito, (2016) yakni keterbukaan (Saya nyaman berbagi perasaan dan pikiran dengan teman terkait pelajaran), empati (Saya bisa merasakan keinginan teman untuk mendapat nilai yang bagus saat ujian), sikap mendukung (Saya memberikan dukungan ketika teman merasa tertekan menjelang ujian), sikap positif (Saya terlibat aktif dalam diskusi kelas dan kegiatan kelompok), dan kesetaraan (Saya menghargai pendapat orang lain dalam kelompok) serta nilai rapor semester gasal pada siswa kelas XI sebagai indikator prestasi belajar. Teknik analisis data dipakai yaitu analisis deskriptif dan analisis inferensial. Sebelum dilaksanakannya uji hipotesis, sebelumnya dilaksanakan uji prasyarat ialah dengan uji asumsi klasik terdiri dari uji normalitas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas, serta uji linieritas (Sugiyono, 2019). Selanjutnya, dilakukannya uji hipotesis mencakup uji korelasi sederhana serta uji korelasi berganda untuk mengetahui hipotesis penelitian diterima atau ditolak.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Hasil analisis deskriptif menegaskan bahwa pada skala regulasi emosi, nilai minimum yang didapatkan sebesar 44, nilai maksimum 70, rata-rata sebesar 57,6369 dan standar deviasi sebesar 5,52695. Selanjutnya pada skala komunikasi interpersonal, nilai minimum yang didapatkan sebesar 63, nilai maksimum sebesar 101, rata-rata sebesar 82,6872 dengan nilai standar deviasi sebesar 8,41096. Sedangkan pada prestasi belajar, nilai minimum yang didapatkan sebesar 70, nilai maksimal sebesar 97, rata-rata sebesar 84,0168 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,82992. Tabel 1 merupakan tabel kategorisasi skor variabel.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Variabel

Kategori	Frekuensi		Komunikasi Interpersonal		Prestasi Belajar	
	Regulasi Emosi	Persentase (%)	Komunikasi Interpersonal (%)	Persentase (%)	Prestasi Belajar	Persentase (%)
Tinggi	19	16%	22	17%	28	15%
Sedang	132	74%	126	71%	139	78%
Rendah	28	10%	31	12%	12	7%
Total Responden 179 siswa						

Berdasarkan dari kategorisasi di Tabel 1, frekuensi regulasi emosi pada kategori tinggi sejumlah 19 siswa (16%), kategori sedang sejumlah 132 siswa (74%), serta kategori rendah sejumlah 28 siswa (10%). Sedangkan pada komunikasi interpersonal, kategori tinggi sejumlah 31 siswa (17%), kategori sedang 126 siswa (71%), serta kategori rendah 22 siswa (12%). Selanjutnya pada prestasi belajar, siswa yang termasuk kategori tinggi sejumlah 28 siswa (15%), kategori sedang 139 siswa (78%), dan kategori rendah 12 siswa (7%). Secara keseluruhan, data mengindikasikan bahwa mayoritas dari 179 responden siswa kelas XI berada dalam kategori sedang untuk ketiga variabel yang diteliti. Hal tersebut juga menjelaskan bahwa mayoritas siswa memiliki regulasi emosi dan dapat berkomunikasi secara interpersonal dengan cukup baik serta memiliki prestasi belajar yang cukup baik pula.

3.2. Hasil Analisis Statistik Inferensial

Salah satu tahapan dalam analisis statistik inferensial adalah uji asumsi klasik yang terdiri atas uji normalitas, uji multikolinieritas, uji heterokedastisitas, beserta uji linearitas. Uji normalitas dilaksanakan dengan SPSS 25 for Windows, menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov dan didapatkan hasil bahwa data berdistribusi secara normal sebesar $0,20 > 0,05$. Hasil uji multikolinieritas pada variabel regulasi emosi sebesar $0,714 > 0,10$ serta nilai VIF $1,400 < 10,00$. Selanjutnya pada variabel komunikasi interpersonal juga menampilkan nilai *tolerance* $0,714 > 0,1$ serta nilai VIF sejumlah $1,400 < 10,00$. Oleh karena itu, variabel regulasi emosi dan variabel komunikasi interpersonal dapat dinyatakan tidak terjadi masalah multikolinieritas. Selanjutnya, hasil uji heterokedastisitas dengan Glejser menunjukkan nilai signifikan regulasi emosi sebesar $0,622 > 0,05$ dan komunikasi interpersonal sebesar $0,92 > 0,05$, sehingga tidak terjadi masalah heterokedastisitas. Uji linieritas pada penelitian ini menunjukkan nilai *Deviation From Linearity* (DFL) pada regulasi emosi terhadap prestasi belajar sebesar $0,511 > 0,05$ dan komunikasi interpersonal terhadap prestasi belajar sebesar $0,072 > 0,05$, sehingga hubungan antar variabel dinyatakan linier. Dengan demikian, data penelitian ini memenuhi seluruh uji asumsi klasik sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut melalui uji hipotesis yakni uji korelasi sederhana maupun uji korelasi berganda.

3.3. Hasil Uji Hipotesis

3.3.1. Hasil Uji Korelasi Sederhana

Hasil uji korelasi sederhana Regulasi Emosi (X1) dan Prestasi Belajar (Y) serta Komunikasi Interpersonal (X2) dan Prestasi Belajar (Y) disajikan pada Tabel 2. Berdasarkan Tabel 2 di atas, nilai *Pearson Correlation* antara Regulasi Emosi dan Prestasi Belajar sejumlah $-0,166$ dan mendapatkan nilai Sig. (*2-tailed*) sejumlah $0,026$. Hasil korelasi tersebut sesuai dengan dasar penentuan adanya hubungan atau tidak antar dua variabel di mana nilai *Pearson Correlation* sejumlah $-0,166 < 0,05$ serta nilai Sig. (*2-tailed*) $0,026 < 0,05$. Selain itu, nilai *Pearson Correlation* sejumlah $-0,166$ dapat digolongkan pada hubungan yang lemah. Sehingga, dikatakan jika variabel X1 regulasi emosi mempunyai hubungan negatif yang signifikan secara statistik namun lemah dengan variabel Y (prestasi belajar) pada siswa kelas XI. Selanjutnya, nilai *Pearson Correlation* antara Komunikasi Interpersonal dan Prestasi Belajar sejumlah $0,163$ dan mendapatkan nilai Sig. (*2-tailed*) sejumlah $0,03$. Hasil korelasi tersebut sesuai dengan dasar penentuan adanya hubungan atau tidak antar dua variabel dimana nilai *Pearson Correlation* sejumlah $0,163 > 0,05$ serta nilai Sig. (*2-tailed*) $0,03 < 0,05$. Selain itu, nilai *Pearson Correlation* sejumlah $0,163$ dapat digolongkan pada hubungan yang lemah. Sehingga, dikatakan jika variabel X2 (komunikasi interpersonal)

mempunyai hubungan positif yang signifikan secara statistik namun lemah dengan variabel Y (prestasi belajar) pada siswa kelas XI.

Tabel 2. Hasil Korelasi Sederhana antara Variabel X1, X2, dan Y

	Regulasi Emosi	Komunikasi Interpersonal	Prestasi Belajar
Regulasi Emosi	1		-0,166
Komunikasi Interpersonal		1	0,163
Prestasi Belajar	-0,166	0,163	1

Nilai Korelasi berdasarkan Pearsone Correlation dengan total responden sebesar 179 siswa.
 $p \leq 0,05$

3.3.2. Hasil Uji Korelasi Berganda

Hasil uji korelasi berganda Regulasi Emosi (X1), Komunikasi Interpersonal (X2), dan Prestasi Belajar (Y) disajikan pada Tabel 3. Berdasarkan tabel 3, dapat dijelaskan bahwa ada setiap variabel *dependent* dan *independent* dapat dinyatakan memiliki hubungan signifikan apabila nilai *Sig. F Change* < 0,05. Bersumber dari tabel 5, diketahui nilai *Sig. F Change* 0,000 < 0,05. Didapatkan hasil juga jika koefisien korelasinya (R) sejumlah 0,289, yang mana dapat dikatakan bahwa kekuatan hubungan antar variabel pada kategori lemah atau tidak cukup kuat. Berdasarkan hasil uji korelasi berganda, bisa diketahui bahwa variabel regulasi emosi (X1) serta komunikasi interpersonal (X2) memiliki hubungan positif yang signifikan namun lemah secara bersama-sama dengan variabel prestasi belajar (Y).

Tabel 3. Hubungan antara Regulasi Emosi, Komunikasi Interpersonal dan Prestasi Belajar

Model Summary						
Change Statistics						
Model	R	R Square	Adjusted R Square	R Square Change	F Change	Sig. F Change
1	0,289	0,083	0,073	0,083	7,998	0,000

Variabel Bebas (Costant), Regulasi Emosi, Komunikasi Interpersonal

3.4. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Prestasi Belajar

Hasil uji korelasi sederhana antara regulasi emosi (X1) dan prestasi belajar (Y) pada siswa kelas XI SMA di salah satu sekolah menengah atas di Jawa Timur menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan hasil koefisien *Pearson Correlation* sebesar -0,166 dan nilai signifikan sebesar 0,026 ($p < 0,05$). Hubungan ini bersifat negatif dengan kekuatan yang lemah sehingga dapat diartikan bahwa peningkatan kemampuan pengelolaan emosi pada sebagian siswa justru cenderung diikuti dengan penurunan prestasi belajar. Hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa nilai korelasi yang mendekati nol menandakan kekuatan hubungan antara kedua variabel tergolong lemah namun signifikan.

Korelasi negatif yang dihasilkan pada temuan ini juga menggambarkan dominasi penggunaan strategi penekanan emosi (*expressive suppression*) daripada pengubahan cara pandang (*cognitive reappraisal*) siswa terhadap situasi yang memicu emosi oleh sebagian besar siswa. Secara umum, regulasi emosi yang tinggi justru dapat meningkatkan prestasi belajar, menjadikan siswa lebih fokus pada stabilitas sosial dan emosional daripada tekanan akademik, sehingga berdampak pada prestasi belajar yang bervariasi antar individu (Cutuli, 2014). Namun, apabila pengelolaan emosi yang berlebihan justru dapat menyebabkan penurunan prestasi. Situasi seperti ini sering muncul saat siswa terlalu menekan ketakutan terhadap kegagalan tanpa adanya dukungan strategi emosional yang adaptif seperti penerimaan diri dan keterbukaan diri. Pernyataan tersebut selaras dengan penelitian dari Tiwari (2013) yang menemukan bahwa strategi penekanan emosi yang berlebihan justru dapat mengurangi kinerja memori yang mana sangat penting untuk belajar. Selain itu, penelitian dari Nadeem, dkk., (2023) dan Hafizah, (2015) yang menunjukkan regulasi emosi terutama pada *expressive suppression* berkorelasi negatif signifikan dengan prestasi belajar dan bahkan dapat memberikan dampak pada penurunan performa akademik siswa.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa regulasi emosi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa kelas XI SMA, melainkan hanya salah satu dari sekian banyak variabel yang terlibat dalam proses tercapainya prestasi belajar pada diri siswa. Dalam konteks siswa SMA yang sedang berada dalam fase perkembangan remaja, kemampuan regulasi emosi yang tinggi memang membantu siswa dalam mengendalikan stres dan emosi negatif (Setiyowati, dkk., 2024), namun dalam beberapa kasus, terlalu fokus dalam mengendalikan emosi atau menahan emosi justru dapat berdampak negatif pada diri siswa itu sendiri seperti kelelahan psikologis yang dapat langsung memengaruhi performa akademik dan berdampak pada prestasi belajar yang tidak optimal (Nadeem, dkk., 2023). Oleh karena itu, setiap siswa perlu menyeimbangkan hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana siswa mengubah persepsi suatu situasi yang memicu emosi dan bagaimana cara siswa menekan atau menyembunyikan ekspresi emosional agar tetap membantu siswa itu sendiri dalam mendapatkan prestasi yang lebih memuaskan.

3.5. Hubungan antara Komunikasi Interpersonal dan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil uji korelasi sederhana antara komunikasi interpersonal (X_2) dan prestasi belajar (Y), diperoleh koefisien *Pearson Correlation* sebesar 0,163 dengan nilai signifikansi sebesar 0,030 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Artinya semakin baik kemampuan komunikasi interpersonal siswa, semakin besar kecenderungan siswa mencapai prestasi belajar yang lebih baik, walaupun pengaruhnya tidak dominan secara langsung. Secara teoritis, komunikasi interpersonal mendukung proses pembelajaran melalui keterbukaan, kepercayaan diri dalam bertanya, kemampuan berdiskusi, menerima umpan balik serta membangun relasi positif dengan guru dan teman sebaya. Lingkungan belajar yang terbentuk dari interaksi interpersonal ini dapat meningkatkan kenyamanan, motivasi, dan keterlibatan akademik siswa. Temuan ini sejalan dengan hasil beberapa studi sebelumnya yang menegaskan adanya hubungan positif antara komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar. Misalnya, Mulyani dkk., (2021) menemukan korelasi signifikan antara komunikasi interpersonal dengan hasil belajar pada mata pelajaran biologi, sementara Sareong dan Supartini, (2020) dan Karisma dkk., (2021) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal mendukung kepercayaan diri, kolaborasi dan penghargaan antar siswa maupun guru, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap prestasi belajar.

Lebih lanjut, siswa yang mempunyai kemampuan komunikasi interpersonal yang baik cenderung lebih mudah menyampaikan pendapat, klarifikasi materi pelajaran yang kurang jelas, serta menjalin hubungan sosial yang sehat dengan lingkungan sekolah (Flurentin, dkk., 2022). Selain itu, siswa juga cenderung terbuka dengan orang lain, jujur terhadap segala hal yang berkaitan dengan kesulitan belajarnya seperti bertanya kepada teman sebaya atau guru (Irdam, 2023), memiliki empati dan saling mendukung antar siswa. Hal tersebut berdampak positif terhadap kenyamanan dan motivasi belajar, yang pada akhirnya dapat menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi prestasi belajar siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan prestasi belajar siswa, meskipun kekuatan hubungannya tergolong lemah. Ini mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, melainkan bagian dari berbagai faktor lain seperti motivasi, strategi belajar, dukungan sosial, dan faktor lingkungan sekolah. Hal ini juga menunjukkan bahwa peningkatan komunikasi interpersonal tetap perlu diperhatikan sebagai bagian dari upaya yang mendukung prestasi belajar siswa seperti menciptakan suasana pembelajaran yang kolaboratif, terbuka, dan mendukung, meskipun dampaknya perlu disinergi dengan faktor-faktor lain yang juga berperan dalam menentukan keberhasilan prestasi belajar siswa.

3.6. Hubungan antara Regulasi Emosi dan Komunikasi Interpersonal dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil uji korelasi berganda, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,289 yang menunjukkan adanya hubungan positif secara simultan antara regulasi emosi dan komunikasi interpersonal dengan prestasi belajar siswa, meskipun dalam kategori rendah. Nilai $R Square$ sebesar 0,083 mengindikasikan bahwa hanya 8,3% variasi prestasi belajar dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 91,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi belajar, metode pembelajaran, situasi dan kondisi lingkungan sekitar, maupun dukungan sosial. Meskipun regulasi emosi dan komunikasi interpersonal hanya menyumbang kontribusi yang relatif kecil, hasil uji F ($F Change = 7,998$; $Sig. F Change 0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa keseluruhan kedua variabel tersebut berhubungan signifikan dengan prestasi belajar, sehingga memperkuat temuan sebelumnya dari uji korelasi sederhana bahwa kedua faktor ini tetap relevan meski tidak dominan dalam mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa.

Temuan ini juga selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya regulasi emosi dan kemampuan komunikasi interpersonal dalam mendukung kesuksesan akademik. Beberapa sikap yang mencerminkan pengelolaan emosi yang baik pada siswa seperti tetap tenang dibawah tekanan akademik (Sari, dkk., 2024), tidak marah sambil berteriak-teriak, tidak menangis sampai tersedu-sedu dan mampu menyembunyikan ekspresi emosi kecewa terhadap situasi yang memicu emosi (Qodriyah, dkk., 2023). Selain itu regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa untuk tetap fokus, mengurangi kecemasan, dan mengelola tekanan dalam proses pembelajaran (Yusainy, dkk., 2019). Siswa juga perlu menyeimbangkan cara pandang terhadap situasi yang memicu emosi (*cognitive reappraisal*) dan cara siswa menyembunyikan ekspresi emosi (*expressive suppression*) agar tidak berdampak pada penurunan performa akademik. Sedangkan komunikasi interpersonal mendukung kolaborasi, pertukaran informasi, dan hubungan yang sehat dengan guru serta teman sebaya (Mulyani, dkk., 2021). Komunikasi interpersonal juga dapat memberikan kenyamanan terhadap lingkungan belajar siswa dan dapat berdampak baik pada meningkatnya prestasi belajar siswa itu sendiri. Selain itu, partisipasi siswa selama proses pembelajaran seperti aktif bertanya dan berpendapat menjadikan ketiga variabel memang berhubungan. Selanjutnya, jujur terhadap apa yang dirasakan, saling terbuka (Irdam, 2023) dan saling berempati antar teman sebaya dapat membantu siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya. Dengan demikian, kemampuan pengelolaan emosional dan kemampuan siswa dalam menjalin komunikasi secara sosial dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Kemampuan mengelola emosi dan berkomunikasi interpersonal secara efektif terbukti menjadi faktor yang mendukung prestasi belajar, meskipun kontribusinya tidak besar. Kemampuan ini dapat membantu siswa tetap fokus, beradaptasi dengan tekanan akademik, serta menjalin hubungan yang positif dengan guru dan teman sebaya sehingga tercipta lingkungan belajar yang kondusif. Temuan ini juga menekankan bahwa prestasi belajar tidak hanya didasarkan oleh kemampuan kognitif siswa dalam proses pembelajaran tetapi oleh kesiapan emosional dan sosial siswa sehingga keseluruhan aspek tersebut tetap relevan untuk diperhatikan dalam upaya peningkatan kualitas pembelajaran.

3.7. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian ini mengimplikasikan bahwa guru BK perlu mengembangkan layanan yang menekankan pada pengelolaan emosi dan kemampuan komunikasi interpersonal sebagai upaya peningkatan prestasi belajar siswa. Layanan tersebut dapat diwujudkan melalui bimbingan klasikal, bimbingan kelompok maupun konseling individu atau kelompok bagi siswa dengan mengalami penurunan prestasi belajar di sekolah. Seluruh intervensi ini sejalan dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD), khususnya pada aspek kematangan emosi, pengembangan diri, dan kematangan dengan hubungan sebaya.

4. Simpulan

Hasil penemuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan komunikasi interpersonal secara simultan berkorelasi positif dengan prestasi belajar siswa. Meskipun regulasi emosi dan komunikasi interpersonal bukan menjadi faktor dominan dalam mempengaruhi prestasi belajar siswa kelas XI SMA di salah satu sekolah di Jawa Timur, akan tetapi kedua variabel tersebut menyumbang setidaknya 8,3% (R^2 sebesar 0,083) sebagai faktor yang mampu mempengaruhi prestasi belajar siswa kelas XI SMA. Temuan ini merekomendasikan guru BK untuk mulai mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mencegah adanya penurunan prestasi belajar dengan memanfaatkan aspek kemampuan mengelola emosi siswa dan kemampuan siswa dalam berkomunikasi secara interpersonal baik dengan teman sebaya maupun dengan guru. Penelitian selanjutnya dapat menggali faktor-faktor lain yang bisa meningkatkan prestasi belajar yakni sikap, motivasi, penyesuaian diri, faktor kematangan fisik-psikis, faktor lingkungan sosial budaya, serta memperluas populasi penelitian sehingga generalisasi hasil penelitian lebih luas.

Kontribusi Penulis

Seluruh penulis memiliki kontribusi yang sama terhadap artikel. Semua penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir artikel.

Pendanaan

Tidak ada dukungan pendanaan yang diterima.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan sehubungan dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ketersediaan Data

Kumpulan data yang dihasilkan dan/atau dianalisis dalam penelitian ini tersedia dan dapat diperoleh dengan menghubungi penulis korespondensi berdasarkan permintaan yang wajar.

Daftar Rujukan

- Ahmadi, A., & Supriyono, W. (2008). *Psikologi belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Andayani, H., Destiani, Y., Sofia, S., Nurjannah, N., & Saragih, J. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(3), 47–53. doi:10.24815/jks.v22i3.25399
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8, 1–6. doi:10.3389/fnsys.2014.00175
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). United States of America: Courier Kendallville.
- Fitriyah, L. A., Wijayadi, A. W., & Hayati, N. (2020). Efikasi diri, kestabilan emosi dan keberhasilan akademik mahasiswa dalam perkuliahan. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*, 4(1), 44–53. doi:10.20961/jdc.v4i1.38691
- Flurentin, E., Santoso, D. B., Utami, N. W., & Prihatiningsih, R. (2022). Komunikasi interpersonal bagi siswa SMK untuk meningkatkan kesiapan kegiatan praktik kerja industri sebagai program layanan bimbingan dan konseling. *Abdimas Pedagogi: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 10–14. doi:10.17977/um050v5i1p10-14
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (25th anniversary ed.). London: Bloomsbury Publishing.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Publications.

- Hafizah, N. (2015). Emotion regulation and academic performance among IUM students: A preliminary study. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 29(2), 81–92.
- Irdam. (2023). Hubungan komunikasi interpersonal guru dan siswa terhadap motivasi belajar siswa SMA PGRI 4 Kota Padang. *Psyche 165 J-Ournal*, 16(4), 359–364. doi:10.35134/jpsy165.v16i4.317
- Jordan, M., Mulyani, R. R., & Fuadillah, P. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan motivasi belajar peserta didik kelas XI fase F di SMAN 4 Padang. *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 547–554.
- Karisma, W., Suarja, S., & Usman, C. I. (2021). Pengaruh komunikasi interpersonal terhadap prestasi belajar peserta didik kelas XI IPA di SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *JUANG: Jurnal Wahana Konseling*, 4(2), 172–185. doi:10.31851/juang.v4i2.6538
- Kemendikbudristek. (2023). Peringkat Indonesia pada PISA 2022 naik 5–6 posisi dibanding 2018. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Mulyani, R., Hernawati, D., & Ali, M. (2021). Keterampilan komunikasi interpersonal dan hasil belajar: Sebuah studi korelasi siswa menengah atas. *Bio Educatio: The Journal of Science and Biology Education*, 6(1), 82–92. doi:10.31949/be.v6i1.3033
- Nadeem, A., Umer, F., & Anwar, M. J. (2023). Emotion regulation as predictor of academic performance in university students. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 4(1), 20–33. doi:10.52053/jpap.v4i1.157
- Prasastisiwi, A. H. (2024). Posisi Indonesia di PISA 2022, siapkah untuk 2025. Jakarta: GoodStats.
- Qodriyah, Q., Sutja, A., & Wahyuni, H. (2023). Pengaruh kemampuan mengelola emosi terhadap konsentrasi belajar siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi. *Journal on Education*, 5(4), 10778–10784. doi:10.31004/joe.v5i4.1991
- Rafiuddin, A., El-Yunusi, M. Y. M., & Darmawan, D. (2024). Pengaruh interaksi sosial siswa dengan guru, teman sekolah dan lingkungan keluarga terhadap hasil belajar siswa MA Miftahut Thullab Sampang. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 23(2), 146–167. doi:10.36835/jipi.v23i02.4160
- Sareong, I. P., & Supartini, T. (2020). Hubungan komunikasi interpersonal guru dan siswa terhadap keaktifan belajar siswa di SMA Kristen Pelita Kasih Makassar. *Jurnal Ilmu Teologi dan Pendidikan Agama Kristen*, 1(1), 29–38. doi:10.25278/jitpk.v1i1.466
- Sari, P. A. D. M., Pratiwi, D., Ulhaq, Q. A., Zai, S. I. P., Tashma, C. M., & Hidayati, I. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan hasil belajar siswa SMP Negeri 11 Padang. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya*, 4(6), 1738–1749. doi:10.58578/yasin.v4i6.4472
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., Wiyono, B. B., Indreswari, H., & Laksana, E. P. (2024). Analysis of the structural relationship emotional regulation, academic procrastination, and academic burnout. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 13(3), 1895–1907. doi:10.11591/ijere.v13i3.26778
- Sucintani, Y., Muljadi, M., & Isomudin, I. (2023). Prestasi siswa SMA sekolah yayasan Buddhis se-Jakarta Barat. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(2), 412–423. doi:10.31004/jrpp.v6i2.18253
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (2nd ed.; Sutopo, Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Tiwari, G. K. (2013). Emotional suppression and eyewitness memory. *Jigyasa*, 2(64), 196–203.
- Wibowo, M. P., Jannah, R., Pradita, S., & Syahril, A. (2025). Komunikasi interpersonal sebagai kunci kesuksesan dalam proses belajar mengajar Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 3(1), 182–189. doi:10.61132/nakula.v3i1.1494
- Wuryanto, H., & Abduh, M. (2022). Mengkaji kembali hasil PISA sebagai pendekatan inovasi pembelajaran untuk peningkatan kompetensi literasi dan numerasi. Jakarta: Direktorat Jenderal Dikdasmen, Kemdikbud.
- Yusainy, C., Nurwanti, R., Dharmawan, I. R. J., Andari, R., Mahmudah, M. U., Tiyas, R. R., & Anggono, C. O. (2019). Mindfulness sebagai strategi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 174–188. doi:10.14710/jp.17.2.174-188