

# **PENGELOLAAN EMOSI REMAJA AWAL**

## **SKRIPSI**

untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh:**

**HANI AVIRIANI  
NIM. 15006089/2015**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

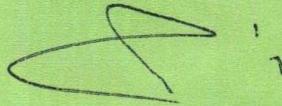
PENGELOLAAN EMOSI REMAJA AWAL

Nama : Hani Aviriani  
Nim/BP : 15006089/2015  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 7 November 2019

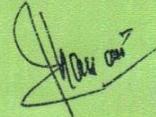
Disetujui Oleh

Ketua Jurusan / Prodi



Prof. Dr. Firman, M.S., Kons.  
NIP. 19610225 198602 1 001

Pembimbing



Dra. Khairani, M.Pd., Kons.  
NIP.19561013 198202 2 001

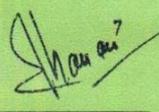
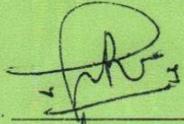
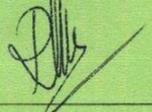
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengelolaan Emosi Remaja Awal  
Nama : Hani Aviriani  
NIM/BP : 15006089/2015  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 7 November 2019

Tim penguji,

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dra. Khairani, M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota : Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota : Rahmi Dwi Febriani, M.Pd.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hani Aviriani  
Nim / Bp : 15006089 / 2015  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Pengelolaan Emosi Remaja Awal

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri dan benar keasliannya. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 7 November 2019

Yang Menyatakan



Hani Aviriani

## ABSTRAK

**Hani Aviriani. 2019. Pengelolaan Emosi Remaja Awal. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.**

Remaja merupakan masa dimana individu mengalami transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yaitu mampu dalam kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Emosi dapat mempengaruhi cara berpikir individu bahkan tindakan. Ketidakmampuan mengelola emosi merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali dan mencerminkan ketidakseimbangan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengelolaan emosi remaja awal ditinjau dari kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi dan kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa SMP N 7 Padang berjumlah 785 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 265 orang ditetapkan dengan *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket model skala *likert*. Data yang diperoleh diolah dengan menggunakan teknik persentase.

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa kemampuan pengelolaan emosi siswa dalam mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi berada pada kategori baik dengan persentase 67,5%, dan kemampuan siswa dalam mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul berada pada kategori baik dengan persentase 70,2%. Jadi kemampuan mengelola emosi remaja awal tergolong baik dengan persentase 76,6%.

**Keywords:** Pengelolaan Emosi, Remaja Awal.

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengelolaan Emosi Remaja Awal”. Shalawat dan salam peneliti ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliyah sampai kepada alam yang berilmu pengetahuan sampai saat sekarang ini.

Selanjutnya, dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan, dorongan, nasehat dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons. selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bantuan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons. dan Ibu Rahmi Dwi Febriani, M.Pd. selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, masukan, saran, serta melakukan *judge* angket sehingga sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Firman, M.Pd., Kons dan Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan berbagai ilmu pengetahuan sehingga sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Staf Administrasi Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam rangka kelancaran penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Syafrizal Syair, S.Pd., M.M. selaku Kepala Sekolah SMP N 7 Padang, Wakil Kepala Sekolah serta majelis guru yang telah memberikan fasilitas dan kemudahan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian ini.

7. Siswa SMP N 7 Padang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Teristimewa kedua orangtua saya, papi H. Zul Amri, ST dan mami Ns. Hj. Laila Yohana, S.Kep., serta adik yang saya sayangi Siti Nur Fadilla dan Rifki Achmad yang senantiasa memberikan motivasi secara moril dan materil dan semangat yang luar biasa untuk penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat seperjuangan saya yang sangat memahami proses dan kondisi saya saat berjuang dalam penyelesaian skripsi (Diani Maulidya, Bertha Mazella Febriani, Vivi Alfia, Nurul Athifah, Nabila Khairia, Emilia Fitri).
10. Teman-teman se-angkatan tahun 2015 Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Semoga semua kebaikan yang telah dilakukan menjadi ibadah dan mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini memungkinkan adanya kesalahan dan kekurangan. Semoga skripsi ini berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2019

Peneliti

Hani Aviriani

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Pustaka .....	8
1. Remaja Awal.....	8
a) Pengertian Remaja Awal .....	8
b) Aspek-aspek Remaja Awal .....	9
c) Tugas Perkembangan Remaja Awal .....	12
2. Pengelolaan Emosi.....	14
a) Pengertian Pengelolaan Emosi .....	14
b) Aspek-aspek Pengelolaan Emosi .....	16
c) Faktor-faktor Pengelolaan Emosi .....	17
d) Bentuk-bentuk Pengelolaan Emosi.....	18
3. Implikasi dalam Layanan BK .....	19
B. Penelitian Relevan .....	22
C. Kerangka Konseptual.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis penelitian .....	24

B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
1. Populasi Penelitian.....	24
2. Sampel Penelitian .....	25
C. Definisi Operasional .....	27
D. Jenis dan Sumber Data.....	28
1. Jenis Data .....	28
2. Sumber Data .....	28
E. Instrumen Penelitian .....	28
F. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	35
B. Pembahasan .....	38
C. Implikasi dalam Layanan BK .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

### Halaman

Tabel 1.	Populasi Penelitian .....	24
Tabel 2.	Rincian Populasi.....	25
Tabel 3.	Sampel penelitian .....	26
Tabel 4.	Alternatif Pilihan Jawaban .....	29
Tabel 5.	Kisi-kisi Angket Pengelolaan Emosi Remaja Awal.....	30
Tabel 6.	Kategori Skor Pengelolaan Emosi Secara Keseluruhan.....	33
Tabel 7.	Kategori Skor Pengelolaan Emosi pada Aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi .....	34
Tabel 8.	Kategori Skor Pengelolaan Emosi pada Aspek mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul .....	34
Tabel 9.	Pengelolaan Emosi Remaja Awal Secara Keseluruhan .....	35
Tabel 10.	Aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi .....	36
Tabel 11.	Aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi per indikator.....	37
Tabel 12.	Aspek mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul.....	37
Tabel 13.	Aspek mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul per indikator .....	38

## **GAMBAR**

Gambar Kerangka Konseptual .....	23
----------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	48
Lampiran 2. Rekapitulasi Instrumen Penelitian .....	55
Lampiran 3. Instrumen Penelitian .....	60
Lampiran 4. Data Hasil Pengolahan Pengelolaan Emosi Remaja Awal .....	65
Lampiran 5. Data Hasil Pengolahan menurut Aspek .....	70
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian .....	103
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian .....	105

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan telah melewati masa anak-anak. Remaja sebagai salah satu proses pendewasaan yang merupakan awal dalam mengenal dan mengerti serta menyelami proses kedewasaan. Remaja berasal dari kata latin *adolescence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti lebih luas yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Hurlock, 2012). Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun yaitu menjelang masa dewasa muda (Soetjiningsih, 2004: 45).

Menurut Monks, dkk (1999), fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik. Dapat disimpulkan masa remaja merupakan masa dimana individu mengalami transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yaitu mampu dalam kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.

Emosi dapat mempengaruhi cara berpikir individu bahkan tindakan. Remaja yang tidak dapat mengatasi permasalahannya biasanya menimbulkan berbagai persoalan yang mengganggu keseimbangan emosinya. Remaja yang tertekan emosinya akan menunjukkan gejala

seperti agresif, marah yang tidak terkendali, kemurungan, dan penyakit mental. Menurut Dharma (2013: 71) emosi adalah menggerakkan individu untuk menuju rasa aman dan pemenuhan kebutuhannya, serta menghindari sesuatu yang merugikan dan pencabutan kebutuhan. Menurut Goleman (2007: 411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Jadi, emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi dapat merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia (Prawitasari, 1995). Menurut Mayer (dalam Goleman, 2007: 65) orang cenderung menganut gaya-gaya khas dalam menangani dan mengatasi emosi mereka, yaitu: sadar diri, tenggelam dalam permasalahan, dan pasrah.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertingkah laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Remaja harus terampil dalam mengelola emosinya.

Keberadaan emosi di satu sisi dapat menjadikan orang pasif dan tidak berdaya, tidak mampu mempertanggungjawabkan apa yang dilakukan. Emosi dapat menjadi sumber energi yang membuat seseorang

sanggup melakukan apa saja secara tepat tanpa terpikirkan sebelumnya. Seseorang perlu mengelola emosinya dengan belajar mengekspresikan emosi melalui cara-cara yang lebih dapat diterima atau disetujui oleh kelompok sosial dan pada saat yang sama tetap dapat memberikan kepuasan yang maksimum dan mengurangi gangguan ketidakseimbangan.

Remaja cenderung memiliki emosi yang sangat kuat, tidak terkendali, irasional, mudah marah, mudah tersinggung, mudah putus asa dan cenderung meledak-ledak apabila merasa terganggu dan perilaku tersebut memungkinkan akan berpengaruh pada proses pembelajaran. Hal ini senada dengan yang dikemukakan Santrock (2007:199) “Remaja belum mampu melakukan kontrol emosi secara tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima masyarakat. Sejalan dengan pendapat tersebut, Goleman (2001:28) mengemukakan berbagai perilaku ketidakmampuan mengelola emosi merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali dan mencerminkan meningginya ketidakseimbangan emosi, padahal emosi memainkan peranan penting dalam perilaku individu.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SMP N 7 Padang pada September 2018, terlihat masih adanya siswa yang belum mampu mengontrol emosinya, seperti tampak murung, terlalu bahagia, dan kemarahan yang meledak-ledak, berusaha untuk menyembunyikan kekurangan dirinya dengan berdiam diri, melawan personil sekolah, yang

bertengkar dan berkelahi dengan siswa lain, senang mengganggu, dan mudah tersinggung.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Retno Suci Rahayu, dkk (2016) menunjukkan bahwa kemampuan siswa mengelola emosi mencapai 66,93% termasuk dalam kategori belum maksimal dalam kemampuan mengelola emosi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan kemampuan pengelolaan emosi dengan motivasi belajar siswa. Semakin baik tingkat kemampuan pengelolaan emosi maka semakin baik motivasi belajar siswa.

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengelolaan Emosi Remaja Awal”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih adanya siswa yang belum mampu mengelola emosinya
2. Masih adanya siswa yang tampak murung, terlalu bahagia, dan kemarahan yang meledak-ledak

3. Masih adanya siswa yang berusaha untuk menyembunyikan kekurangan dirinya dengan berdiam diri
4. Masih adanya siswa yang tidak mematuhi personil sekolah
5. Masih adanya siswa yang bertengkar dan berkelahi dengan siswa lain
6. Masih adanya siswa yang senang mengganggu
7. Masih adanya siswa yang mudah tersinggung.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah, maka batasan masalah dari penelitian ini adalah pengelolaan emosi remaja awal meliputi mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi dan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul.

### **D. Rumusan Masalah**

Secara umum rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengelolaan emosi remaja awal?. Sedangkan secara khusus, rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Bagaimana kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi?
2. Bagaimana kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mendeskripsikan pengelolaan emosi remaja awal.

Sedangkan tujuan secara khusus adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi
2. Mendeskripsikan kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan khasanah pengetahuan dalam rangka mengembangkan teori dan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan khususnya dalam bimbingan dan konseling terkait dengan pengelolaan emosi remaja awal.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman menyusun langkah yang kongkrit dan tepat dalam memberikan pelayanan bimbingan dan konseling khususnya tentang pengelolaan emosi pada remaja.

###### b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini untuk menambah wawasan, pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian sehingga memenuhi syarat dalam menyelesaikan pendidikan di Program Sarjana Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini sebagai masukan agar siswa dapat meningkatkan pengelolaan emosinya dengan baik.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan bagi rekan penelitian lain dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengeolaan emosi remaja.