

## Gambaran Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Dalam Mengontrol Emosi Di Kota Malang

Wahidyanti Rahayu Hastutiningtyas<sup>1</sup>, Neni Maemunah<sup>2</sup>, Rolianto Ngganja Lakar<sup>3</sup>  
Universitas Tribhuwana Tunggaladewi  
e-mail : abc\_1yanti@yahoo.com

### 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 Shalahuddin 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 Shalahuddin Malang mostly had emotional control in the moderate category (71.43%) and that of the 28 young women at Smp Shalahuddin 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 : Characteristics; Controlling emotions; Student*

### 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 mengalihkan 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 Shalahuddin 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 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%). 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 : Karakteristik; Mengontrol emosi; Siswa

## 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 sejauh mana 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 Grab, 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 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 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%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	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
Total	56	100

(Data Primer Diolah Tahun 2019)

Tabel 2. Perbedaan Kontrol Emosi Remaja Putra dan Putri

Jenis Kelamin	Kontrol Emosi							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Laki-Laki	1	3,57	20	71,43	7	25	28	50
Perempuan	1	3,57	9	32,14	18	64,2	28	50
Total	2	3,5	29	51,7	25	44,6	56	100

(Data Primer Diolah Tahun 2019)

## 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 psikososial 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. Siswa 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 menyampaikan perasaan 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.

## REFERENSI

- Artasari, D. N. (2017). *Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan kematangan emosi pada siswa SMP Diponegoro Tumpang Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Asmidayati . (2014). *Kematangan Emosi pada Remaja Putri yang melakukan Pernikahan Dini di Desa Kaliagung Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Handasah, R. R. (2018). Pengaruh kematangan emosi terhadap agresivitas dimediasi oleh kontrol diri pada siswa SMA Negeri di Kota Malang. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2).
- Hurlock. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Idhar, I. (2012). *Hubungan antara komunikasi positif guru dan murid dengan kecerdasan emosional murid di SMP Negeri 13 Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Narita, N. (2020). *Peran guru kelas dalam mengembangkan kecerdasan emosional melalui kegiatan pembiasaan siswa Kelas V Sekolah Dasar Brawijaya Smart School Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Safaria, T dan Saputra, N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sari, I. K. (2018). *Keterlibatan Siswa Di Sekolah Sebagai Variabel Moderator Pada Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Siswa Smp Muhammadiyah Di Kota Malang* (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers
- Ulfah. (2016). Hubungan Kematangan Emosi dan Kebahagiaan pada remaja yang Mengalami Putus Cinta . *Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 1, Juni 2016*
- Wibowo, P. S. (2013). *Perbedaan keterampilan mengontrol emosi siswa akselerasi dengan siswa reguler SMA Negeri Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Yashinta RA. (2016). *Hubungan Kematangan Emosi dengan Pengambilan Keputusan Karir pada Siswa Kelas XII SMP*