

GAMBARAN KARAKTERISTIK SISWA SMP DALAM MENGONTROL EMOSI DI KOTA MALANG

by Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas

Submission date: 15-Apr-2021 08:58PM (UTC-0500)

Submission ID: 1520657752

File name: wahid_di_cek.doc (125.5K)

Word count: 1863

Character count: 11488

GAMBARAN KARAKTERISTIK SISWA SMP DALAM MENGONTROL EMOSI DI KOTA MALANG

ABSTRACT

The development of adolescence is always looking for new things and identity, this will make the youth begin to understand themselves when they have the ability to regulate and control their emotions and will adversely affect if they are not able to multiply their emotions. This study aims to know the characteristics of junior high school students in emotion control in Malang. This type of research is descriptive analytics. The respondents of the study were students at SMP Shalabuddin Malang, obtained a population of 65 respondents and a sample of 56 respondents taken in simple random sampling techniques. The data was obtained using questionnaires. The results of the analysis are univariate and presented in a frequency distribution. The results of the study conducted there were 28 young men at SMP Shalabuddin Malang mostly had emotional control in the moderate category (71.43%) and that of the 28 young women at Smp Shalabuddin Malang most had emotional control in the high category (64.29%). In educational institutions, there needs to be knowledge about the characteristics of junior high school students in controlling emotion in Malang so that they know how to cope with students who cannot control emotions properly.

Keywords : Student, Characteristics, and Controlling emotions

ABSTRAK

Masa perkembangan remaja selalu mencari hal yang baru dan identitas dirinya, hal ini akan membuat remaja mulai memahami dirinya ketika memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengendalikan emosinya dan akan berdampak buruk bila tidak mampu mengalikan emosinya. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran karakteristik siswa SMP dalam mengontrol emosi di Kota Malang. Jenis penelitian adalah *deskriptif analitik*. Responden penelitian adalah siswa di SMP Shalabuddin Kota Malang, didapatkan populasi sebanyak 65 responden dan sampel sebanyak 56 responden yang diambil secara teknik *simple random sampling*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Hasil analisa secara univariat dan disajikan secara distribusi frekuensi. Hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat 28 remaja putra di SMP Shalabuddin Kota Malang sebagian besar memiliki kontrol emosi pada kategori sedang (71,43%) dan bahwa dari 28 remaja putri di SMP Shalabuddin Kota Malang sebagian besar memiliki kontrol emosi pada kategori tinggi (64,29%). Pada instansi pendidikan perlu adanya pengetahuan tentang karakteristik siswa SMP dalam mengontrol emosi di Kota Malang sehingga mengetahui cara mengatasi siswa yang tidak bisa mengontrol emosi secara baik.

Kata kunci : Siswa, Karakteristik dan Mengontrol emosi

PENDAHULUAN

Masa perkembangan, remaja masih mencari identitas dirinya sehingga akan mencoba-coba hal-hal yang baru, dan membuat remaja mulai memahami dirinya ketika memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosinya dan bila remaja tidak mampu mengontrol emosi akan berakibat tidak baik sehingga remaja akan berdampak adanya perubahan secara minat yang berbeda, emosi yang tidak stabil, postur tubuh yang tidak baik, pola perilaku yang menyimpang (Hurlock, 2011).

Di Indonesia, prevalensi gangguan mental, dimana salah satunya dalam mengontrol emosi menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk. Angka ini mengalami peningkatan sebanyak 6% dibandingkan tahun 2013 (Purwanto, 2019). Hasil penelitian Nur Hayati (2017) mengungkapkan bahwa pengendalian emosi berada pada kategori rendah sebanyak 11 remaja (36,66%), kategori sedang sebanyak 12 remaja (40%), kategori tinggi sebanyak 7 remaja (23,33%). Individu yang secara emosional telah matang dapat menentukan dengan tepat kapan dan sejauhmana dirinya perlu terlibat dalam suatu masalah sosial serta dapat turut memberikan jalan keluar atau pemecahan yang diperlukan (Gorlow; Lugo dalam Ulfah (2016).

Sekolah adalah tempat untuk

mengembangkan kemampuan anak baik secara kognitif, motorik, afektif dan kecerdasan emosional (Idhar, 2012). Menurut Ulfah (2016) bahwa perkembangan emosi akan jelas pada perubahan tingkah lakunya, dan perkembangan emosi. Dalam kemampuan remaja untuk mengendalikan emosi adalah suatu bentuk remaja dalam mempertahankan dorongan emosinya, serta pemahaman dalam mengendalikan emosi diri dalam melakukan tindakan yang baik dan tidak menyimpang. Remaja yang mandiri adalah dapat bertahan sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Remaja yang memiliki kematangan diri secara emosi terlihat bahwa diri remaja dapat mengendalikan emosi yang terlihat pada aspek pengetahuan, biologis, dan sosialnya. Remaja dalam mengontrol emosi adalah suatu proses pribadi yang terus menerus untuk mencapai tingkat emosi yang baik, baik secara interpersonal dan intrafisik.

Berdasarkan hasil penelitian Asmidayati (2014) menunjukkan bahwa emosi yang baik pada remaja putri tidak lebih tinggi dibandingkan pada remaja putra. Hasil tersebut tentunya remaja perlu melakukan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan yang mulai timbul. Perubahan ini meliputi aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) menunjukkan

terdapat korelasi yang signifikan antara kecerdasan dalam mengontrol emosi dengan prestasi akademik, dimana pada siswa/siswi yang dapat mengontrol emosinya maka akan mempunyai prestasi yang baik pula.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan dari 11 orang remaja di SMP Shalahuddin Malang didapatkan ada 6 orang siswa dan 5 orang siswi. Dari 6 orang siswa terdapat 4 orang siswa yang mengalami perilaku yang berubah dimana terdapat siswa yang berbicara dengan nada yang keras pada orang lain dan kasar ketika mengikuti pembelajaran di dalam kelas, sedangkan 2 orang siswa juga mengalami emosi yang berubah ditandai dengan ekspresi wajah yang tegang membuat siswa tidak dapat berkonsentrasi pada saat mengikuti pembelajaran di dalam kelas. Sedangkan 5 orang siswi juga mengalami perubahan fisiologik ditandai terdapat siswi yang sering buang air kecil ke kamar mandi. Banyaknya permasalahan yang muncul pada siswa/siswi tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Karakteristik Siswa SMP Dalam Mengontrol Emosi Di Kota Malang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan teknik *simple*

random sampling dengan jumlah populasi sebanyak 65 responden dan sampel 56 responden. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2019 pada siswa SMP. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner baku dari Grabb, Kaplan dan Sadock (2010) yang terdiri dari 40 pertanyaan, yang terdiri dari 4 indikator yaitu menerima perasaan, menggali sumber emosi, mengelola kemarahan dan melupakan masalah atau hasil penelitian dianalisis secara univariat yang disajikan secara distribusi frekuensi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	N	F
Jenis kelamin		
Laki-laki	28	50
Perempuan	28	50
Kelas		
kelas VII	17	30,4
kelas VIII	21	37,5
kelas IX	18	32,1
Usia		
12 tahun	15	26,8
13 tahun	18	32,1
14 tahun	14	25,0
15 tahun	9	16,1
Jumlah	56	100

(Data Primer Diolah Tahun 2019)

Tabel 1 menunjukkan bahwa setengah dari responden berjenis kelamin laki-laki (50%), hampir setengahnya kelas VIII (37,5%) dan berdasarkan umur hampir sebagian besar berusia 13 tahun (32,1%) responden.

Tabel 2. Perbedaan Kontrol Emosi Remaja Putra dan Putri

Jenis Kelamin	Kontrol Emosi			
	Rendah (%)	Sedang (%)	Tinggi (%)	f (%)
Laki-Laki	1 (3,57)	20 (71,43)	7 (25)	28 (50%)
Perempuan	1 (3,57)	9 (32,14)	18 (64,29)	28 (50%)
Total	2	29	25	100%

(Data Primer Diolah Tahun 2019)

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 28 remaja putra di SMP Shalahuddin Kota Malang sebagian besar memiliki kontrol emosi pada kategori sedang (71,43%) dan dari 28 remaja putri di SMP Shalahuddin Kota Malang sebagian besar memiliki kontrol emosi pada kategori tinggi (64,29%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Siswa SMP dalam Mengontrol emosi

Berdasarkan pelaksanaan penelitian yang dilakukan menunjukkan siswa di SMP Shalahuddin Kota Malang sebagian besar mempunyai kontrol emosi pada kategori sedang. Remaja adalah salah satu peralihan pada masa anak menuju masa dewasa dimana pada remaja akan terjadi perbedaan pengetahuannya, biologinya, dan sosialnya atau cara berhubungan dengan orang lain. Perubahan yang terjadi pada remaja juga dapat berubah pada perkembangan fungsi seksualnya misalnya remaja akan dapat berfikir secara abstrak dan remaja juga akan

dapat tidak bergantung dengan orang lain (Sarwono. 2011). Kemampuan mengontrol emosional siswa di SMP dimiliki untuk dapat mengelola perasaan. Kegiatan tersebut adalah pembiasaan yang dilakukan untuk membiasakan kegiatan yang dalam kehidupan sehari-hari (Narita, 2020).

Masa remaja awal yang terjadi pada siswa SMP adalah suatu fase yang siswa dapat mengeluarkan emosi yang saat ini terjadi dan emosi tersebut merupakan energi yang besar sehingga kebanyakan tidak dapat mengontrol emosi dengan baik. Bila siswa tersebut tidak mampu mengontrol emosi maka akan berakibat munculnya perilaku negatif yang dapat merugikan orang lain. Siswa SMP memerlukan kematangan emosi sehingga mempunyai kemampuan dalam mengontrol emosi secara baik dan mampu untuk mengendalikan emosi yang saat ini ada pada dirinya sehingga siswa dapat berpikir untuk kedua kalinya dalam bertindak (Antasari, 2017).

Hasil penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yashinta RA (2016) dimana ada perbedaan dalam mengontrol emosi remaja juga dilihat dari tempat tinggalnya misalnya remaja yang tinggal di kota dengan remaja yang tinggal di desa yaitu dalam kemampuan kontrol emosi pada remaja di desa dan kota masuk pada kategori tinggi. Remaja pada umumnya

mengalami perkembangan biopsikososial dan kognitif sehingga perkembangan yang terjadi pada remaja tidaklah sama.

Pada usia remaja juga terjadi perubahan emosi, dimana emosinya menjadi labil dan tidak terkendali. Kecenderungan untuk menentang aturan, berbuat kerusuhan atau perkelahian, mencoba-coba hal-hal yang menurutnya penuh tantangan dan lain sebagainya. Sehingga pada anak usia remaja cenderung kurang baik dalam hal kontrol emosi. Siswi SMP tampak lebih baik dalam mengontrol emosinya dibandingkan dengan siswi SMP. Hal ini berkaitan dengan perubahan hormonal pada perempuan, dimana pada perempuan ada siklus menstruasi.

Karakteristik Siswi SMP dalam Mengontrol emosi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswi SMP Shalahuddin Kota Malang sebagian besar memiliki kontrol emosi pada kategori tinggi. Hal ini disebabkan karena siswi masuk pada fase remaja awal. Menurut Safaria dan Saputra (2009) mengungkapkan bahwa kemampuan kontrol emosi merupakan upaya mengkomunikasikan perasaan yang dialami. Respon yang terjadi pada remaja dengan perasaan yang muncul pada remaja dapat terjadi dengan adanya perubahan raut muka dan gerakan tubuhnya dimana kondisi ini akan mengikuti emosinya dan

penyampaian perasaannya ke orang lain. Ketika seseorang marah, maka akan mengungkapkannya. Penyebab orang emosi dapat menimbulkan emosi dari faktor psikis seseorang dan fisik tubuh seseorang. Faktor fisik tubuh seseorang terjadi bila seseorang merasa lelah, hormon dalam tubuh juga akan mempengaruhi serta zat-zat dalam tubuh juga akan menyebabkan seseorang mengalami emosi sehingga seseorang akan mengalami marah yang berlebihan. Sementara faktor psikis seseorang berkaitannya dengan kepribadian seseorang.

Uraian di atas menunjukkan bahwa masa remaja yang terjadi pada siswa dan siswi SMP mempunyai kematangan emosinya yang berbeda mulai dari yang stabil atau baik dan kemampuan dalam mengontrol emosi berbeda dengan orang lainnya (Handasah, 2018). Perbedaan ini dapat disebabkan dari kondisi internal seseorang maupun kondisi eksternal. Kondisi internal yang paling berperan penting dalam mengendalikan emosi. Remaja yang dapat mengendalikan emosi secara tidak baik, maka dapat memicu terjadinya gangguan kontrol terhadap emosinya dan lebih mudah marah dan meluapkan kemarahannya yang diucapkan, maupun perbuatan seperti berkelahi, merusak dan sebagainya. Itu sebabnya mengapa kejadian pertikaian pada siswi cukup tinggi karena kondisi emosinya yang

sangat labil dan ada perubahan *mood* pada saat menjelang siklus menstruasi. Siswi mudah tersinggung dan mudah marah, sehingga lebih sulit dalam mengontrol emosinya oleh karena salah satu pengaruh dari hormonal.

Peran konselor dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan mengontrol emosi siswi. Upaya untuk meningkatkan keterampilan dalam mengontrol emosi dengan melatih cara mengontrol emosi. Melatih cara mengontrol emosi dapat memberikan pemahaman siswa/siswi untuk mengendalikan emosinya karena setiap siswa/siswi memiliki kemampuan dalam mengontrol emosi yang tidak sama satu dengan lainnya (Wibowo, 2013).

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu bahwa dari 28 remaja putra di SMP Shalahuddin Kota Malang sebagian besar memiliki kontrol emosi pada kategori sedang (71,43%) dan bahwa dari 28 remaja putri di SMP Shalahuddin Kota Malang sebagian besar memiliki kontrol emosi pada kategori tinggi (64,29%).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih diberikan pada kepala sekolah dimana telah memberikan waktunya sehingga peneliti dapat melakukan penelitian dan mengumpulkan data serta

kepada siswa yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

GAMBARAN KARAKTERISTIK SISWA SMP DALAM MENGONTROL EMOSI DI KOTA MALANG

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	drmasda.wordpress.com Internet Source	2%
2	scholar.unand.ac.id Internet Source	2%
3	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	1%
4	www.scribd.com Internet Source	1%
5	Irma Maya Puspita, Annisa' Wigati Rozifa, A'im Matun Nadhiroh. "GAMBARAN KECEMASAN DAN KEPATUHAN REMAJA PUTRI TERHADAP KEBIASAAN BARU DI MASA PANDEMI COVID-19", JOMIS (Journal of Midwifery Science), 2021 Publication	1%
6	123dok.com Internet Source	1%
7	e-journal.uajy.ac.id Internet Source	1%

8	ejournal.iai-tribakti.ac.id Internet Source	1 %
9	adoc.pub Internet Source	1 %
10	tukangeetik.blogspot.com Internet Source	1 %
11	Felix Yudha Yulian, Ika Santia, Aan Nurfahrudianto. "Analisis kemampuan koneksi matematis pada pemecahan masalah matematika ditinjau dari kecerdasan emosional siswa", Jurnal Math Educator Nusantara: Wahana Publikasi Karya Tulis Ilmiah di Bidang Pendidikan Matematika, 2020 Publication	<1 %
12	idoc.pub Internet Source	<1 %
13	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
14	so02.tci-thaijo.org Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On