ISSN 1411 - 6960

Suluah Bendang

Jurnal Ilmiah

Vol. XIII. No. 2 Oktober 2013

Diterbitkan oleh :
Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Padang

Suluah Bendang | Vol. XIII | No. 2 | Halaman 2191-2276 | Padang Oktober 2013 | ISSN 1411-6960

Vol. XIII, No. 2 - Oktober 2013 ISSN 1411 - 6960

SULUAH BENDANG
Jurnal Ilmiah

ORGANISASI PELAKSANA

Penasehat : Prof.,Dr.Phil. Yanuar Kiram (Rektor UNP Padang)
Pimpinan Umum : Zalfendi (Ketua LPM UNP Padang)
Wkl. Pim. Umum : Sukardi (Sekr. LPM UNP)
Pimpinan Redaksi : Sukardi (UNP)
Sekretaris Redaksi : Slamet Priyono (UNP)
Dewan Penyunting : Surdiding (IPB)
Syamsul Amar (UNP)
Sayuti Syahara (UNP)
Indrati Kusumaningrum (UNP)
Atmazaki (UNP)
Jamaris Jamna (UNP)

Penyunting Pelaksana: An Fauziah (UNP)
Aryadie Adnan (UNP)
Irmawita (UNP)
Hasrul (UNP)
Abd. Razak (UNP)
Susi Evanita (UNP)

Staf Redaksi : Syamsul Bahri
Afriyedi
Drs. Ediafarman
Hermansyah
Nikmawati
Alizar

Terbit : Dua kali setahun (April - Oktober)

Alamat Redaksi : *Kantor LPM UNP Padang*
Jln.Prof. Dr. Hamka Air Tawar Padang
Telp. Operator (0751) 445128 - 4409026 Fax. (0751) 445128

Penyunting menerima sumbangan tulisan yang belum pernah diterbitkan dalam media lain. Naskah diketik di atas kertas HVS kwarto spasi ganda, lebih kurang 15 halaman. Format tulisan dan persyaratan naskah dapat dilihat di halaman terakhir.

ISSN 1411 - 6960

SULUAH BENDANG
Jurnal Ilmiah

DAFTAR ISI

halaman

- Pengantar Redaksi i
- Daftar Isi ii
- Keragaman Jenis Ikan Laut Sebagai Sumber Gizi untuk Kecerdasan Otak ***(Abdul Razuk)***..... 2191 - 2200
- A Study On Achievement Motivation By Gymnastics Floor Athlete's In Sijunjung Regency ***(Anton Komaini)***..... 2201 - 2214
- Peningkatan Kemampuan Berkomunikasi dan Hasil Belajar Biokimia Mahasiswa Calon Guru melalui Strategi Belajar Aktif Team Quiz yang Dimodifikasi ***(Fitri Arsih, Dezi Handayani Ernie Novriyanti)***..... 2215 - 2224
- Membentuk Kepribadian Dengan Table Manners ***(Ira Meirina)***, ... 2225 - 2230
- The Role Of Recreational Sport InDaily Life ***(M. Sazeli)***..... 2231- 2238
- Uji Kualitatif Asesmen Autentik Buku Ajar Evolusi Molekuler Pada Mahasiswa Jurusan Biologi FMIPA Universitas Negeri Malang ***(Rahmawati D., Mohamad Amin, Umie Lestari)*** ..... 2239 - 2248
- Emosi dan Pengendaliannya dalam Proses Belajar Mengajar di Sekolah ***(Surtani dan Jusniar)*** ..... 2249 – 2256
- Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Pukulan Smash Atlet Bulutangkis PB. Telkom Padang ***(Zarwan)*** ..... 2257 – 2264
- Penggunaan Cooperative Learning Tipe Co-Op Co-Op Dalam Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar ***(Zuraida)***..... 2265 – 2276

ISSN 1411 – 6960

EMOSI DAN PENGENDALIANNYA DALAM PROSES BELAJAR MENGAJAR DI SEKOLAH

Oleh:

Surtani dan Jusniar

Abstract

Modern learning Paradiddigma at school aims on supporting student in learning called "student oriented". Learning enuironment dependson controlling student emotion in learning. Teachers have an important role to manage their emotions. To mange students emotion pasitively, this article focuses to describe and explain on : (1) emotion substances, (2) emotion types (3) emotion factors and know to control in and (4) the impact of emotion in learning activities.

Conclusions are formulated as follow :

1. *Emotion is an activity and dynamic though or a situation of progressive mental.*
2. *Emotion is classified in to two types which are positive an negative.*
3. *Emedotion is triggered dominantly by unsatisfaction of needs, un responsible and ambitious.*
4. *Un controlled emotion of student can disturb learning enviroment and others related to it.*

Keyword : Controling of Emotional, Learning Process

Pendahuluan

Siswa sebagai sasaran pendidikan di sekolah merupakan elemen utama atau pusat utama dalam pembelajaran atau biasa disebut sebagai *student centre*. Hal ini dimaksudkan pembelajaran yang berorientasi pada upaya membelajarkan anak. Maksudnya, bukan bagaimana mengajar anak, tetapi bagaimana agar anak dapat belajar mandiri dengan fasilitas dan faktor pendukung yang ada. Selama ini kegiatan pembelajaran lebih banyak didominasi oleh guru, dimana guru mengajar dengan ceramah, siswa men-dengarkan dan mencatat apa yang diajarkan oleh guru di depan kelas.

Bertolak dari paradigma baru dalam pembelajaran seperti diatas, dimana peran siswa jauh lebih dominan, maka seorang siswa dapat membawakan emosinya lebih baik dan prima. Menurut Ahmadi (1998) emosi mempunyai sifat menjalar/menular terutamanya emosi negatif. Kondisi ini pada gilirannya membawa suasana belajar akan terganggu secara menyeluruh dan kon-senstrasi anak akan terpecah dan buyar.

Pada sisi lain dalam proses belajar mengajar senantiasa membutuhkan penghargaan, perhatian dan kasih sayang dari guru dan teman-teman sekelasnya. Tidak jarang terjadi suasana kelas terganggu oleh karena individu atau sekelompok siswa suka mengganggu temannya.

Disamping suasana kelas yang kurang nyaman dapat terjadi bisa berasal dari sikap guru yang kurang simpatik. Sifat dan prilaku yang tidak menyenangkan itu dapat ber-bentuk guru yang otoriter, pemarah dan kurang peduli. Namun demikian sikap guru seperti itu sering kali terjadi akibat dari sikap-sikap anak yang kurang terkontrol.

Emosi siswa yang terkontrol dalam kegiatan belajar menyebabkan suasana kelas yang tenang dan pembelajaran yang lancar. Suasana siswa dan emosi yang terkendali tidaklah berdiri, tapi bisa merupakan elemen yang saling terkait dengan komponen lainnya. Namun demikian emosi anak tidak terkendali sangat terkait dengan pendekatan yang dilakukan guru terhadap suasana di dalam kelas.

Bertolak dari pikiran diatas, maka tulisan ini akan melihat/mengkaji emosi dalam beberapa perspektif. Kajian ini fokus pada aspek-aspek : 1) hakikat emosi, 2) ragam emosi, 3) pemicu emosi dan peng-endaliannya dalam proses belajar mengajar serta 4) bagaimana pengaruh emosi terhadap kegiatan belajar.

Tulisan ini bertujuan untuk menggambarkan tentang : 1) hakikat emosi, 2) ragam emosi, 3) pemicu emosi dan pengendaliannya dalam proses belajar mengajar, 4) pengaruh emosi terhadap kegiatan belajar mengajar.

Kajian teoritis dan pembahasan

Hakikat emosi

Menurut Wirawan (1991:51) emosi merupakan perasaan yang mendalam, lebih luas lebih terarah. Konsep ini mem-perlihatkan manusia termasuk guru memiliki pikiran emosional.

Lebih jauh pikiran yang emosional lebih cepat dari pada pikiran rasional, karena melompat untuk bertindak tanpa per-timbangan bahkan sekejappun bisa bertindak (Golemen,1996).

Golemen (1996) mempedomani *Oxford English Dictionary* membuat batasan tentang emosi sebagai sebuah aktifitas atau pergolakan pikiran, nafsu dari suatu keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.

Bertolak dari pikiran diatas tampak bahwa pikiran emosional sangat dominan mempengaruhi tindakan manusia termasuk guru dalam perbuatannya. Ahmadi (1998) emosi bukanlah merupakan gejolak jiwa yang dominan bagi manusia karena masih ada faktor lain yang ikut mempengaruhi kehidupan manusia. Lebih lanjut emosi mempunyai sifat yang menjalar, maka sangat membutuhkan emosi-emosi positif dalam hubungan dengan sesama dalam perbaikan pendidikan maupun dalam pergaulan pada umumnya.

Konsep Ahmadi memberi arah bahwa guru tidak baik memberikan emosi negative-nya dalam kegiatan mengajar, karena hal ini akan mempengaruhi siswanya didalam kelas maupun di sekolah.

Golemen (1996) mengemukakan bahwa emosi akan dapat menggerakan suatu aktifitas dan merupakan suatu potensi untuk melakukan suatu tindakan yang dilakukan.

Lebih jauh emosi berfungsi menyiapkan kita untuk menanggapi suatu peristiwa mendesak tanpa membuang kesalahan. Kemudian dijelaskan bahwa emosi akan dapat menggerakan suatu aktifitas dan merupakan suatu potensi untuk melakukan suatu tindakan yang mutlak dilakukan (Golemen, 1996:2).

Lebih jelas Golemen (1996) mengemukakan bahwa emosi berfungsi menyiap-kan seseorang untuk menanggapi suatu peristiwa mendesak tanpa membuang waktu.

Soloveri (1995) lebih khas menerangkan bahwa tingkat tertentu emosi memiliki hierarki kecerdasan, dimana ke-cerdasan salah satu contohnya adalah kecerdasan emosional. Kualitas kecerdasan emosional menurut Soloveri (1995) mengemukakan kepada tingkat kepekaan sosial, kemampuan dan memahami perasaan, pengendalian amarah, kemandirian pen-yesuaian diri, problem solusi, ketekunan, kesetiakawanan dan sikap hormat.

Golemen juga meyakini bahwa mengenali emosi sendiri merupakan suatu kemampuan seseorang untuk menyadari emosinya yang sedang bergejolak, ma-mahami emosi berarti memahami kualitas dan intensitas durasi emosi yang sedang bergejolak dan upaya mengetahui pen-yebabnya.

Menurut Golemen dalam Nofrion (2003) memperlihatkan bahwa keberhasilan seseorang dalam aktifitasnya 80% di-sumbangkan oleh emosi yang cerdas atau tingkat kecerdasan emosional, 20% disum-bangkan oleh faktor lain yang sangat kompleks.

Wijokoyongko (1997) emosi positif meliputi cinta kasih dan kehangatan, peng-hargaan dan rasa terima kasih, rasa ingin tahu, semangat dan obsesi, takut atau komitmen, fleksibel, keyakinan, kegem-biraan/suka cita dan kualitas pertanyaan.

Sebaliknya emosi negatif meliputi gelisah, takut, sakit hati, marah, frustasi, kecewa, rasa bersalah, tidak berdaya dan lain-lain (Wijokoyongko,1997). Konsep ini memperlihatkan bahwa emosi yang diangkut dari aksi kita dapat dijadikan sebagai arah tindakan selanjutnya menjadi positif dan efektif.

Golemen (1996) menganggap bahwa emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan diatasi, psikologi dan serangkaian kecend-rungan untuk bertindak yang memberi manfaat pada individu siswa di sekolah.

Ragam Emosi

Mendalam lebih jauh tentang emosi yang dapat bermanfaat bagi guru dalam proses belajar mengajar disekolah, maka perlu diketahui berbagai macam ragam kategori emosi.

Dalam bukunya Wijokoyongko (1997:38) yang berjudul keajaiban dan kekuatan emosi, emosi dapat dikatakan atas emosi positif dan negatif. Emosi positif dapat berupa cinta kasih dan penghargaan, rasa terima kasih, rasa ingin tau semangat dan obsesi, takut dan

komitmen, fleksibel, kegembiraan, keyakinan, suka cita, realitas dan pelayanan.

Di samping itu terdapat pula ragam emosi negatif seperti gelisah, takut, sakit hati, rasa bersalah, tidak berharga dan kesepian (Wijoyokongko, 1997).

Deskripsi dari Wijoyokongko mem-perlihatkan bahwa terapat perbedaan nyata tentang ragam emosi dalam perspektif umum dimasyarakat. Di masyarakat orang lebih focus pada emosi itu lebih banyak negatifnya, apabila orang menyatakan emosi negatif berarti itu emosi padahal yang sebenarnya tidak selamanya seperti itu.

Bagi guru disekolah ragam emosi dari dua kutup ini baik positif dan negatif mutlak diketahui, baik guru maupun siswa sama memiliki emosi positif dan negatif. Misalnya guru butuh dihargai siswa juga seperti itu. Guru punya rasa gembira, suka cita, obsesi dan komitmen, dan sebaliknya siswa juga memiliki.

Mengetahui hal emosi lain, maka guru dalam kegiatan mengajar mesti mempunyai hal-hal lain dan dapat menepatkan pada anak didikya, sebaliknya siswa mesti mengerti hal yang sama. Dan dapat melakukan ini pada interaksi dengan gurunya.

Dalam banyak pandangan emosi identik dengan perasaan, menurut Bigat dalam Suryabrata (2000) emosi dinamakan perasaan dapat dibedakan atas dua golongan yaitu: 1) perasaan jasmaniah, 2) perasaan rohaniah.

Perasaan jasmaniah dapat berupa perasaan indriah dan vilal, perasaan indriah menyangkut keadaan jasmani yakni panca indra. Perasaan vilal yakni terkait dengan keadaan jasmani seperti rasa segar, letih, tak berdaya dan sebagainya. Perasaan rohaniah dimaksudkan sebagai perasaan kepada intelektual, susila, keindahan, sosial, kemasyarakatan, harga diri, keagamaan dan ketuhanan.

Ragam emosi menurut Wirawan (1991) lebih spesifik mengklasifikasikannya atas beberapa macam 1) takut: perasaan yang mendorong seseorang untuk menjahui sesuatu, menghindari kontak. Lebih jauh Wirawan (1995:55) menyebutkan rasa takut yang tidak jelas sebab musababnya, 2) kuatir: rasa takut yang tidak memilliki objek yang jelas atau objeknya tidak ada sama sekali, 3) cemburu: bentuk khusus dari kuatir yang dilandasi adanya keyakinan terhadap diri, takut terhadap kasih sayang dari seseorang dan dapat menimbulkan rasa benci terhadap saingannya, 4) gembira: merupakan ekspresi dari kelegaan, terbebas dari ketegangan, 5) marah: merupakan akibat dari ketegangan balikan naik, 6) kesedihan, pedih, sedih, muram, suram, kesepian, melamkolis, ditolak, putus asa, dan depresi, 7) kenikmatan, bahagia, puas, riang, senang, terhibur, bangga, takjub, rasa puas, girang, 8) cinta, penerimaan, persahabatan, keper-cayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti hormat, kasmaran dan kasih, 9) terkejut, terkesiap dan terpana, 10) malu, rasa salah, kesal hati, sesal, hina, hancur lebur.

Pemicu Emosi dan pengendalian dalam PBM

Muncunya emosi pada prinsipnya sangat beragam dan bersifat plural. Tumbuh-nya emosi menurut Ahmadi (1998) ter-gantung bawaan jasmani dan pengalaman seseorang terhadap sesuatu, selanjutnya Bect (1997) berpendapat

bahwa pikiran yang menimbulkan emosi, dimana emosi yang terarah potensial diarahkan untuk belajar lebih baik, jika mengetahui emosi timbul pada diri individu, dapatlah kita memahami bagaimana seseorang sampai memilikiki emosi positif dan negatif.

Misalnya emosi negatif timbul karena apaya yang kita lakukan tidak benar atau menghasilkan apapun yang tidak sesuai keinginan, menurut Wijoyokongko (1997) emosi negatif yang sering muncul yaitu marah namun Gordan (1993) berpendapat bahwa emosi timbul lebih kuat karena kejadian yang sangat sulit dalam hidup.

Kenyataan bahwa emosi mempengaruhi tingkah laku manusia dalam berbuat. Hal ini mendorong kita perlu memahami tentang pemicu tumbuhnya emosi. Secara umum emosi dipicu oleh 1) kebutuhan yang tidak terpenuhi, 2) kebutu-han terhambat, 3) keinginan yang dicapai tiba-tiba dialihkan.

Menurut Gorda (1993) emosi dalam bentuk moral, tidak disebabkan oleh siapa-pun, tetapi oleh diri sendiri, oleh sebab itu diperlukan kecerdasan memahami emosi diri sendiri terutama emosi yang bersifat negatif.

Emosi bukanlah lawan, tetapi kawan yang membantu seseorang dalam men-ghadapi persoalan hidup. Tumbuhnya emosi negatif yang mengganggu dapat diubah oleh seseorang sehingga menjadi positif dan efektif bermanfaat (1993). Hal ini mem-punyai makna perasaan terbentuk oleh karena diri sendiri, berarti diri sendiri juga bias meruhanya.

Kita dapat mengubah emosi negatif menjadi positif yang mendorong tindakan yang positif, karena pada dasarnya emosi merupakan kekuatan ajaib yang perlu kita bangun dalam diri kita serta perlu dimanfaatkan sebagai kekuatan yang dapat menstransportasi hidup sehingga mengubah kelemahan menjadi kekuatan, meningkatkan kekuatan yang sudah dimiliki dan melayani mereka yang kita cintai (Wijoyokongko, 1997).

Usaha pengendalian emosi sudah mulai sejak manusia berada dalam masa kanak-kanak, namun kanak-kanak peng-endalian emosi yang kuat hanya dilakukan anak dalam interaksi dengan teman sebaya, tetapi dalam keluarga cendrung menyatukan emosi yang kurang terkendali (Prayitno dalam Erlamayah, 1999). Cara pengendalian yang cepat semenjak kanak-kanak dibutuh-kan hingga dewasa tidak akan menimbulkan kesulitan dalam pengendalian emosi. Jelas-nya mengendalikan emosi tergolong cepat adalah merubah emosi negatif menjadi motif yang dapat mendorong munculnya tindakan positif.

Menurut Wijoyokongko (1997) emosi itu dapat dimanfaatkan sebagai kekuatan positif dengan menerapkannya dalam situasi yang sedang kita alami.

Manusia termasuk guru dan siswa adalah makhluk sosial yang memiliki emosi, apabila tidak mampu mengendalikannya, maka akan muncul tindakan negatif (Wijoyokongko,1997) guru dan siswa didalam proses belajar mengajar dapat mengendalikan emosi dengan baik akan dapat meraih apa yang terbaik dan suasana belajar hidup dan lancar. Disadari betul bahwa emosi bisa

merupakan kekuatan terbesar jika dapat ditata dan dikendalikan secara efektif dan efisien.

Selanjudnya Atkinson (1996) menegaskan bahwa kunci utama keberhasil-an seseorang termasuk guru dan siswa disekolah terletak pada individu itu sendiri. Dengan adanya rasa emosi yang cukup kuat mengapa kita gunakan itu keberhasilan kita mengemban tugas.

Memiliki lebih jauh tentang cara cara mengendalikan emosi dapat ditempuh dengan berbagai pendekatan/ cara:

1. Menetapkan strategi efektif dengan cara membiarkan emosi negatif menjadi kekuatan positif
2. Berusaha merubah emosi negatif menjadi emosi positif
3. Melalui pendidikan perasaan, yakni menggukan pikiran rasional untuk mengandalikan emosi
4. Melalui pengetahuan agama pengalaman yang besar dan baik, emosi akan terkendali dengan baik.

Emosi dan Pengaruh Terhadap Aktifitas Belajar mengajar

Dalam sistem pembelajaran kini peranan guru dalam proses belajar mengajar telah mengalami pengurangan setelah berlakunya kurikulum berbasis kompetensi dan KTSP. Keadaan ini bukan berarti pola interaksi antar guru dan siswa yang melibatkan emosi menjadi rendah tapi bisa sebaliknya, sebab guru menata suasana kelas menjadi hidup dan siswa makin ber-partisipasi.

Untuk menjadi pembelajaran KBK dan KTSP yang lancar maka perlu dipahami pendapat-pendapat berikut sebagai pedoman dan rambu-rambu sebagai berikut.

Menurut Wijoyokongko (1997) emosi merupakan penyedap rasa kehidupan serta member nuansa keindahan, sehingga hidup menjadi menyenangkan, berisi, bersemangat, maka tanpa emosi suasanya menjadi hambar. Bisa kita bayangkan jika emosi tak ada suatu proses menjadi menolok dan membosankan.

Itensitas pembelajaran dalam KBK dan KTSP memberikan arah agar siswa belajar sendiri, guna sifatnya mengarah serta menata susunan yang kondusif. Dalam konteks ini baik siswa maupun guru perlu mengendalikan emosinya dengan efektif. Pengendalian emosi dapat dicontohkan seperti mengerti kebutuhan, memahami orang lain, menghargai pendapat, mem-berikan pujian, menghormati teman dan guru tersebut dan sebagainya.

Selanjudnya Ahmadi (1998) men-yatakan bahwa emosi mempunyai ciri menjalar atau menular ketidak mengerti tentang emosi dapat membuat orang lain melakukan aksi negatif bahkan brutal. Demikian pula halnya dengan suasana PBM di dalam kelas misalnya guru marah-marah terus, marah kecewa. Hal ini pada gilirannya siswa menjadi resah, muram, tidak senang, kesal artinya terpengaruhi, sebaliknya yang tidak sopan, ngelantar, peribut, beringas akibat terhadap guru misalnya mengajar menjadi tidak luncer, menyampaikan meteri terganggu dan nilai anak menjadi terpengaruh.

Lain lagi dengan Saphiro (1999) mengemukakan rasa malu merupakan aspek norma dan berdaya dalam kehidupan emosi, rasa malu yang normal menyebabkan seseorang dapat menempatkan diri dengan baik, namun malu yang berlebihan juga menjadi tidak baik, oleh karena itu guru mesti memahami siswa juga memiliki rasa malu, berarti jangan mempermalukannya agar semua lancar.

Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan sebagai berikut:

1. Emosi merupakan sebuah aktifitas dan pergolakan pikiran, nafsu dari suatu keadaan mental yang hebat atau meluap-luap
2. Emosi pada prisipnya terbagi dalam dua bagian yaitu emosi positif dan emosi negatif
3. Pemicu emosi dapat berbentuk kebutuhan yang tidak terpenuhi, terhambat, keinginan yang menggebu
4. Emosi tidak terkendali dapat menyebabkan suasana belajar terganggu

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan maka disarankan hal sebagai berikut:

1. Diharapkan guru dapat memahami fenomena emosi anak dalam kelas
2. Disarankan kepada siswa agar dapat mengedepankan emosi positif dalam proses belajar mengajar.

Kepustakaan

Ahmad, Abu. (1998). *Psikologi Umum*, Jakarta: Rineka Cipta.

Atkinson, Rita. (1999). *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga.

Erlamsyash, Daniel. (1999). *Emosional Intelegensi* (Terjemahan), Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Gordan. (1993). *Berfikir Positif Untuk Kebahagiaan Hidup* . Jakarta: Arcan.

Nofrion. (2003). *Kolerasi Antara Kecerdasan Emosional dan Motifasi Belajar dengan Hasil Belajar Geografi di MTsn* (Skripsi), Padang: FIS UNP

Shapiro, Laurence. (1999). *Mengajarkan Kecerdasan Emosional pada Anak*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Surya, Brata (2001). *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: PT, Raja Grafindo Persada.

Soloveri. (1995). *Kecerdasan Emosional* (terjemahan), Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Wijoyokongko, Murti. (1997). *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, Yogyakarta: PT. Kanisius.

Wirawan, sartilo. (1991). *Pengantar Umum Psikologi*, Jakarta: PT. Bulan Bintang