

**KEMAMPUAN SISWA UNTUK MENGELOLA EMOSI SECARA CERDAS**

*(Studi Deskriptif Terhadap Siswa Kelas XII SMAN 2 Pariaman)*

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling  
sebagai salah satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



*Oleh:*

**FEBRINA DEWITA**  
**79093/2006**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **KEMAMPUAN SISWA UNTUK MENGELOLA EMOSI SECARA CERDAS**

*(studi deskriptif terhadap siswa kelas XII SMA N 2 Pariaman)*

Nama : Febrina Dewita  
Nim : 79093  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 07 Februari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dra. Zikra, M.Pd. Kons  
NIP. 19591130 198503 2 003

Drs. Yusri Rafsyam, M.Pd., Kons  
NIP. 19560303 198003 1 006

## **PENGESAHAN**

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi**

**Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Universitas Negeri Padang**

**Judul : Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi Secara Cerdas**

Nama : Febrina Dewita

Nim : 79093

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 07 Februari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Zikra, M.Pd., Kons	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Yusri Rafsyam, M.Pd., Kons	2. _____
3. Anggota	: Dr. Mudjiran, M.S., Kons	3. _____
4. Anggota	: Prof. Dr. Neviyarni, S.M.s	4. _____
5. Anggota	: Dra. Riska Ahmad, M.Pd., Kons	5. _____

## **SURAT PENYATAAN**

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

Padang, 07 Februari 2011

Yang menyatakan,

Febrina Dewita

## ABSTRAK

**Judul : Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi Secara Cerdas**

**Penulis : Febrina Dewita**

Mengelola emosi merupakan kemampuan untuk menahan gejolak perasaan yang dapat mengatur perasaan yang muncul kearah yang baik. Dalam kenyataanya masih banyak siswa yang belum mampu untuk mengelola emosi, sehingga ditemui siswa yang takut tidak diikutsertakan dalam kelompok, tidak bisa menerima kelebihan orang lain, tidak peduli dengan teman di dalam kelas. Penelitian ini bertujuan mengungkap bagaimana kemampuan siswa untuk mengelola emosi secara cerdas di lihat dari aspek mengenali emosi, mengendalikan emosi, meredakan emosi, dan mengungkapkan emosi.

Penelitian ini berbentuk deskriptif yaitu menggambarkan bagaimana kemampuan siswa dalam mengelola emosinya. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA N 2 Pariaman yang terdaftar pada tahun ajaran 2010/2011. Teknik pengambilan sampel adalah *random sampling* dengan menggunakan rumus Taro Yamane, sehingga yang menjadi sampel adalah siswa kelas XII yang berjumlah 72 orang. Alat pengumpulan data berupa angket berskala yang mengukur kemampuan siswa untuk mengelola emosi secara cerdas. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan siswa kelas XII SMA N 2 Pariaman untuk mengelola emosi berkenaan dengan: 1) Secara keseluruhan mengenali emosi dikategorikan kurang baik dengan persentase 50%, 2) Mengendalikan emosi secara keseluruhan dikategorikan cukup baik dengan persentase 52,05%, 3) Meredakan emosi secara keseluruhan dikategorikan cukup baik dengan persentase 49,9% dan 4) Mengungkapkan emosi secara keseluruhan dikategorikan cukup baik dengan persentase 52,8%. Berdasarkan hasil penelitian disarankan kepada guru pembimbing agar membekali siswa dengan kemampuan mengelola emosi dan latihan-latihan penenangan emosi, sehingga dapat membantu siswa dalam menghadapi perkembangan yang dialaminya serta dapat menjalani kehidupan secara positif.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi Secara Cerdas Siswa Kelas XII SMA N 2 Pariaman”**.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak yang selalu memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya semoga bantuan yang diberikan tersebut menjadi amal ibadah hendaknya, dan di balasi oleh Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda. Amin ya rabbal’alamin.

1. Ibu Dra. Zikra, M.Pd., Kons., selaku pembimbing I sekaligus penasehat akademik, yang telah banyak membantu penulis dalam proses perkuliahan sampai pada penyelesaian skripsi ini.
2. Bapak Drs. Yusri Rafsyam, M.Pd., Kons., selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah banyak membantu penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Dr. Mudjiran, M.S., Kons, Ibu Dr. Neviyarni S, M.S., Kons., dan Ibu Dra. Riska Ahmad, M.Pd., Kons, selaku penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan kepada penulis mulai dari seminar proposal penelitian sampai penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons., Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., dan Ibu Dra. Riska Ahmad M.Pd., Kons yang telah membantu penulis dalam proses *judgement* angket penelitian.
5. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

6. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons., selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
7. Bapak dan ibu dosen dan staf Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu penulis dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
8. Ibu Hj. Hasnida, S.Pd., selaku kepala sekolah SMA N 2 Pariaman yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA N 2 Pariaman.
9. Orangtuaku tercinta, tiada kata yang dapat ku ucapkan atas semua doa, pengorbanan dan motivasinya, sehingga anakmu ini dapat menyelesaikan perkuliahan ini. Serta adik-adikku tersayang yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman-teman semuanya khususnya pada Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2006, terima kasih selalu mendampingi untuk selalu menjadi yang terbaik. Dan kepada semua pihak yang telah membantu penulis, semoga bimbingan, petunjuk dan saran-saran yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal ibadah di sisi Allah SWT, Amin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2011

Penulis

## 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>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Pertanyaan Penelitian .....	7
F. Asumsi .....	8
G. Tujuan Penelitian .....	8
H. Manfaat Penelitian .....	8
I. Definisi Operasional .....	9
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Emosi .....	11
1. Pengertian .....	11
a. Emosi .....	11
b. Kecerdasan Emosi .....	12
c. Mengelola Emosi .....	15
2. Aspek Mengelola Emosi .....	16
3. Ciri-ciri Emosi pada Remaja .....	19
4. Jenis-jenis Emosi pada Remaja .....	21



B. Emosi Remaja .....	27
1. Perkembangan Emosi pada Remaja .....	27
2. Kecerdasan Emosi pada Remaja .....	30
C. Kerangka konseptual .....	31

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	33
C. Jenis dan Sumber Data .....	35
1. Jenis Data .....	35
2. Sumber Data .....	36
D. Instrumen Penelitian .....	36
E. Teknik Analisis Data .....	39

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi dan Analisis Data .....	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	46

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	52
B. Saran .....	53

<b>KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>54</b>
--------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>
-----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	33
2. Sampel Penelitian .....	35
3. Variabel, Sub Variabel dan Indikator Penelitian .....	37
4. Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi dalam Aspek Mengenali Emosi .....	42
5. Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi dalam Aspek Mengendalikan Emosi .....	43
6. Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi dalam Aspek Meredakan Emosi .....	44
7. Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi dalam Aspek Mengungkapkan Emosi .....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penelitian .....	57
2. Angket Penelitian .....	58
3. Skor Mentah Hasil Penelitian .....	65
4. Mengelola Emosi Berdasarkan Memahami Emosi .....	71
5. Mengelola Emosi Berdasarkan Memahami Penyebab Timbulnya Emosi .	73
6. Mengelola Emosi Berdasarkan Mengatur Emosi .....	75
7. Mengelola Emosi Berdasarkan Keseimbangan Emosi .....	77
8. Mengelola Emosi Berdasarkan Kemampuan Menenangkan Emosi .....	79
9. Mengelola Emosi Berdasarkan Melakukan Relaksasi Tubuh .....	81
10. Mengelola Emosi Berdasarkan Mengungkapkan Perasaan .....	83
11. Mengelola Emosi Berdasarkan Menyatakan Pendapat Pribadi .....	85
12. Mengelola Emosi Berdasarkan Menyatakan Ketidaksenangan .....	87
13. Surat Izin Penelitian Jurusan Bimbingan dan Konseling .....	89
14. Surat Izin Penelitian Kesbangpol Padang .....	90
15. Surat Izin Penelitian SMA N 2 Pariaman .....	92

## **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. Prayitno dan Erman Amti (1994:22) menerangkan bahwa:

Pengembangan manusia seutuhnya hendaklah mencapai pribadi-pribadi yang kemandiriannya matang, kemampuan sosial menyejukkan, kesosialan yang tinggi, keimanan dan kelakuan yang mendalam.

Pengembangan manusia seutuhnya dapat dilakukan melalui pendidikan.

Seiring dengan hal tersebut dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 Bab I Pasal 1 yaitu:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan suatu bangsa, karena pendidikan mewariskan budaya kepada generasi penerusnya berupa pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap.

Selanjutnya pasal 3 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003 menjelaskan bahwa:

Fungsi dan tujuan pendidikan nasional yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta tanggung jawab.

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.

Menurut periode perkembangannya, siswa SMA dapat dikategorikan berada pada usia remaja. Luella Calo (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 (Muangman, 1980:9).

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.

Perkembangan di atas dapat berkembang secara optimal pada remaja, perlu dibutuhkan suatu kemampuan atau kecerdasan. Kecerdasan menurut Stenberg & Slater (dalam Santrock, John W, 2007:323) mendefinisikannya sebagai tindakan atau pemikiran. Kecerdasan dapat dipandang sebagai kemampuan untuk belajar dari pengalaman masa lalu. Kecerdasan dapat pula dipandang sebagai kemampuan seseorang untuk menguasai kemampuan tertentu atas aneka macam ketrampilan.

Guru pembimbing sebagai tenaga profesional BK di SMA dapat membantu mengembangkan potensi diri siswa agar tercapai secara optimal, salah satunya dengan mengembangkan kecerdasan emosional.

Kecerdasan emosional sangat penting artinya bagi kehidupan diri pribadi siswa baik dalam kehidupan bermasyarakat, pendidikan, karir maupun pekerjaan dimasa yang akan datang. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Goleman (dalam Enung Fatimah, 2006:114) kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa.

Selain itu konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Mayer, Salovey dan Caruso (dalam Santrock, John W, 2007:325-326) mereka mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai:

Kemampuan merasakan dan mengekspresikan emosi dengan tepat, sesuai dengan situasi (seperti menerima perspektif orang lain); kemampuan memahami emosi dan pengetahuan emosional (seperti, memahami peran emosi dalam hubungan pertemanan dan pernikahan); kemampuan menggunakan perasaan guna melancarkan pemikiran (seperti, berada dalam suasana hati yang positif, yang dikaitkan dengan pemikiran yang kreatif); serta kemampuan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain (seperti, kemampuan mengendalikan amarah).

Dari beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memahami diri sendiri



dan orang lain, kecakapan dalam menanggapi suatu hubungan dengan orang lain, serta mampu mengolah dan mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari dengan situasi yang dihadapi.

Mengelola emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosional yang harus dimiliki oleh siswa. Sehingga siswa memiliki kecerdasan untuk mengelola emosi. Mengelola emosi adalah kemampuan untuk menahan gejolak perasaan yang dapat mengatur perasaan yang muncul ke arah yang baik. Goleman (dalam Enung Fatimah, 2006:116) menjelaskan bahwa mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat yang merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Sejalan dengan itu, Goleman (1997) pengelolaan emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan selama praktek lapangan bulan April-Mei 2010 di SMA N 2 Pariaman banyak ditemui hal-hal sebagai berikut: takut tidak diikutsertakan dalam kelompok (geng), pada saat ujian wajah

terlihat tegang karena khawatir tidak dapat menjawab soal ujian, suka mengejek teman dan bersikap kasar, takut tidak mendapat pacar, pacaran yang berlebihan, dan suka menentang keinginan orang tua.

Seiring dengan hal di atas, berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan 5 orang siswa tanggal 25-27 Mei 2010 terungkap bahwa siswa tersebut emosinya meledak-ledak seperti cepat tersinggung jika teman mengolok-oloknya, mudah marah jika tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya, cerewet, sering dikecewakan pacar, tidak bisa menerima kelebihan orang lain, tidak bersemangat untuk beraktivitas.

Dari permasalahan yang diamati di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai **“Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi Secara Cerdas Siswa kelas XII SMAN 2 Pariaman”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas dapat identifikasi masalah-masalah yang terjadi adalah sebagai berikut:

1. Siswa yang suka menyendiri
2. Belum ada kesiapan untuk menghadapi ujian
3. Suka berkata kasar
4. Tidak mampu mengenal lawan jenis dengan baik
5. Tidak bisa mengontrol diri saat menjalankan hubungan dengan lawan jenis

6. Suka menentang keinginan orang tua
7. Tidak senang melihat kelebihan orang lain
8. Tidak bersemangat untuk beraktivitas
9. Tidak peduli dengan keadaan teman di dalam kelas.

### **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada upaya pengungkapan kemampuan siswa tentang:

1. Kemampuan siswa dalam mengenali emosi
2. Kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi
3. Kemampuan siswa dalam meredakan emosi
4. Kemampuan siswa dalam mengungkapkan emosi

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat ditentukan perumusan masalahnya yaitu: "Bagaimana kemampuan siswa untuk mengelola emosi secara cerdas siswa kelas XII SMA N 2 Pariaman?".

### **E. Pertanyaan Penelitian**

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

1. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengenali emosi?
2. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi?
3. Bagaimana kemampuan siswa dalam meredakan emosi?

4. Bagaimana kemampuan siswa dalam mengungkapkan emosi?

#### **F. Asumsi**

1. Setiap siswa memiliki kecerdasan emosi yang berbeda-beda
2. Emosi yang dirasakan oleh siswa akan terlihat dari perilaku yang ditampilkan
3. Siswa yang dapat mengelola emosinya dengan baik dapat mempengaruhi keberhasilannya dalam melakukan sesuatu atau untuk mencapai suatu tujuan.

#### **G. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan diadakan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan:

1. Kemampuan siswa dalam mengenali emosi yang ditampilkan
2. Kemampuan siswa dalam mengendalikan emosi
3. Kemampuan siswa dalam meredakan emosi
4. Kemampuan siswa dalam mengungkapkan emosi

#### **H. Manfaat Penelitian**

Manfaat dilaksanakan penelitian ini adalah:

1. Bagi Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai bahan masukan untuk lebih mengembangkan dan meningkatkan kualitas mahasiswa calon guru pembimbing yang akan berperan dalam membantu mengelola emosi peserta didik, agar peserta didik dapat berkembang secara optimal.
2. Bagi siswa, dapat memahami kecerdasan emosi sehingga dapat menunjang keberhasilan perkembangan diri.

3. Bagi guru, sebagai bahan masukan dalam pembinaan kepada siswa dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah.

## **I. Definisi Operasional**

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman, maka perlu dijelaskan istilah-istilah yang berhubungan dengan judul penelitian:

### **1. Kemampuan**

Kamus Bahasa Indonesia (1996 :623) pengertian mampu adalah kesanggupan atau kecakapan, sedangkan kemampuan berarti seseorang atau aparat yang memiliki kecakapan atau kesanggupan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya untuk meningkatkan produktivitas kerja. Seiring dengan itu Devito (1971:216) kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan.

Berdasarkan pengertian para pakar di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kreativitas yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan yang dilandasi dengan motivasi dan komitmen yang kuat dalam bidang yang ditekuninya dengan kecakapan serta memanfaatkan data yang sudah ada sebelumnya untuk mencerminkan kelancaran keluwesan atau fleksibilitas suatu gagasan. kemampuan dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa SMA N 2 Pariaman dalam mengelola emosi.

## 2. Emosi

Menurut Hatherall (dalam Elida Prayitno, 2006:69) mengatakan bahwa emosi sebagai situasi psikologi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh. Sedangkan menurut Enung Fatimah (2006:104) emosi dan perasaan merupakan gejala emosional yang secara kualitas berkelanjutan, tetapi tidak jelas batasnya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dikatakan emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan fisiologis dan biologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi dalam penelitian ini adalah emosi yang ditampilkan siswa kelas XII SMA N 2 Pariaman.

## 3. Mengelola emosi

Goleman (dalam Enung Fatimah, 2006:116) mendefinisikan bahwa mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Sedangkan menurut Goleman (1999) mengelola emosi adalah kemampuan untuk menahan gejolak perasaan dan dapat mengatur perasaan yang muncul ke arah yang baik.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan mengelola emosi merupakan penenangan perasaan atau gejolak dan dapat mengatur perasaan tersebut ke arah yang baik. Mengelola emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mengenali emosi, mengendalikan emosi,

meredakan emosi dan mengungkapkan emosi secara benar siswa kelas XII  
SMA N 2 Pariaman.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Emosi

##### 1. Pengertian

###### a. Emosi

Perkembangan berlangsung selama kita hidup dan sebaliknya, kita sadar akan peranan emosi dalam keputusan-keputusan kita. Emosi merupakan bahagian integral dari pengalaman manusia dalam kehidupan sehari-hari kebanyakan antar individu melakukan suatu tindakan yang di pengaruhi oleh dorongan dan tekanan-tekanan emosional.

Menurut Hathesall (dalam Elida Prayitno, 2006:69) mengatakan bahwa emosi sebagai situasi psikologi yang merupakan pengalaman subjektif yang dapat dilihat dari reaksi wajah dan tubuh. Sedangkan menurut Enung Fatimah (2006:104) emosi dan perasaan merupakan gejala emosional yang secara kualitas berkelanjutan, tetapi tidak jelas batasnya.

Sejalan dengan itu *Crow & Crow*, 1958 (dalam Enung Fatimah, 2006:105) 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. Enung Fatimah (2006:105)



pada saat emosi, sering terjadi perubahan-perubahan pada fisik seseorang, seperti:

- a. Reaksi, listrik pada kulit meningkat bila terpesona
- b. Peredaran darah bertambah cepat bila marah
- c. Denyut jantung bertambah cepat bila terkejut
- d. Bernapas panjang kalau kecewa
- e. Pupil mata membesar bila marah
- f. Air liur mengering bila takut atau tegang
- g. Bulu roma berdiri kalau takut
- h. Pencernaan menjadi sakit kalau tegang
- i. Otot menjadi tegang atau bergetar
- j. Komposisi darah berubah dan kelenjer lebih aktif

Abu Ahmadi (2003:101) menyatakan bahwa emosi merupakan suatu keadaan kerohanian atau peristiwa jiwa yang alami senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenal dan bersifat subjektif. Sedangkan menurut kamus lengkap psikologi (1987:146) emosi adalah tergugahnya perasaan yang disertai dengan perubahan-perubahan dalam tubuh misalnya otot-otot yang menegang, debaran jantung yang cepat dan sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat dikatakan emosi adalah suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan fisiologis dan biologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

#### **b. Kecerdasan emosi**

Sebagaimana yang dikemukakan oleh Goleman (dalam Enung Fatimah, 2006:114) mengemukakan bahwa:

Kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Sementara Cooper (Ary Ginanjar Agustian, 2001:3) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya kepekaan emosi sebagai sumber energi dan pengaruh memahami. Kecerdasan emosi menuntut kepemilihan perasaan, untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapi dengan tepat. Menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya Howes dan Herald (dalam Goleman, 1999) mengatakan pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.

Sejalan dengan hal di atas Harmoko (2005) bahwa kecerdasan emosi dapat diartikan kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan dengan tepat, termasuk untuk memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang

lain, serta membina hubungan dengan orang lain. Jelas bila seorang individu mempunyai kecerdasan emosi tinggi, dapat hidup lebih bahagia dan sukses karena percaya diri serta mampu menguasai emosi atau mempunyai kesehatan mental yang baik.

Berbeda dengan pemahaman negatif masyarakat tentang emosi yang lebih mengarah pada emosionalitas sebaiknya pengertian emosi dalam lingkup kecerdasan emosi lebih mengarah pada kemampuan yang bersifat positif. Didukung pendapat yang dikemukakan oleh Cooper (Ary Ginanjar Agustian, 2001:4) bahwa kecerdasan emosi memungkinkan individu untuk dapat merasakan dan memahami dengan benar, selanjutnya mampu menggunakan daya dan kepekaan emosinya sebagai energi informasi dan pengaruh yang manusiawi. Sebaliknya bila individu tidak memiliki kematangan emosi maka akan sulit mengelola emosinya secara baik dalam bekerja. Di samping itu individu akan menjadi pekerja yang tidak mampu beradaptasi terhadap perubahan, tidak mampu bersikap terbuka dalam menerima perbedaan pendapat, kurang gigih dan sulit berkembang.

Selain itu konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh Mayer, Salovey dan Caruso (dalam Santrock, John W, 2007:325-326) mereka mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai:

Kemampuan merasakan dan mengekspresikan emosi dengan tepat, sesuai dengan situasi (seperti menerima perspektif orang lain); kemampuan memahami emosi dan pengetahuan emosional (seperti, memahami peran emosi dalam hubungan

pertemanan dan pernikahan); kemampuan menggunakan perasaan guna melancarkan pemikiran (seperti, berada dalam suasana hati yang positif, yang dikaitkan dengan pemikiran yang kreatif); serta kemampuan mengatur emosi diri sendiri dan orang lain (seperti, kemampuan mengendalikan amarah).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengenali perasaan diri sendiri, perasaan orang lain, memotivasi diri sendiri, mengelola dengan baik pada diri sendiri dan dalam berhubungan dengan orang lain.

### **c. Kemampuan**

Kamus Bahasa Indonesia (1996 :623) pengertian mampu adalah kesanggupan atau kecakapan, sedangkan kemampuan berarti seseorang atau aparat yang memiliki kecakapan atau kesanggupan untuk mengerjakan sesuatu yang diwujudkan melalui tindakannya untuk meningkatkan produktivitas kerja. Seiring dengan itu Devito (1971:216) kemampuan, kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan merupakan tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu perbuatan.

Sedangkan menurut Robbins kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir, atau merupakan hasil latihan atau praktek.

Ada pula pendapat lain menurut Akhma Sudrajat (2008) menghubungkan kemampuan dengan kata kecakapan. Setiap individu memiliki kecakapan yang berbeda-beda dalam melakukan suatu tindakan.

Kecakapan ini mempengaruhi potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Proses pembelajaran mengharuskan siswa mengoptimalkan segala kecakapan yang dimiliki.

Berdasarkan pengertian para pakar di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kreativitas yang dimiliki oleh seseorang untuk melakukan suatu kegiatan atau pekerjaan yang dilandasi dengan motivasi dan komitmen yang kuat dalam bidang yang ditekuninya dengan kecakapan serta memanfaatkan data yang sudah ada sebelumnya untuk mencerminkan kelancaran keluwesan atau fleksibilitas suatu gagasan.

#### **d. Mengelola Emosi**

Goleman (dalam Enung Fatimah, 2006:116) Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri.

Menurut Goleman (1997) pengelolaan emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan). Sedangkan menurut Goleman (1999) mengelola emosi adalah kemampuan untuk menahan gejolak perasaan dan dapat mengatur perasaan yang muncul ke arah yang baik.

Alder (dalam Goleman, 1999) menyebutkan bahwa pengelolaan emosi adalah suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang,

menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan. Orang dengan pengelolaan emosi yang baik akan mampu mengenali perasaannya dan mengatur penyaluran perasaan tersebut.

Pengelolaan emosi menurut teori yang dikembangkan oleh Freud (dalam Shapiro, 1999) adalah pengelolaan terhadap dorongan-dorongan id. Pengelolaan dorongan-dorongan ini dilakukan melalui pengembangan ego sebagai penengah antara id dan super ego. Ego akan berperan sebagai manajer emosi dengan cara “membisikkan” alasan-alasan dan suatu gaya adaptif yang memungkinkan seseorang mendapatkan apa yang diinginkannya dengan cara yang bisa diterima oleh orang lain, yang tidak akan merugikan, baik dunia luar maupun aturan-aturan dan sanksi-sanksi yang ada dalam dunianya sendiri.

Dari definisi di atas, dapat disimpulkan pengelolaan emosi adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

## **2. Aspek-aspek mengelola emosi**

Menurut Goleman (1997) ada beberapa aspek dari mengelola emosi, yaitu:

### **a. Mengenali emosi marah**

Mengenali emosi merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan sewaktu perasaan itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh emosi.

Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap emosi yang muncul.

Mengenali emosi dapat dilakukan dengan mengenali tanda-tanda awal yang menyertai emosi tersebut, seperti: denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berpikir akan mengamuk atau balas dendam dan lain-lain.

Kurangnya kemampuan mengenali emosi, dapat menyebabkan individu tidak mampu untuk mengendalikan emosinya serta bereaksi secara tidak sesuai dan berlebihan. Kekurangmampuan dalam mengenali emosi juga berdampak pada kebingungan dalam mengenali secara pasti emosi yang sedang dialaminya, sehingga seringkali bereaksi secara tidak tepat terhadap situasi emosional.

#### b. Mengendalikan emosi

Seseorang yang dapat mengendalikan emosi tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh emosi tersebut. Dia dapat mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi. Emosi yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku-perilaku yang agresif baik secara verbal maupun non verbal. Hal ini tentunya dapat merusak relasi dengan orang lain dan merugikan bagi diri sendiri.

c. Meredakan emosi

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu mengalami suatu emosi. Menurut Tice (dalam Goleman, 1997) salah satu strategi efektif yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan emosi adalah pergi menyendiri. Alternatif lain adalah pergi berjalan-jalan cukup jauh dari rumah, berlatih olahraga secara aktif, melakukan metode-metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam dan pelepasan otot-otot. Relaksasi ini dapat merubah fisiologis tubuh dan gejala emosi yang tinggi menjadi keadaan yang lebih menyenangkan.

d. Mengungkapkan emosi

Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Menurut Galassi (dalam Hartanti & Nanik 2003), orang yang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidaksenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengajukan permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Pada saat yang bersamaan, ia juga mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain. Perilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.



### 3. Ciri-ciri emosi pada remaja

Biehler (dalam Sunarto, 2002:155) membagi ciri-ciri emosional remaja menjadi dua rentang usia, yaitu usia 12–15 tahun dan usia 15–18 tahun.

Ciri-ciri emosional remaja usia 12-15 tahun :

- a. Pada usia ini seorang siswa/anak cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka.
- b. Siswa mungkin bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.
- c. Ledakan-ledakan kemarahan mungkin saja terjadi.
- d. Seorang remaja cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri yang disebabkan kurangnya rasa percaya diri.
- e. Remaja terutama siswa-siswa SMP mulai mengamati orang tua dan guru-guru mereka secara lebih obyektif.

Ciri-ciri emosional remaja usia 15–18 tahun:

- a. Pemberontakan remaja merupakan pernyataan-pernyataan/ekspresi dari perubahan yang universal dari masa kanak-kanak ke dewasa.
- b. Karena bertambahnya kebebasan mereka, banyak remaja yang mengalami konflik dengan orang tua mereka.

- c. Siswa pada usia ini seringkali melamun, memikirkan masa depan mereka. Banyak di antara mereka terlalu tinggi menafsirkan kemampuan mereka sendiri dan merasa berpeluang besar untuk memasuki pekerjaan dan memegang jabatan tertentu.

Jadi remaja sering menunjukkan emosi negatif dan ditampilkan dalam perilaku yang kurang baik seperti dengan memberontak, menantang, bertingkah laku kasar, menyendiri dan lain sebagainya. Hal ini disebabkan karena remaja adalah individu yang masih belum stabil dalam pengelolaan emosinya.

Sedangkan menurut Chatarina W dan Yahya M (2006) ciri-ciri remaja adalah:

1. Emosi mudah bergejolak dan biasanya diekspresikannya secara meledak-ledak.
2. Kondisi emosi biasanya berlangsung cukup lama sampai pada akhirnya kembali kepada keadaan sebelum muncul suatu keadaan emosi.

Sedangkan Wikipedia (2006) menjelaskan ciri-ciri emosi remaja sebagai berikut:

- a. Suka pergaulan teman sebaya dari pada ibu bapak yaitu remaja mulai belajar bergaul dengan orang lain selain dari pada anggota keluarga mereka, ini bermaksud bahwa remaja merupakan tahap perkembangan sosial seseorang. Sehubungan dengan hal itu remaja suka berteman dan sering tersinggung oleh masalah sosial.

- b. Suka berangan-angan mengenai masa depan mereka, mereka senantiasa memikirkan apa yang akan mereka buat pada masa depan.
- c. Sering terpengaruh oleh emosi, karena rasional mereka masih berkembang dan belum sampai ke tahap yang mantap.

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa emosi yang ditampilkan remaja berubah-ubah karena dalam perkembangannya mengalami kebimbangan, belum terkendali dan sulit di mengerti.

#### **4. Jenis-jenis emosi pada remaja**

Pada dasarnya emosi terbagi 2 yaitu emosi positif dan emosi negatif. Menurut Chatarina W dan Yahya M (2004) contoh emosi positif dan negatif pada remaja yaitu:

- a. Takut

Emosi ini cenderung disebabkan oleh situasi sosial tertentu, biasanya kondisi ketakutan pada suatu objek yang nyata misalnya takut di tempat gelap.

- b. Khawatir

Khawatir ini merupakan bentuk ketakutan tetapi lebih bersifat khayalan. Dalam pikiran dan keyakinan yang diyakini konkret keberadaannya. Kekhawatiran muncul kalau intensitas ketakutan meningkat misalnya khawatir tidak bisa menjawab soal ujian atau tidak lulus ujian.

- c. Marah

Marah bersifat sosial dan biasanya terjadi jika mendapat perlakuan tidak adil, merasa dipojokkan atau tidak menyenangkan dalam interaksi sosial. Marah

membuat diri menjadi tertekan, saat marah denyut jantung berdetak cepat dan tekanan darah naik serta otot menegang.

Menurut Sulaeman (1995:161) pernyataan-pernyataan marah remaja dinyatakan sebagai berikut:

- a. Memaki-maki orang yang menyebabkan timbulnya kemarahan dalam dirinya
- b. Membuat subyek tertawaan orang yang tidak menyebabkan timbulnya kemarahan dengan jalan mengejeknya
- c. Membanting benda-benda
- d. Memukul
- d. Sebal

Sebal dapat terjadi kalau remaja merasa terganggu tetapi tidak sampai menimbulkan kemarahan tekanan bagi kita. Sebal akan muncul berkaitan dengan hubungan antar pribadi.

- e. Frustasi

Frustasi merupakan keadaan saat individu mengalami hambatan dalam pemenuhan kebutuhannya, terutama bila hambatan tersebut muncul dari dirinya dan konsekuensi dari frustasi dapat menimbulkan rendah diri.

- f. Cemburu

Cemburu adalah keadaan ketakutan yang diliputi kemarahan. Perasaan ini muncul di dasarkan perasaan tidak aman dan takut posisi remaja yang berarti bagi diri akan digantikan oleh orang lain.

g. Iri hati

Iri hati ini ditunjukkan pada orang tertentu atau benda yang dimiliki orang lain. Hal ini bisa menjadi hal yang berat bagi remaja karena berkaitan dengan materi yang juga menunjukkan status sosial.

h. Sayang

Sayang adalah suatu emosi yang menyenangkan dan obyeknya lebih luas, dan berkaitan dengan rasa dimiliki dan dicintai. Pernyataan rasa sayang ditunjukkan dengan cara:

- a. Selalu berada di dekat orang atau teman yang di sayang
- b. Berusaha untuk selalu membahagiakan orang atau teman, misalnya dengan cara memberikan hadiah, merencanakan cara-cara mencari kesenangan seperti piknik, menonton dan sebagainya
- c. Selalu mendengarkan dengan penuh perhatian kata-kata atau cerita-cerita teman atau orang yang disayangnya itu
- d. Selalu tersenyum bila berada di dekat orang atau teman tersebut

i. Bahagia

Perasaan bahagia di hayati secara berbeda-beda oleh setiap remaja. Bahagia muncul karena remaja mampu menguasai diri dengan baik pada suatu situasi, memperoleh keberhasilan yang lebih baik dari orang lain atau terlepasnya energi emosional dari situasi yang menimbulkan kegelisahan dirinya. Bahagia ini biasanya dinyatakan dengan tersenyum atau tertawa.

Remaja memiliki karakteristik pemunculan emosi yang berbeda bila dibandingkan dengan masa kanak-kanak maupun dengan orang dewasa. Emosi remaja seringkali meluap-luap (tinggi) dan emosi negatif mereka lebih mudah muncul. Keadaan ini lebih banyak disebabkan masalah dalam pemenuhan kebutuhan mereka dan lingkungan yang menghalangi terpenuhkannya kebutuhan tersebut (Hurlock, 1980). Luella Cole, 1963 (dalam Elida Prayitno, 2006:69-73) mengemukakan bahwa ada 3 (tiga) jenis emosi yang menonjol pada periode remaja, yaitu :

#### 1. Emosi marah

Emosi marah lebih mudah timbul apabila dibandingkan dengan emosi lainnya dalam kehidupan remaja. Penyebab timbulnya emosi marah pada remaja ialah apabila mereka direndahkan, dipermalukan, dihina atau dipojokkan dihadapan kawan-kawannya. Remaja yang sudah cukup matang menunjukkan rasa marahnya tidak lagi dengan berkelahi seperti pada masa kanak-kanak sebelumnya. Kadang-kadang juga remaja melakukan tindakan kekerasan dalam melampiaskan emosi marah, meskipun mereka berusaha menekan keinginan untuk bertingkah laku seperti itu. Pada dasarnya remaja cenderung mengganti emosi kekanak-kanakan mereka dengan cara yang lebih sopan.

#### 2. Emosi Takut

Ketakutan yang dialami selama masa remaja dapat dikelompokkan sebagai berikut :

- a. Ketakutan terhadap masalah atas sikap orang tua yang tidak adil dan cenderung menolak didalam keluarga.
- b. Ketakutan terhadap masalah mendapatkan status baik dalam kelompok sebaya maupun dalam keluarga.
- c. Ketakutan terhadap masalah penyesuaian pendidikan, atau pilihan pendidikan yang sesuai dengan kemampuan dan cita- cita.
- d. Ketakutan terhadap masalah pilihan jabatan yang sesuai dengan kemampuan dan keinginan.
- e. Ketakutan terhadap masalah-masalah seks.
- f. Ketakutan terhadap ancaman keberadaan diri.

Pada saat akhir masa remaja dan memasuki perkembangan dewasa awal, ketakutan atau kecemasan yang baru muncul adalah menyangkut masalah keuangan, pekerjaan, kemunduran usaha, pendirian/pandangan politik, kepercayaan/ agama, perkawinan dan keluarga. Remaja yang sudah matang akan berusaha untuk mengatasi masalah-masalah yang menimbulkan rasa takutnya.

### 3. Emosi Cinta

Emosi telah ada pada diri anak semenjak bayi dan terus berkembang hingga dewasa. Sedangkan pada masa remaja, rasa cinta diarahkan kepada lawan jenis. Pada masa bayi rasa cinta diarahkan pada orang tua terutama kepada ibu. Pada masa kanak-kanak (3-5 tahun) rasa cinta diarahkan pada orang tua yang berbeda jenis kelamin, misalnya anak laki-laki akan jatuh cinta pada ibu dan anak perempuan pada ayah. Pada masa remaja arah dan objek cinta itu berubah terhadap teman sebaya yang berlawanan jenis.

Beberapa situasi yang mendorong remaja putri untuk menyayangi wanita secara berlebihan, yaitu :

- a. Wanita tersebut dirasakan dapat membantu mengatasi kesulitan yang dihadapinya.
- b. Wanita itu dapat dijadikan sebagai pengganti ibunya, apabila jauh dari ibunya yang dijadikan figur atau kehilangan kasih sayang dari ibunya karena perceraian atau meninggal dunia.
- c. Wanita tersebut dirasakan sangat menyayanginya dan ia berasal dari keluarga yang menolak dirinya
- d. Karena tidak populer diantara teman pria, merasa sangat malu dan takut kepada teman pria, atau mempunyai pengalaman yang menyakitkan dengan pria.



Remaja wanita yang mengalami perkembangan perasaan cinta yang normal adalah jika remaja mengarahkan rasa cintanya kepada pemuda sesama remaja. Demikian juga dengan remaja pria yang mempunyai cinta yang normal mengarahkan cintanya pada seorang gadis.

Pada akhir masa remaja, mereka memilih satu lawan jenis yang paling disayangi. Perkembangan yang normal mengenai emosi cinta dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Objek cinta mula-mula adalah orang dewasa yang sejenis atau berbeda jenis
- b. Kemudian objek cinta beralih pada teman sebaya yang sama jenis kelamin, yaitu pada masa pra remaja.
- c. Pada akhirnya remaja menjadikan teman sebaya sebagai obyek cintanya.

## **B. Emosi remaja**

### **1. Perkembangan emosi pada remaja**

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam rentangan kehidupan manusia. Periode remaja adalah periode dimana individu meninggalkan masa anak-anaknya dan mulai masuk masa remaja. Oleh karena itu periode remaja dapat dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa.

Menurut Elida Prayitno (2006:6) remaja dapat dikatakan sebagai individu yang telah mengalami masa baligh atau telah berfungsinya hormon

reproduksi sehingga wanita mengalami menstruasi dan pria mimpi basah. Dari segi umur, para pakar psikologi sepakat bahwa yang dimaksud dengan remaja adalah seorang individu yang berada pada rentangan umur 13 sampai dengan 21 tahun.

Pada masa remaja dalam proses perkembangannya akan mengalami perubahan dalam berbagai segi baik fisik, psikis maupun sosial. Pada perkembangan fisik, tampak jelas pada usia 12 sampai 14 tahun. Remaja mengalami perkembangan yang maksimal dan pada masa ini juga tercapai kemampuan reproduksi.

Selain perkembangan fisik, pada masa remaja juga terjadi perubahan-perubahan dan perkembangan fungsi-fungsi psikologis dalam menentukan pendapat, kemampuan berfikir dan kemampuan mengingat. Dalam kemampuan mental ini remaja memiliki perhatian terhadap lingkungan sosial dan intelektual.

Sedangkan dari perkembangan emosi remaja, beberapa ahli mengatakan bahwa kondisi emosi remaja berada pada kondisi labil. Dan kondisi perkembangan remaja ini sangat mempengaruhi perkembangan kemampuan mengontrol dirinya. Remaja dapat dikatakan sudah memiliki kematangan emosi jika pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain,

tapi mampu melihat saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (dalam Hurlock,1999).

Bagi remaja, tuntutan untuk memperoleh kemandirian secara emosional merupakan dorongan internal dalam mencari jati diri, bebas dari perintah-perintah dan kontrol orang tua. Remaja menginginkan kebebasan pribadi untuk dapat mengatur dirinya sendiri tanpa bergantung secara emosional pada orang tuanya. Bila remaja mengalami kekecewaan, kesedihan atau ketakutan, mereka ingin dapat mengatasi sendiri masalah-masalah yang dihadapinya. Meskipun remaja dapat mendiskusikan masalah-masalahnya dengan ayah atau ibunya, tetapi mereka ingin memperoleh kemandirian secara emosional dengan mengatasi sendiri masalah-masalahnya dan ingin memperoleh status yang menyatakan bahwa sudah dewasa.

Perkembangan kemandirian emosional remaja, tidak terlepas dari penerapan pengasuhan orang tua melalui interaksi antara ibu dan ayah dengan remajanya. Orang tua merupakan lingkungan pertama yang paling berperan dalam pengasuhan anak remajanya, sehingga mempunyai pengaruh yang paling besar pada pembentukan kemandirian emosional remaja.

## 2. Kecerdasan emosi pada remaja

Masa dikenal dengan masa *storm and stress*, yaitu terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan secara psikis yang bervariasi.

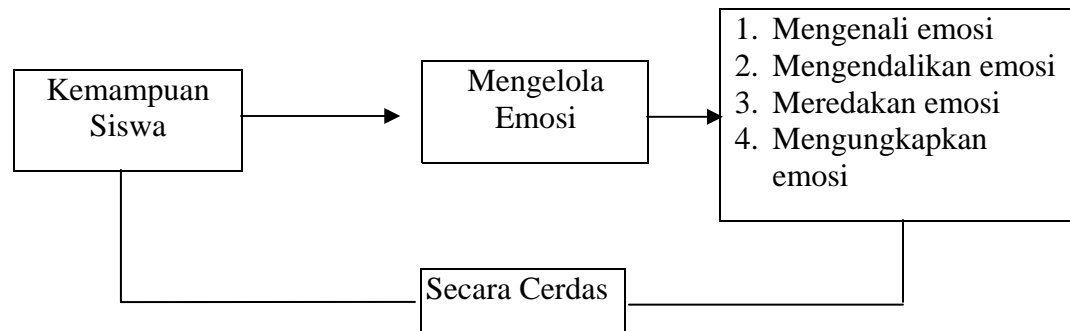
Pergejolakan emosi yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah dan teman sebaya, serta aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja yang identik dengan lingkungan sosial tempat berintegrasi, membuat mereka dituntut untuk menyesuaikan diri secara efektif.

Mengingat bahwa masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya dan dalam rangka menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, remaja hendaknya memahami dan memiliki kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional ini terlihat dalam upayanya memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyetarakan diri dengan lingkungan, mengendalikan perasaan dan mampu mengungkapkan reaksi emosi sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjadi dengan lancar dan efektif.

### C. 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:

**Bagan I: Kerangka Konseptual Kemampuan Siswa Untuk Mengelola Emosi Secara Cerdas Siswa Kelas XII di SMA N 2 Pariaman**



Berdasarkan skema di atas dapat dijelaskan bahwa penelitian ini ingin mengungkapkan kemampuan siswa untuk mengelola emosi secara cerdas siswa kelas XII. Berdasarkan hasil penelitian nantinya diharapkan guru pembimbing dapat membantu perkembangan kecerdasan emosional siswa agar lebih melalui berbagai layanan bimbingan dan konseling.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada Bab IV dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kecerdasan siswa untuk mengelola emosi dalam aspek mengenali emosi kurang baik, hal ini dapat lihat dari hasil yang diperoleh bahwa dalam memahami emosi 47,22% dan memahami penyebab timbulnya emosi 52,78%.
2. Kecerdasan siswa untuk mengelola emosi dalam aspek mengendalikan emosi dapat dikategorikan cukup baik. Contohnya siswa dapat mengatur emosi 56,9% dan menjaga keseimbangan emosinya 70,8%.
3. Kecerdasan siswa untuk mengelola emosi dalam aspek meredakan emosi dapat dikategorikan cukup baik, seperti siswa memiliki kemampuan dalam menenangkan emosi 55,56% dan dapat melakukan relaksasi tubuh saat terjadinya emosi 44,4%.
4. Kecerdasan siswa untuk mengelola emosi dalam aspek mengungkapkan emosi dikategorikan cukup baik. Contohnya mengungkapkan perasaan 66,7%, menyatakan pendapat pribadi 41,7% dan menyatakan ketidaksenangan 50%. Kemampuan mengungkapkan emosi ini dapat dilatih oleh guru pembimbing agar emosi siswa dapat berkembang dengan baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka penulis mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada kepala sekolah dapat memfasilitasi siswa dalam mengungkapkan kecerdasan emosi untuk meningkatkan perkembangan emosi siswa, misalnya melalui kegiatan tes kecerdasan emosi.
2. Kepada wali kelas dan guru mata pelajaran, agar dapat menerapkan kasih sayang dan kelembutan siswa agar mampu mengelola emosi dalam kegiatan belajar.
3. Kepada guru BK/Konselor agar membekali siswa dengan kemampuan mengelola emosi, (melalui layanan informasi, penguasaan konten, konseling individu dan bimbingan kelompok) yang berkaitan dengan materi kecerdasan emosi dan pengendaliannya, selain itu guru BK/Konselor dapat memberikan latihan-latihan penenangan pada siswa dalam mengelola emosi.
4. Bagi calon guru BK/Konselor dapat lebih membekali diri dengan pengetahuan dan wawasan yang luas khususnya berkaitan dengan kecerdasan emosional. Misalnya melalui kegiatan layanan informasi, penguasaan konten dan bimbingan kelompok.
5. Peneliti selanjutnya, agar melakukan studi yang lebih luas dan mendalam dengan menambah variabel lain seperti motivasi belajar, hasil belajar yang dikaitkan dengan kemampuan siswa untuk mengelola emosi.

## KEPUSTAKAAN

- A. Ary Ginanjar Agustian. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual (ESQ) Emotional Spiritual Question. Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Jakarta: Arga.
- A. Muri Yusuf. 2005. *Metode Penelitian Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. UNP Press.
- Bambang Prasetyo. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif (Teori dan Aplikasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Chaplin. J. P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi (alih bahasa Katini Kartono)*. Jakarta: CV Rajawali.
- Chatarina Wahyurini & Yahya Ma'shum. 2006. *Emosi Banget Deh*. <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0403/26/muda/933870.htm>.
- Depdiknas. 2003. *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- E. B. Hurlock. 1993. *Psikologi Perkembangan Edisi ke-5*. Jakarta: Erlangga.
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Eko Jalu Santoso. 2008. *Mengelola Emosi*. <http://www.scribd.com/doc/39574481>.
- Enung Fatimah. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Goleman. 1997. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman. 1999. *Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Harmoko, R., Agung, 2005. *Kecerdasan Emosional*. Binuscareer.com.