

EMOSI NEGATIF SISWA KELAS XI SMAN 1 SUNGAI LIMAU
(Studi Deskriptif terhadap Siswa SMAN 1 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman)

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu (S1)*

Dosen Pembimbing:

- 1. Dra. Yarmis Syukur, M. Pd., Kons**
- 2. Dra. Khairani, M. Pd., Kons.**



OLEH :
RISA YULIANI
04190/2008

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013

PENGESAHAN

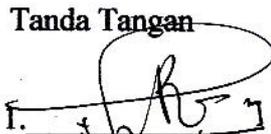
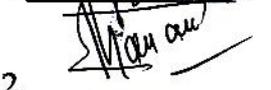
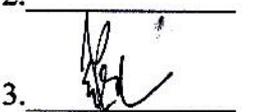
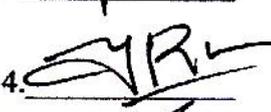
**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Bimbingan
dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : EMOSI NEGATIF SISWA KELAS XI SMAN 1 SUNGAI
LIMAU (Studi Deskriptif terhadap Siswa SMAN 1 Sungai
Limau Kab. Padang Pariaman)**

Nama : Risa Yuliani
NIM/BP : 04190/2008
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Januari 2013

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris	: Dra. Khairani, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Drs. Yusri, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	: Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	5. 

ABSTRAK

Judul : Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau
(Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMAN 1 Sungai Limau)
Peneliti : Risa Yuliani
Pembimbing : 1. Dra. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons
2. Dra. Khairani, M.Pd., Kons

Dari tahun ke tahun usia remaja terjadi perbaikan perilaku dan pengendalian emosi, oleh karena itu dengan bertambahnya umur diharapkan siswa dapat mengendalikan emosi negatifnya. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa terlihat masih ada siswa yang belum mampu mengendalikan emosi negatif dengan baik seperti mudah marah jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, takut tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan emosi negatif siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah siswa SMAN 1 Sungai Limau yang berjumlah 304 orang. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *Random Sampling*, yang berjumlah 75 orang siswa. Instrumen pengumpul data adalah angket berskala kemudian data diolah dengan menggunakan statistik sederhana yaitu teknik analisis persentase.

Hasil penelitian mengungkapkan emosi negatif siswa di SMAN 1 Sungai Limau secara umum tergolong pada kategori tinggi, dalam hal: (1) bentuk-bentuk emosi negatif dilihat dari; emosi marah, muak, malu, rasa bersalah, sedih, paling dominan dialami siswa pada emosi marah tergolong tinggi, (2) faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif dilihat dari; diperlakukan orangtua sebagai anak kecil, dilarang bergaul dengan lawan jenis, terlalu banyak dirintangi dari pada disokong, diperlakukan orangtua secara tidak adil, merasa kebutuhan tidak dipenuhi oleh orangtua, yang paling dominan dialami siswa yaitu diperlakukan orangtua sebagai anak kecil tergolong pada kategori tinggi, (3) dampak emosi negatif dilihat dari; melemahkan semangat, menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial, suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya, paling dominan dialami siswa pada terganggu penyesuaian sosial tergolong pada kategori cukup tinggi, (4) upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif dilihat dari; berfikir positif, menghargai pendapat orang lain, bersabar dan menjadi pemaaf, mengalihkan perhatian, pengetahuan, wawasan dan IMTAQ, paling dominan dialami siswa yaitu bersabar dan menjadi pemaaf tergolong pada kategori tinggi.

Dari hasil penelitian, disarankan kepada: (1) diharapkan kepada siswa agar dapat memanfaatkan guru BK dalam menyelesaikan permasalahannya yang berhubungan dengan emosi negatif. (2) orangtua hendaknya dapat memahami perkembangan emosi remaja sehingga tidak menimbulkan emosi negatif bagi remaja. (3) guru BK hendaknya agar mampu merancang program layanan BK khususnya untuk mengendalikan emosi negatif siswa. (4) diharapkan kepada siswa untuk meningkatkan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif kearah yang lebih baik.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Emosi Negatif Siswa Kelas XI di SMAN 1 Sungai Limau (Studi Deskriptif Terhadap Siswa SMAN 1 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman)**”. Shalawat dan beriring salam senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW pucuk pimpinan semesta alam.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dekan dan Ibu/ Bapak Pembantu Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd, Kons, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
3. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd. Kons, selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP.
4. Ibu Dra.Yarmis Syukur, M.Pd, Kons, selaku Dosen Pembimbing I dan Penasehat Akademik yang telah membimbing peneliti dari awal perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi.
5. Ibu Dra Khairani, M.Pd., Kons, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Bapak Drs. Afrizal Sano, M. Pd., Kons, bapak Drs. Yusri, M. Pd.,Kons, Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons, selaku penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada peneliti mulai dari seminar proposal penelitian sampai penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu staf Dosen jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu peneliti dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
8. Kepala Sekolah SMAN 1 Sungai Limau beserta guru, staff dan siswa yang telah membantu penulis dalam memperoleh data penelitian.
9. Kedua orangtua yaitu Ayahanda Simbot dan Ibunda Yulidar tercinta yang telah memberikan motivasi, semangat, kasih sayang, dukungan moril maupun materil serta doa yang selalu diberikan demi terselesainya skripsi ini.
10. Kakak dan adik beserta keluarga besar, terima kasih atas dorongan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
11. Rekan–rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling dan semua pihak yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan. Amin.

Padang, Januari 2013

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan dan Batasan Masalah	6
D. Pertanyaan Penelitian	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Asumsi	7
G. Manfaat Penelitian	7
H. Penjelasan Istilah	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Emosi	9
1. Pengertian Emosi	9
2. Karakteristik Emosi Pada Remaja	10
B. Emosi Negatif yang Dialami Oleh Remaja	13
1. Pengertian Emosi Negatif	13
2. Bentuk-bentuk Emosi Negatif	14
3. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Emosi Negatif	18
4. Dampak Emosi Negatif	21
5. Upaya Yang Dilakukan Untuk Mengendalikan Emosi Negatif	22
C. Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Mengendalikan Emosi Negatif Siswa	24
D. Kerangka Konseptual	27

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Jenis dan Sumber Data	33
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian	37
1. Bentuk-bentuk emosi negatif	37
2. Faktor yang mempengaruhi emosi negatif	42
3. Dampak emosi negatif	46
4. Upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif	50
B. Pembahasan Hasil Penelitian	57
1. Bentuk-bentuk emosi negatif	57
2. Faktor yang mempengaruhi emosi negatif	58
3. Dampak emosi negatif	59
4. Upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	62
B. Saran	63

KEPUSTAKAAN	64
--------------------------	----

LAMPIRAN	66
-----------------------	----

GAMBAR

Halaman

Kerangka Konseptual 28

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian.....	33
3. Skor jawaban jenelitan	35
4. Kategori tingkat jawaban emosi negatif.....	37
5. Emosi negatif pada indikator marah	38
6. Emosi negatif pada indikator muak	39
7. Emosi negatif pada indikator malu	40
8. Emosi negatif pada indikator rasa bersalah	41
9. Emosi negatif pada indikator sedih	42
10. Emosi negatif pada indikator takut	43
11. Emosi negatif pada indikator orangtua	44
12. Emosi negatif pada indikator merasa kebutuhan tidak dipenuhi orangtua	45
13. Emosi negatif pada indikator melemahkan semangat	46
14. Emosi negatif pada indikator menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar	47
15. Emosi negatif pada indikator terganggu penyesuaian sosial	48
16. Emosi negatif pada indikator suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya	49
17. Emosi negatif pada indikator upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif	50
18. Emosi negatif pada indikator mengalihkan perhatian.....	51
19. Emosi negatif pada indikator pengetahuan, wawasan dan IMTAQ	52
20. Rekapitulasi sub variabel bentuk-bentuk emosi negatif	53

21. Rekapitulasi sub variabel faktor-faktor yang mempengaruhi emosi negatif	54
22. Rekapitulasi sub variabel dampak emosi negatif	55
23. Rekapitulasi sub variabel pengetahuan, wawasan dan IMTAQ	56
24. Rekapitulasi Emosi Negatif Siswa	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian	66
2. Tabulasi Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau	75
3. Surat Izin Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan wahana pokok dan sebagai kunci utama bagi pengembangan sumber daya manusia, yaitu untuk menghasilkan manusia yang memiliki kemampuan, kepribadian dan keterampilan sesuai dengan tuntutan dan perkembangan zaman. Pendidikan juga bertujuan untuk membantu peserta didik mencapai perkembangan yang optimal dalam semua dimensi kehidupannya.

Untuk mencapai tujuan pendidikan di atas, dapat dilakukan melalui pendidikan formal dan non formal. Salah satu lembaga pendidikan formal adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) yang diharapkan mampu mengembangkan potensi siswa secara optimal yang disesuaikan dengan periode perkembangannya.

Pada periode perkembangan siswa SMA dapat dikategorikan berada pada usia remaja. Menurut Luella Cole (dalam Elida Prayitno, 2006:6-7) remaja dapat dikatakan sebagai individu yang telah mengalami masa baligh dan telah berfungsinya hormon reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan pria mimpi basah.

Sejalan dengan itu Sarlito Wirawan Sarwono (2006:9) mengemukakan bahwa remaja adalah suatu masa dimana:

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual;

2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa;
3. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Dari penjelasan di atas bahwa masa remaja merupakan masa yang kompleks. Di mana remaja mengalami periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Dalam masa ini individu mengalami banyak tantangan perkembangannya, baik dari dalam diri maupun luar diri terutama lingkungan sosial. Diantara perkembangan yang di alami oleh remaja adalah perkembangan intelegensi, emosi, sosial, dan moral.

Goleman (2002) menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi. Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu, perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman, sedangkan emosi negatif yaitu, perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi negatif mencakup marah, jijik atau muak, malu rasa bersalah, sedih dan takut (Goleman,2002).

Pada remaja sering muncul emosi negatif, hal ini senada dengan pernyataan Hurlock (1992) bahwa keadaan emosi pada remaja, seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya tidak irasional, dan remaja lima belas tahun seringkali mudah marah, mudah dirangsang dan emosinya mudah

“meledak”, tidak berusaha mengendalikan perasaannya, dan remaja usia enam belas tahun menyatakan bahwa mereka tidak punya “keprihatinan”.

Remaja selalu berusaha untuk bisa berkuasa diantara teman-teman lainnya. Untuk menunjukkan pada orang lain bahwa remaja punya kekuatan yang lebih dari yang lainnya. Perilaku yang ditampilkan remaja biasanya berhubungan dengan emosi dan seperti yang kita ketahui bahwa remaja adalah orang yang penuh dengan emosi biasanya dampak dari perilaku dapat memperkuat semangat, menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial, serta emosi dapat mempengaruhi tingkah laku remaja dikemudian hari (John W Santrock, 2007:65).

Munculnya perilaku tersebut merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendalkan, mencerminkan semakin meningkatnya ketidakseimbangan emosi (Goleman,2002). fenomena tersebut menunjukkan bahwa individu gagal dalam mengendalikan emosi negatifnya.

Sebaliknya masyarakat terutama orang tua tetap memperlakukan remaja sebagai anak kecil dan remaja tidak diberi kesempatan untuk mandiri dalam mengambil keputusan tentang diri mereka sendiri, seperti menentukan masa depan pendidikan karier maupun memilih teman lawan jenis mereka. Keadaan ini menimbulkan konflik dan perasaan tidak puas dalam diri remaja dan menjadi sumber tercetusnya emosi negatif.

Menurut Hurlock (1992:213) bahwa dari tahun ke tahun usia remaja, terjadi perbaikan perilaku dan pengendalian emosi, dengan demikian dengan bertambahnya umur diharapkan siswa dapat mengendalikan emosi negatifnya.

Sejalan dengan itu Santrock (2007:202) yang menyatakan bahwa walaupun meningkatnya kemampuan kognitif remaja, namun masih banyak remaja yang kurang mampu mengendalikan emosinya. Hal ini sangat dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya, apabila siswa berada pada lingkungan sosio-emosional yang tidak kondusif, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari lingkungan, maka cenderung akan mengalami kecemasan, perasaan tertekan, dan ketidaknyamanan emosional.

Senada dengan itu Zulkifli (2006) pada masa remaja ini, keadaan emosi remaja masih labil. Ketika mereka bahagia mereka lupa diri kerana tidak mampu menahan emosi yang meletup-letup, bahkan remaja mudah terjerumus kedalam tindakan yang tidak bermoral seperti tawuran, mengejek-ejek temannya dan sebagainya. Emosi remaja lebih kuat dan lebih menguasai diri mereka dari pada pikiran yang realistis. Meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stres dan fluktuasi emosional secara efektif, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara efektif. Sebagai akibatnya, mereka rentan marah, kurang mampu mengendalikan emosi, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah kenakalan remaja.

Dari hasil wawancara penulis dengan satu orang guru mata pelajaran pada bulan April 2012 di SMAN 1 Sungai Limau, ada sekitar 12 orang siswa dalam satu kelas yang mengalami emosi negatif seperti; masih ada siswa kurang menghargai sopan santun, sering bertengkar, bersikap kasar terhadap

orang lain, mudah dipengaruhi, sulit bergaul dan sering menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami.

Selanjutnya dari hasil wawancara penulis dengan 2 orang guru pembimbing pada tanggal 12 Mei 2012 di SMAN 1 Sungai Limau, diperoleh informasi bahwa masih ada siswa berkata kasar kepada guru, masih ada siswa yang bertengkar dengan temannya, mengabaikan aturan sekolah, tidak peduli terhadap lingkungan sekolah dan kurang hormat terhadap guru.

Penulis juga melakukan wawancara dengan 5 orang siswa tanggal 20 Mei 2012 di SMAN 1 Sungai Limau dari keseluruhan siswa yang diwawancara terungkap bahwa emosinya tidak terkontrol, mudah marah jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, takut tidak mendapatkan pacar, tidak bisa menerima kelebihan orang lain, sering cemas karena terlalu banyak memikirkan bahaya atau kegagalan, mudah tersinggung jika teman mengolok-oloknya, dan bersikap kasar dan agresif kepada orang lain.

Berdasarkan pada kenyataan dilapangan, terlihat banyak siswa yang belum mampu mengendalikan emosi negatif dengan baik. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk melihat bagaimana **“Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMA N 1 Sungai Limau Kab. Padang Pariaman”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa sering bertengkar.
2. Siswa merasa putus asa atas kegagalan yang dialami.

3. Siswa merasa takut tidak diikutsertakan dalam kelompok
4. Siswa takut menghadapi ujian.
5. Siswa bertindak kasar terhadap orang lain.
6. Takut tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru.
7. Siswa suka mengabaikan peraturan yang ada disekolah.
8. Siswa mudah marah jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya.
9. Siswa tidak bisa menerima kelebihan orang lain.

C. Rumusan dan Batasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang diteliti dan terbatasnya kemampuan peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Bentuk-bentuk emosi negatif.
2. Faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif.
3. Dampak emosi negatif.
4. Upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif siswa.

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat dikemukakan rumusan masalahnya yaitu Bagaimanakah Gambaran Emosi Negatif Siswa Di SMAN 1 Sungai Limau?

D. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan apa yang diungkapkan pada penelitian ini, maka pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk-bentuk emosi negatif yang dialami siswa?
2. Bagaimana faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif pada siswa?

3. Bagaimana dampak emosi negatif terhadap siswa?
4. Bagaimana upaya yang dilakukan siswa untuk mengendalikan emosi negatif?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang:

1. Bentuk-bentuk emosi negatif.
2. Faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif.
3. Dampak emosi negatif.
4. Upaya yang dilakukan siswa untuk mengendalikan emosi negatif.

F. Asumsi

Penelitian ini bertitik tolak dari asumsi sebagai berikut:

1. Setiap individu memiliki emosi.
2. Emosi negatif siswa didasari dengan ketidakpuasan yang didapatkannya.
3. Emosi negatif hendaknya diminimalkan atau dikendalikan sehingga ekspresi dari tingkah laku siswa bisa kearah yang lebih baik.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat dilaksanakan penelitian ini adalah:

1. Bagi peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai emosi negatif pada masa remaja.
2. Bagi guru BK, sebagai perbaikan dan peningkatan perannya didunia pendidikan. Hendaknya dari penelitian ini guru pembimbing dipacu untuk menerapkan tugasnya sebagai pendidik dan pembimbing agar masalah-

masalah yang dihadapi siswa terutama dalam hal pengendalian emosi negatif dapat diatasi.

3. Bagi dosen sebagai bahan masukan untuk lebih mengembangkan dan meningkatkan kualitas mahasiswa calon guru pembimbing yang akan berperan dalam membantu emosi negatif peserta didik, agar peserta didik dapat berkembang secara optimal.

H. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian tentang istilah yang digunakan, maka perlu dijelaskan istilah yang berhubungan dengan judul penelitian ini yaitu tentang Emosi Negatif.

Goleman (2002) mengatakan emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan yang dapat membuat individu bertindak dengan sangat tidak rasional atau diluar kontrol. Sedangkan Triantoro (2009) mendefinisikan emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Dari penjelasan tersebut disimpulkan emosi negatif adalah perasaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan remaja sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain. Emosi negatif yang dimaksud dalam penelitian ini dilihat dari bentuk-bentuk emosi negatif, faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif, dampak emosi negatif dan upaya yang dilakukan siswa untuk mengendalikan emosi negatif.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Emosi

1. Pengertian Emosi

Pada hakekatnya, setiap orang mempunyai emosi. Dari bangun tidur pagi hari sampai waktu tidur malam hari. Berbagai macam pengalaman menimbulkan macam-macam emosi pula. Emosi merupakan bagian integral dari pengalaman manusia dalam kehidupan sehari-hari kebanyakan antar individu melakukan suatu tindakan yang dipengaruhi oleh dorongan dan tekanan-tekanan emosional.

Menurut Santrock (2007:6) emosi adalah:

Sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, dan emosi diwakili oleh perilaku yang mewakili (mengespresikan) kenyamanan atau ketidaknyamanan dari keadaan atau interaksi yang sedang dia alami.

Sedangkan Menurut Hatherall (dalam Elida Prayitno, 2006:69) mengemukakan bahwa emosi sebagai situasi psikologi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh. Sedangkan emosi merupakan reaksi psikologis yang ditampilkan dalam bentuk tingkah laku gembira, bahagia, sedih, berani, takut, marah, muak, haru cinta, dan sayang. Emosi biasanya muncul dalam bentuk luapan perasaan yang surut dalam waktu yang relatif singkat.

Sejalan dengan hal itu Crow & Crow (dalam Enung Fatimah, 2006:105) menyatakan:

Emosi adalah warna efektif dan kuat dan ditandai oleh perubahan-perubahan fisik. Misalnya seorang yang sedang marah memperlihatkan muka yang merah padam, wajah yang seram, dan postur tubuh menegang, menendang dan menyerang dan jantungnya berdenyut cepat.

Dari pengertian diatas maka dapat ditarik kesimpulan emosi adalah reaksi yang ditandai oleh perubahan fisik dapat dilihat dari reaksi wajah, dan tubuh. Misalnya seorang remaja yang sedang marah memperlihatkan muka merah, wajah seram, dan postur tubuh memegang, bertingkah laku menendang atau menyerang, serta jantung berdenyut cepat.

2. Karakteristik Emosi Remaja

Remaja memiliki karakteristik pemunculan emosi yang berbeda bila dibandingkan dengan pada masa kanak-kanak maupun dengan orang dewasa. Sunarto dan Agung Hartono (2008:151) mengemukakan karakteristik emosi mencakup cinta/kasih sayang, marah, gembira, ketakutan. Masing-masing karakteristik emosi diuraikan sebagai berikut:

a. Cinta/kasih sayang

Ciri yang menonjol dalam kehidupan remaja adalah perasaan untuk mencintai dan dicintai orang lain. Menurut Enung Fatimah (2006:106) menyatakan remaja tidak dapat hidup bahagia tanpa mendapatkan cinta kasih dari orang lain. Faktor penting dalam kehidupan remaja adalah kapasitasnya untuk mencintai orang lain dan kebutuhannya untuk mendapatkan cinta dari orang lain. Kemampuan untuk menerima cinta sama pentingnya dengan kemampuan untuk memberinya. Remaja membutuhkan kasih sayang di rumah yang sama

banyaknya dengan apa yang mereka alami pada tahun-tahun sebelumnya.

Kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta menjadi sangat penting, walaupun kebutuhan-kebutuhan akan perasaan itu disembunyikan secara rapi. Para remaja yang berontak secara terang-terangan, nakal, dan mempunyai sikap permusuhan besar kemungkinannya disebabkan oleh kurangnya rasa cinta dan dicintai yang tidak disadari.

b. Marah

Mendekati saat mencapai remaja telah melalui banyak fase dalam perkembangan emosional, antara lain dalam kaitannya dengan perbuatan marah dan cara menyatakan kemarahan itu. Banyaknya hambatan yang menyebabkan anak kehilangan kendali terhadap rasa marah, sedikit berpengaruh pada kehidupan emosional remaja. Rasa marah tersebut terus akan berlanjut permunculannya apabila minat-minatnya, rencana-rencananya dan tindakan-tindakannya dirintangi.

Menurut Daviddoff (dalam Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009:74) mendefinisikan marah sebagai sebagai suatu emosi yang memiliki ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka yang sangat kuat yang disebabkan adanya kesalahan yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak. Dapat disimpulkan marah adalah suatu emosi yang tinggi dan adanya perasaan tidak suka disebabkan karena kesalahan yang nyata atau tidak.

c. Gembira

Jika menghitung hal-hal yang menyenangkan tersebut agaknya mempunyai cerita yang panjang dan lengkap tentang apa yang terjadi dalam perkembangan emosional remaja. Rasa gembira akan dialami apabila segala sesuatunya berlangsung dengan baik. Menurut Enung Fatimah (2006:106) menyatakan “remaja akan mengalami kegembiraan jika ia diterima sebagai seorang sahabat atau bila cintanya diterima oleh orang yang dicintai”. Perasaan gembira inilah yang mendorong mereka menjadi giat dan bersemangat dalam kehidupannya karena ia mendapatkan apa yang diinginkannya.

d. Ketakutan

Remaja seperti halnya anak-anak dan orang dewasa, seringkali berusaha untuk mengatasi ketakutan-ketakutan yang timbul dari persoalan-persoalan kehidupan. Tidak ada seorangpun yang menerjunkan dirinya dalam kehidupan dapat hidup tanpa rasa takut. Satu-satunya cara untuk menghindarkan diri dari rasa takut adalah menyerah terhadap rasa takut, seperti terjadi bila seseorang begitu takut sehingga tidak berani mencapai apa yang ada sekarang atau masa depan yang tidak menentu.

Menurut Enung Fatimah (2006:107) “banyak ketakutan baru yang muncul karena adanya kecemasan-kecemasan sejalan dengan perkembangan remaja itu sendiri, remaja akan berusaha untuk

mengatasi ketakutan yang timbul dari persoalan-persoalan kehidupannya”.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa cinta/kasih sayang, kamarahan, gembira, ketakutan merupakan karakteristik yang harus dimiliki oleh remaja untuk mencapai perkembangan emosi remaja sehingga berkembang dengan baik.

B. Emosi Negatif Yang Dialami Remaja

1. Pengertian Emosi Negatif

Menurut Crider (dalam Mudjiran, dkk 1999:70) emosi negatif adalah reaksi ketidakpuasan terhadap kebutuhan yang dirasakan oleh remaja. Sejalan dengan itu Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Putra (2009:13) menyatakan bahwa “ketika kita merasakan emosi negatif maka dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Adakalanya kita mampu mengendalikan emosi negatif, tetapi ada kalanya kita gagal melakukannya”. Ketika kita gagal mengendalikan emosi negatif maka ketika itu keadaan suasana hati kita menjadi buruk.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan emosi negatif adalah reaksi ketidakpuasan yang ditampilkan remaja karena kebutuhan yang tidak terpenuhi sehingga menimbulkan perasaan tidak menyenangkan dan menyusahkan, ada kalanya kita mampu mengendalikan emosi negatif, tetapi ada kalanya kita gagal melakukannya.

2. Bentuk-bentuk Emosi Negatif

Remaja mempunyai sejumlah kebutuhan seperti kebutuhan mendapatkan status, diakrabi sukses mandiri, filsafat hidup, Havighurs (dalam Elida Prayitno 2006:26). Jika kebutuhan-kebutuhan itu terpuaskan maka remaja remaja merasa bahagia dan gembira dan jika tidak terpuaskan maka remaja kecewa, marah, cemas, takut, dan sedih. Sejalan dengan itu Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra (2009:13) mengelompokkan emosi negatif sebagai berikut: sedih, kecewa, putus asa, depresi, tidak berdaya, frustasi, marah & dendam.

Goleman (2002) mengemukakan bentuk-bentuk emosi negatif itu adalah marah, jijik/muak, malu, rasa bersalah, sedih dan takut. Masing-masingnya diuraikan sebagai berikut:

a. Marah

Marah merupakan reaksi emosional yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, pengekangan diri, serangan, kekecewaan atau frustasi dan dicirikan oleh reaksi yang kuat pada sistem saraf. Menurut Albin (dalam Triantoro dan Nofrans,2009:74) marah merupakan “emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima atau untuk mengungkapkannya, rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik”.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa marah adalah luapan emosi seseorang yang ditimbulkan oleh situasi yang kurang menyenangkan sehingga menimbulkan suasana yang kurang baik.

Goleman (2002) Salah satu cara orang melampiaskan marah adalah dengan katarsis. Marah juga dapat diekspresikan dalam bentuk menyerang, melukai dan menghancurkan objek kemarahan. Ekspresi marah ditandai dengan adanya ciri-ciri kulit wajah yang memerah, sudut mata yang melebar, urat memerah dimata, kontraksi dan mengatupnya bibir, mengatupnya rahang, tangan yang mengepal, suara dan lengan yang gemetaran, jantung berdebar keras, dada terasa sesak, kepala seperti berdenyut, muka terasa panas, peredaran darah cepat, dan sukar berbicara.

b. Muak

Merupakan suatu sikap yang sangat menolak atau menentang, penuh sakit hati serta ada keinginan yang kuat untuk menimbulkan derita pada objek yang tidak disukai. Ekspresi jijik/muak yaitu bibir atas memonyong ke samping sedang hidung mengerut sedikit, menutup cuping hidung atau meludahkan makanan, senyum menyeringai atau isolasi dari masyarakat.

Rasa jijik/muak memunculkan pola reaksi yang kaku, muntah, menghindari kontak dengan substansi yang menyebabkan rasa jijik/muak, sulit untuk menyenangkan atau menghargai apa yang orang lain, secara individu atau normatif dalam budaya atau sub budaya lain, adalah menyenangkan atau berharga. Goleman (2002) Emosi jijik/muak menghalangi hubungan sosial, keinginan seksual dan kesenangan lain, dan dapat mendorong untuk menghindari sekumpulan situasi

pengalaman-pengalaman yang tidak menjijikkan/memuakkan bagi orang lain.

c. Malu

Malu merupakan suatu kondisi kegelisahan, tidak menyenangkan dan terhambat, disebabkan oleh kehadiran orang lain. Rasa malu diekspresikan dengan bersembunyi, menghindari orang yang membuat kita merasa malu, menyembunyikan kebenaran, bunuh diri, mengucilkan diri dari hubungan sosial, sulit menjalin persahabatan atau bertemu dengan orang lain yang baru dikenal, sulit mengatakan perasaan, tidak berani memprotes pandangan orang lain yang salah mengenai dirinya, enggan memperlihatkan kemampuannya, menunduk dan terlalu kaku.

Menurut Aina (2012) malu merupakan keadaan emosional ketidaknyamanan intens dengan diri sendiri, dialami karena tindakan sosial tidak dapat diterima atau disaksikan oleh kondisi atau mengungkapkan kepada orang lain.

d. Rasa Bersalah

Rasa bersalah merupakan perasaan emosional yang berasosiasi dengan realisasi bahwa seseorang telah melanggar peraturan sosial, moral atau etis dan susila. Rasa bersalah diekspresikan lewat proyeksi atau isolasi diri, menderita dan tidak dapat menyesuaikan diri, menebus kesalahan di depan umum, menggunakan apa yang dirasakan, permintaan maaf, mengambil hati orang yang menyebabkan kita merasa bersalah atau bunuh diri. Menurut Aina (2009) Perasaan bersalah bukan hanya disebabkan oleh pandangan yang kurang tepat tentang dosa,

konsep baik atau buruk, tetapi juga gambaran-gambaran ideal tentang diri. Misalnya, ketika orang memiliki gambaran diri ideal sebagai pribadi yang sederhana, maka orang bisa merasa bersalah karena makan makanan yang enak, menikmati liburan mewah, menikmati hiburan yang menyenangkan

e. Sedih

Sedih merupakan salah satu emosi akibat berhadapan dengan situasi yang mengecewakan, dan muncul akibat penderitaan karena luka, derita dan sakit. Oleh karena itu kita akan menangis. Namun demikian, menangis bukanlah emosi tetapi menangis adalah ekspresi dari sebuah emosi. Menurut Goleman (2002) sedih merupakan suatu keadaan kemurungan, kesedihan, patah semangat yang ditandai dengan perasaan tidak pas, menurunnya kegiatan dan pesimisme menghadapi masa yang akan datang. Ekspresi sedih adalah menangis, apatis, tidak semangat dalam hidup, sering bernafas panjang sebagai respon dari kesedihannya, depresi dan bunuh diri.

f. Takut

Takut adalah suatu reaksi emosional yang kuat, mencakup perasaan subjektif, penuh ketidaksenangan dan keinginan untuk melarikan diri atau bersembunyi, disertai kegiatan penuh perhatian. Ketakutan ini merupakan satu reaksi terhadap satu bahaya yang tengah dihadapi atau khawatir karena mengantisipasi satu bahaya.

Ketakutan tersebut menyangkut dengan kesepian, kehilangan pegangan agama, perubahan-perubahan fisik, pengalaman seksual,

masturbasi, selalu berkhayal, menemui kegagalan sekolah ataupun karier, berbeda dari orang lain terutama dengan teman sebaya, takut terpengaruh oleh teman kurang baik, takut diejek dan sebagainya Luella Cole (dalam Elida Prayitno, 2006:81).

Goleman (2002) ekspresi rasa takut adalah menjerit, melarikan diri, menghindar, pucat dan keringat, sembunyi, buang air dan muntah, lemas dan gemetar, nafas memburu, denyut jantung meningkat, air liur mengering, bulu roma berdiri, otot-otot menegang dan bergetar.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa marah, jijik/muak, malu, sedih, rasa bersalah, takut merupakan bentuk-bentuk dari emosi negatif yang perlu dikendalikan oleh remaja supaya perkembangan emosi remaja berkembang dengan optimal.

3. Faktor-faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif

Periode remaja cenderung memperlihatkan temperamental atau memperlihatkan emosi tinggi, dalam arti emosi negatif mereka lebih mudah muncul. Hal ini disebabkan remaja banyak mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan mereka, karena lingkungan yang menghalangi terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan remaja. Menurut Hurlock dan Luella Cole (dalam Elida Prayitno, 2006:74) menyimpulkan faktor-faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif yaitu:

- a. Memperlakukan remaja sebagai anak kecil yang menimbulkan harga diri mereka dilecehkan. Misalnya dengan mengatakan “tahu apa kamu, kamu kan masih anak kecil”. Ucapan seperti itu sangat menyinggung

harga diri remaja karena mereka merasa diri mereka tidak dihargai dan dianggap tidak mampu.

- b. Dihalangi membina keakraban dengan lawan jenis. Remaja yang ingin membina keakraban dengan lawan jenis namun dirintangi oleh orangtua dengan alasan-alasan akan melanggar nilai-nilai sosial dan agama mengalami kemarahan yang besar. Apalagi kalau sampai diberi ancaman dan hukuman. Remaja yang diperlakukan seperti ini akan melakukan pemberontakan dengan berbagai cara, misalnya melakukan hubungan intim sebelum menikah atau kumpul kebo.
- c. Terlalu sering dirintangi dari pada disokong. Remaja yang banyak dilarang, disalahkan, dikritik oleh orang tua atau guru, emosi marah sangat menguasai diri mereka. Mereka menyatakan rasa marah mereka dengan banyak menentang keinginan orangtua, mencaci maki guru, atau masuk kedalam geng yang cenderung bertindak destruktif atau merusak.
- d. Merasa diperlakukan secara tidak adil oleh orangtua misalnya dibanding-bandingkan dengan saudaranya yang lebih berprestasi.
- e. Merasa kebutuhan mereka tidak dipenuhi oleh orangtua, pada hal orang mampu untuk melakukannya. Misalnya orangtua mengabaikan kebutuhan anak-anak mereka karena hubungan antara kedua orangtua yang kurang harmonis.
- f. Diperlakukan secara otoriter, seperti dituntut patuh, lebih banyak dicela, dihukum dan dihina.

Sejalan dengan itu menurut Goleman (2002), ada dua faktor-faktor yang menyebabkan emosi negatif diantaranya adalah antesenden stimuli atau antesenden situasional, kepedulian dan antesenden disposisi. Masing-masing faktor tersebut diuraikan sebagai berikut:

- a. Pengalaman emosi memiliki penyebab yang lebih tepat disebut antesenden. Emosi akan timbul apabila dijumpai suatu stimulus yang sesuai dengan harapan atau tidak sesuai dengan harapan, misalnya: suatu keadaan atau stimuli yang dihadapi sesuai dengan harapan individu, maka emosi yang akan terjadi adalah emosi positif dan sebaliknya, apabila seseorang menghadapi stimuli yang bertentangan dengan apa yang diharapkan, maka yang terjadi adalah emosi negatif.
- b. Disposisi adalah kepekaan subjek terhadap stimulus tertentu, karena tidak semua stimulus dapat membangkitkan emosi. Kepedulian adalah disposisi untuk menginginkan terjadinya atau tidak terjadinya suatu peristiwa, yang memacu subjek untuk mencari kepuasan tertentu atau menghindarinya. Penyebab emosi pada umumnya adalah masalah hubungan antar manusia, berita baik buruk, situasi ketidakadilan, situasi baru dan berbagai peristiwa yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang menyebabkan emosi negatif pada remaja diantaranya, orangtua yang memperlakukan remaja sebagai anak kecil, dilarang berhubungan dengan lawan jenis, terlalu banyak dirintangi dari pada disokong dan faktor penyebab emosi negatif lainnya adalah antesenden stimuli atau antesenden situasional, kepedulian dan antesenden disposisi lainnya.

4. Dampak Emosi Negatif

Menurut Syamsu Yusuf (2006:115) ada beberapa dampak emosi negatif terhadap perilaku remaja diantaranya adalah melemahkan semangat, menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial dan suasana emosional yang diterima dan dialami semasa kecil akan mempengaruhi sikap dikemudian hari. Masing-masing dampak emosi tersebut diuraikan sebagai berikut:

- a. Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa (*frustasi*).
- b. Menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (*nervous*) dan gagap dalam berbicara.
- c. Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
- d. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya di kemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Sedangkan menurut Morgan (1996) dampak emosi jika terhalangnya keinginan (*frustrasi*) dapat menyebabkan anger (*marah*). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa ada beberapa dampak emosi negatif diantaranya adalah melemahkan semangat, mengganggu konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya dan jika terhalangnya keinginan akan menyebabkan marah.

5. Upaya Yang Dilakukan Untuk Mengendalikan Emosi Negatif.

Emosi negatif pada dasarnya dapat dikendalikan sehingga tidak menimbulkan efek negatif. Menurut Mudjiran,dkk (2007:105) ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi negatif yaitu, berfikir positif, menghargai pendapat orang lain, bersabar dan menjadi pemaaf, mengalihkan perhatian. Masing-masingnya diuraikan sebagai berikut:

a. Berfikir positif

Berfikir positif yaitu untuk mencoba melihat sesuatu peristiwa atau kejadian dari sisi positifnya. Jika seseorang menimbulkan perasaan frustrasi terhadap konflik dan penyebab ledakan emosi yang menghasilkan kata-kata yang tidak diinginkan dan kesalahan yang bukan pada tempatnya, maka seseorang tersebut harus dapat mengalihkan pikirannya dengan hal-hal yang menyenangkan dan merasa bahagia. Menurut Wortmen (dalam Hamzah, 2008:63) kebahagiaan adalah suatu emosi yang positif, termasuk kepuasan batin dan kesenangan aktif. Orang-orang yang paling bahagia adalah mereka yang mempunyai ciri-ciri khusus kebahagiaan apa adanya yang diiringi kualitas ketegangan saraf yang rendah. Jadi berfikir tentang sesuatu dengan positif akan membuat seseorang tersebut dapat mengendalikan pikirannya dan hidup bahagia.

b. Mencoba menghargai pendapat orang lain

Mampu untuk mendengarkan apa yang dikemukakan oleh orang lain tentang pendapatnya, dan mampu mengakui kelebihan orang lain.

Sehingga seseorang tersebut dapat belajar menerima atau menghargai pendapat yang muncul dari orang lain dengan senang hati. Mampu menjalin hubungan yang lebih matang dengan orang lain dan mampu belajar bekerjasama dengan orang lain untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu dan bisa melepas perasaan-perasaan pribadinya.

c. Bersabar dan menjadi pemaaf.

Disaat seseorang mengalami kekesalan atau kemarahan terhadap orang lain harus dapat menghadapinya dengan sabar, sehingga kekesalan dan kemarahan yang tadi muncul akan cepat hilang didalam pikiran dan dapat melupakannya. Jika ada orang lain bertindak tidak sesuai dengan keadaan yang tidak diinginkan maka mereka akan dapat berusaha memaafkannya. Karena memaafkan orang lain akan membantu pikiran kita jernih dan membantu kita hidup lebih sehat lagi.

d. Mencoba mengalihkan perhatian

Mengalihkan perhatian pada objek lain dari objek yang pada mulanya memicu pemunculan emosi negatif, akan lebih bagus untuk pikiran seseorang. Jika seseorang itu mempunyai rasa sakit hati terhadap orang lain maka harus mencoba untuk mengalihkan perhatiannya dengan hal-hal yang menyenangkan, sehingga cepat lupa dengan peristiwa tersebut dan tidak lagi memiliki rasa sakit hati terhadap orang lain.

e. Pengetahuan/wawasan dan IMTAQ

Untuk mengendalikan emosi negatif, siswa hendaknya memiliki pengetahuan, wawasan dan harus diimbangi dengan keagamaan. Dengan

kata lain memberikan nilai-nilai agama atau IMTAQ dalam ilmu pengetahuan atau memberikan moralitas agama akan membantu individu dalam mengendalikan emosi negatif siswa.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa berfikir positif, menghargai pendapat orang lain, bersabar dan menjadi pemaaf, mengalihkan perhatian dan memiliki pengetahuan/wawasan dan IMTAQ merupakan upaya yang harus dimiliki oleh remaja untuk mengendalikan emosi negatif sehingga berkembang dengan baik.

C. Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Membantu Mengendalikan Emosi Negatif Siswa

Setiap manusia yang hidup di dunia pasti memiliki masalah masing-masing, entah itu besar ataupun kecil, tak terkecuali siapapun. Sebagai individu, siswa SMA memiliki masalah yang kompleks, terkait dengan diri pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar dan masih banyak lagi. Dalam kaitan itu, permasalahan siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja, apabila misi sekolah adalah menyediakan pelayanan yang luas untuk secara efektif membantu siswa mencapai tujuan-tujuan perkembangannya dan mengatasi permasalahannya, maka segenap kegiatan dan kemudahan yang diselenggarakan sekolah perlu diarahkan kesana dan salah satunya adalah pelayanan bimbingan dan konseling (Prayitno,2004:29).

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang diberikan kepada peserta didik dalam rangka membantu peserta didik mengenal dan menerima dirinya dan lingkungan secara positif. Terkait dengan masalah pengendalian

emosi negatif, maka pelayanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa SMA dalam pengendalian emosi negatifnya adalah:

1. Layanan informasi

Layanan informasi merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang berupaya memenuhi kekurangan individu akan informasi yang mereka perlukan. Informasi itu kemudian diolah dan digunakan oleh individu untuk kepentingan hidup dan perkembangannya (Prayitno,2004:1)

Dengan adanya layanan informasi diharapkan siswa memperoleh pemahaman tentang dirinya dan lingkungannya yang dapat dijadikan acuan untuk mengembangkan diri, meningkatkan prestasi belajar, mengembangkan cita-cita, menyelenggarakan kehidupan sehari-hari dan mengambil keputusan yang berguna bagi dirinya.

Guru pembimbing dapat memberikan informasi-informasi yang bermanfaat mengenai hal-hal yang menandai perkembangan emosi yang baik, sehingga siswa memiliki wawasan, pengetahuan, pemahaman yang luas mengenai bagaimana mengendalikan emosi negatif.

2. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memungkinkan individu untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu yang dipelajari melalui kegiatan belajar (Prayitno,2004:2). Menindak lanjuti dari layanan informasi yang diberikan, maka guru pembimbing dapat melatih hal-hal yang terkait dengan emosi negatif siswa.

3. Layanan konseling perorangan

Layanan konseling perorangan merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien (Prayitno,2004:1)

Layanan ini bisa diberikan secara individu dan pribadi kepada siswa yang mengalami masalah dalam pengendalian emosi negatif. Melalui konseling individual, maka guru pembimbing akan memahami dengan jelas pokok permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut terkait dengan masalah yang terkait dengan pengendalian emosi negatifnya. Layanan ini dapat diberikan sebelum maupun sesudah layanan lain terlaksana.

4. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang ditujukan kepada sejumlah atau sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memperoleh informasi atau pemahaman baru dari topik-topik yang dibahas (Prayitno,2004:1)

Melalui layanan ini Guru pembimbing dapat memberikan informasi terkait dengan kemampuan dalam mengendalikan emosi negatif didalam kelompok kecil, kemudian Guru pembimbing juga dapat membantu siswa dan pengendalian emosi negatifnya.

5. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam Bimbingan dan Konseling yang ditujukan kepada sejumlah atau sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno,2004:1).

Seperti halnya layanan bimbingan kelompok, maka melalui layanan konseling kelompok, guru pembimbing dapat membantu pengendalian emosi negatif pada anggota kelompok melalui kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan.

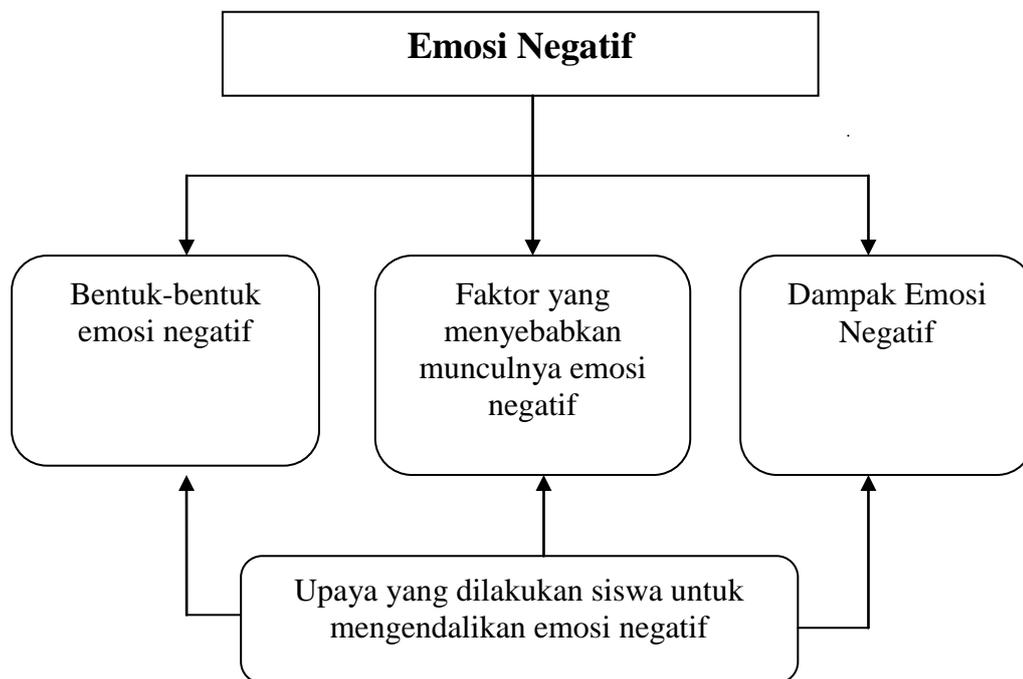
6. Layanan Mediasi

Layanan mediasi merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa mendapatkan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi antara individu/kelompok dimana guru pembimbing berperan sebagai mediator dalam menyelesaikan permasalahan dari pihak yang bersangkutan (Prayitno, 2004:40).

Melalui layanan ini Guru pembimbing dapat memberikan bantuan dalam menyelesaikan permasalahan siswa dengan pihak yang bersangkutan yang terkait dengan emosi negatif yang dialami siswa.

D. Kerangka Konseptual

Agar penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan yang dimaksud, maka peneliti mencoba untuk membuat bagan yang dapat menuntun pemikiran peneliti dalam mengembangkan kegiatan dalam penelitian ini. Adapun bagan yang dimaksud adalah sebagai berikut:



Gambar 1 :
Kerangka Konseptual Emosi Negatif Siswa Kelas XI
SMAN 1 Sungai Limau

Keterangan:

Dari kerangka konseptual dapat dijelaskan bahwa emosi negatif siswa kelas XI dilihat dari 4 aspek yaitu bentuk-bentuk emosi negatif, faktor yang menyebabkan emosi negatif, dampak emosi negatif dan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif. Bentuk-bentuk emosi negatif yaitu marah, muak, malu, rasa bersalah, sedih dan takut, faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif yaitu diperlakukan orangtua sebagai anak kecil, dilarang bergaul dengan lawan jenis, terlalu banyak dirintangi daripada disokong, diperlakukan orangtua sebagai anak kecil dan merasa kebutuhan tidak dipenuhi oleh orangtua. Dampak emosi negatif yaitu melemahkan semangat, menghambat konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial,

suasana emosional yang diterima dan dialami remaja semasa kecilnya. Sedangkan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif yaitu berfikir positif, menghargai pendapat orang lain, bersabar dan menjadi pemaaf, mengalihkan perhatian, pengetahuan, wawasan dan IMTAQ.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, secara umum emosi negatif siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sungai Limau tergolong tinggi, hal itu dilihat dari aspek sebagai berikut :

1. Bentuk-bentuk Emosi Negatif

Bentuk-bentuk emosi negatif dilihat dari emosi marah, muak, malu, rasa bersalah, sedih dan takut, paling dominan yang ditampilkan siswa yaitu pada emosi marah tergolong tinggi.

2. Faktor Yang Menyebabkan Timbulnya Emosi Negatif

Faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif dilihat dari diperlakukan orangtua sebagai anak kecil, dilarang bergaul dengan lawan jenis, terlalu banyak dirintangi dari pada disokong, diperlakukan orangtua secara tidak adil, merasa kebutuhan tidak dipenuhi orangtua, yang paling dominan dialami siswa yaitu diperlakukan orangtua sebagai anak kecil tergolong tinggi.

3. Dampak Emosi Negatif

Dampak emosi negatif dilihat dari melemahkan semangat, menghambat konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial, suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecil, yang paling dominan dialami siswa pada terganggu penyesuaian sosial tergolong kategori tinggi.

4. Upaya Yang Dilakukan Untuk Mengendalikan Emosi Negatif

Upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif dilihat dari berfikir positif, menghargai pendapat orang lain, bersabar dan menjadi pemaaf, mengalihkan perhatian, pengetahuan, wawasan dan IMTAQ, yang paling dominan dialami siswa yaitu bersabar dan menjadi pemaaf tergolong pada kategori tinggi.

B. Saran

1. Diharapkan kepada siswa agar dapat memanfaatkan guru BK dalam menyelesaikan permasalahannya yang berhubungan dengan emosi negatif.
2. Orangtua hendaknya dapat memahami perkembangan emosi remaja sehingga tidak menimbulkan emosi negatif bagi remaja.
3. Guru BK hendaknya agar mampu merancang program layanan BK khususnya untuk mengendalikan emosi negatif siswa.
4. Diharapkan kepada siswa untuk meningkatkan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif kearah yang lebih.

KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Press Padang. UNP
- Aina. 2012. *Emosi*. (<http://id.shvoong.com/socialsciences/psychology>) diakses tanggal 20 januari 2013)
- Anas Sudjono. 2009. *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press
- Bambang Prasetyo. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Daniel Goleman. 2002. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung PT Remaja Rosdakarya
- Dewi Yulianti. 2013. *Memahami Perkembangan Yang Dialami Remaja*. (<http://www.balipost.co.id>, diakses tanggal 12 Januari 2013)
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: BK FIP UNP
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Hamzah B Uno. 2008. *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Hurlock, E. B. 1992. *Psikologi Perkembangan*. . Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjono. Jakarta: Erlangga
- Mardalis. 2003. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Mudjiran, dkk. 1999. *Perkembangan peserta didik*. Universitas Negeri Padang
- _____.2007. *Perkembangan Peserta Didik: Bahan Pembelajaran Untuk Tenaga Kependidikan Sekolah Menengah*. Padang: UNP Press
- Nana Sudjana dan Ibrahim. 1989. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Seri Layanan Konseling (L1-L9)*. Padang: BK FIP UNP
- Rahma Deli Fitri. (2005). *Pendapat Klien Tentang Sikap dan Keterampilan Konselor dalam Konseling Perorangan (skripsi)*. BK FIP UNP

- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Santrock. 2007. *Remaja*. Alih Bahasa Benediktine Widyasinta. Jakarta: Rineka Cipta
- Sarlito Wirawan Sarwono. 2006. *Psikologi remaja*. Jakarta: GravindoPersada
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukandar Kusuma. 2013. *Memahami Perkembangan Yang Dialami Remaja*. (<http://www.pendidikankarakter.com>, diakses tanggal 12 Januari 2013)
- Sumadi Suryabrata. 1998. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syamsu Yusuf LN. 2004. *Psikologi Perkembangan anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- _____. 2006. *Psikologi Perkembangan anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Syaodih. 2010. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia
- Syaifudin Azwar. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wayan Nurkencana. 1993. *Pemahaman Individu*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Zulkifli. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.