
EARLY TEEN EMOTIONAL MANAGEMENT

Hani Aviriani¹, Khairani²

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: Haniaviriani@gmail.com

Abstract: *Adolescence is a period where individuals experience a developmental transition from childhood to adulthood, that is capable of mental, emotional, social, and physical maturity. Emotions can affect individual ways of thinking and even actions. Inability to manage emotions is a picture of uncontrolled emotions and reflects emotional imbalance. This study aims to describe the emotional management of early adolescents in terms of the ability to control the interpretation of stimuli that cause emotions, and the ability to control the expression of emotions that arise. This research uses a quantitative method with a descriptive approach. The study population was 785 students of SMP N 7 Padang. The sample in this study amounted to 265 people determined by proportional random sampling. The instrument used in this study was a Likert scale model questionnaire. The data obtained were processed using percentage techniques. The findings of this study reveal that the ability to manage students' emotions in controlling the interpretation of stimuli that cause emotions is in the good category with a percentage of 67.5%, and the ability of students to control the expression of emotions that appear is in the good category with a percentage of 70.2%. So the ability to manage the emotions of early teens is classified as good with a percentage of 76.6%.*

Keywords: *Emotion, Early teens*

How to Cite: Hani Aviriani, Khairani. 2019. Pengelolaan Emosi Remaja Awal, VV (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00188kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

Introduction

Remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan telah melewati masa anak-anak. Remaja salah satu proses awal dalam mengenal dan mengerti serta menyelami proses kedewasaan. Menurut Hurlock (dalam Zadrian Ardi, Yulidar Ibrahim & Azrul Said, 2012) remaja adalah periode peralihan, dimana ia harus mampu meninggalkan sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan mempelajari sikap baru untuk menggantikan perilaku yang sudah ditinggalkan.

Menurut Netrawati, Khairani & Karneli Yeni (2018) masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Sedangkan remaja menurut Sihotang, Yusuf, & Daharnis (2016) adalah usia individu yang sedang tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang matang secara fisik dan psikologi. Menurut Monks, dkk (1999) fase remaja merupakan fase perkembangan yang berada pada masa amat potensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.

Pada masa remaja akan dihadapkan dengan berbagai tugas perkembangan yang harus dipelajari dan diselesaikan guna mencapai keberhasilan perkembangan pada masa berikutnya (Firman, F., 2018). Remaja yang memahami tugas perkembangannya akan menemukan kebahagiaan dan membawa kebahagiaan dalam melaksanakan tugas perkembangannya (Melchioriyusni, Zikra & Said A, 2013). Dengan demikian masa remaja merupakan masa

dimana individu mengalami transisi perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu perasaan (afek) yang mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus, baik yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya.

Oleh karena itu remaja harus terampil dalam mengelola emosinya. Emosi dapat mempengaruhi cara berpikir individu bahkan tindakan. Remaja yang tidak dapat mengelola emosinya dapat menimbulkan berbagai persoalan seperti agresif, marah yang tidak terkendali, kemurungan, dan penyakit mental. Menurut Hurlock (1997) tidak semua remaja mengalami masa badai dan goncangan, namun benar juga bila sebigian besar remaja mengalami ketidak stabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dan usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan itu. Senada dengan itu, Alfath, Taufik, & Ibrahim (2015) mengungkapkan bahwa beberapa remaja masih belum melihat kematangan pada emosinya seperti masih belum bisa mengendalikan emosinya, bahkan emosi mereka suka meledak-ledak jika sedang bermasalah dengan teman sebaya bahkan dengan guru mereka.

Keadaan ini menimbulkan perasaan tidak puas atau konflik dalam diri remaja yang menjadi sumber munculnya emosi negatif dan ketegangan emosi pada remaja. Jenis emosi menurut Fauila D. M., Riska A., Firman., Yarmis S., Indah S. & Puji G. H. (2017) yang secara normal sering dialami remaja adalah kasih sayang, gembira, amarah, takut, cemas, cinta, cemburu, kecewa, sedih, dan lain-lain. Rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting diantara emosi-emosi yang menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Hal ini ditandai dengan sering berkelahi dengan teman, sering terjadi kesalahpahaman, berkata kasar dan berperilaku kasar, merusak dan memukul sesuatu yang ada di dekatnya (Desra, N., & Zikra, Z., 2019).

Emosi merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, karena emosi merupakan motivator perilaku dalam arti meningkatkan, tapi juga dapat mengganggu perilaku intensional manusia. Pengelolaan emosi berkaitan dengan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi dirinya dan orang lain, mengetahui dan bisa menerapkan strategi untuk menghadapi, mengatasi, mengontrol emosi diri dan orang lain (Goleman, 1995). Menurut Vrysha & Elisabeth (2017) mengelola emosi adalah suatu tindakan atau kemampuan seorang individu dalam mengatur emosi dan mengelola keadaan.

Siswa sebagai individu yang sedang berkembang selayaknya juga berkembang dalam hal pengelolaan emosi. Semakin matang siswa secara emosional, semakin baik kemampuannya dalam mengelola emosi. Senada dengan pendapat Lusiana, S., Syahnar., & Nurfarhanah. (2012) remaja yang berkembang secara sempurna dapat memperlihatkan berbagai kemampuan dalam tugas-tugas perkembangan salah satunya telah mencapai kemandirian emosi dalam perkembangannya telah mampu mengelola emosinya dengan efektif, mampu mengatasi emosi negatif, terampil dalam menampilkan emosi ke orang lain, juga memiliki kemampuan memahami emosi orang lain.

Beberapa penelitian berkaitan dengan pengelolaan emosi pada siswa antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (2016) menunjukkan bahwa kemampuan siswa mengelola emosi mencapai 66,93% termasuk dalam kategori belum maksimal dalam kemampuan mengelola emosi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan kemampuan pengelolaan emosi dengan motivasi belajar siswa. Semakin baik tingkat kemampuan pengelolaan emosi maka semakin baik motivasi belajar siswa.

Mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat.

Observasi di SMP N 7 Padang (September 2018), ditemukan masih ada siswa yang belum mampu mengontrol emosinya, seperti tampak murung, terlalu bahagia, dan kemarahan yang meledak-ledak, berusaha untuk menyembunyikan kekurangan dirinya dengan berdiam diri, melawan personil sekolah, bertengkar dan berkelahi dengan siswa lain, senang mengganggu, dan mudah tersinggung.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan penelitian mengenai “Pengelolaan Emosi Remaja Awal”. Tujuan dari penelitian untuk mendeskripsikan kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi, dan mendeskripsikan kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul.

Method

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

Results and Discussion

Berdasarkan pengolahan data, maka hasil penelitian disajikan dengan mendeskripsikan pengelolaan emosi remaja awal secara keseluruhan dan dilihat dari aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi, dan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul. Gambaran pengelolaan emosi remaja awal secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Pengelolaan Emosi Remaja Awal Secara Keseluruhan (n=265)

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Baik (SB)	≥127	13	4,9
Baik (B)	102-126	188	70,9
Cukup Baik (CB)	77-101	64	24,2
Kurang Baik (KB)	52-76	0	0
Tidak Baik (TB)	≤51	0	0
Jumlah		265	100

Secara keseluruhan pengelolaan emosi siswa berada pada kategori baik dengan persentase (70,9%) yang lainnya pada kategori cukup baik (24,2%) dan pada kategori sangat baik (4,9%) dalam mengelola emosi. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMP N 7 Padang mampu mengelola emosi dengan baik. Selanjutnya, secara rinci pengelolaan emosi remaja awal dilihat dari dua aspek yaitu:

1. Mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi

Pada bagian ini menggambarkan bagaimana pengelolaan emosi remaja awal ditinjau dari aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi, terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi (n=265)

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Baik (SB)	≥60	23	8,7
Baik (B)	48-59	187	70,6
Cukup Baik (CB)	36-47	54	20,4
Kurang Baik (KB)	24-35	1	0,4
Tidak Baik (TB)	≤23	0	0
Jumlah		265	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa pengelolaan emosi siswa dilihat dari aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi berada pada kategori baik (70,6%) pengelolaan emosi siswa berada pada kategori cukup baik (20,4%), dan pengelolaan emosi siswa berada pada kategori sangat baik (8,7%), namun masih ada (0,4%) siswa yang belum mampu mengelola emosi dengan baik.

Hasil penelitian pengelolaan emosi remaja awal dilihat dari kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi pada beberapa indikator lebih rincinya sebagai berikut:

Tabel 3. Pengelolaan Emosi Remaja Awal Secara kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi Per Indikator (n=265)

NO	Indikator	Klasifikasi										Rata-rata		
		SB		B		CB		KB		TB		Skor	%	Kategori
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
1	Mengakui Perasaan	13	4,9	153	57,70	96	36,2	3	1,10	0	0,00	25,69	73,4	Baik
2	Berpikir Positif	22	8,3	125	47,20	105	39,6	13	4,90	0	0,00	25,17	71,91	Baik

Tabel 3. memperlihatkan bahwa pengelolaan emosi remaja awal dilihat dari kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi per indikator. Indikator mengakui perasaan berada pada kategori baik. Sedangkan berpikir positif berada pada kategori baik. Dapat diketahui bahwa indikator pada aspek kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi memiliki pengelolaan emosi dengan baik.

Hal ini mengungkapkan bahwa siswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi dalam mengakui perasaan dan berpikir positif. Menurut Hurlock (1997) mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi yaitu individu mengatur dan menguasai pikiran dengan cara mengetahui penyebab terjadinya emosi, mengakui perasaan, dan berpikir positif. Penjelasan ini sesuai pendapat Goleman (2001) bahwa pengelolaan emosi yaitu mampu mengendalikan suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dari serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Namun masih ada siswa yang belum mampu mengelola emosi. Hasil penelitian ini masih perlu adanya peningkatan terhadap pengelolaan emosi remaja awal salah satunya dengan memberikan layanan konseling individual. Siswa dapat menyampaikan kepada guru BK tentang kesulitan-kesulitan yang dialaminya. Guru BK bisa melakukan *need assessment* berkaitan dengan pengelolaan emosi remaja awal. Kemudian dapat dilakukan layanan konseling individual berkaitan dengan pengelolaan emosi siswa.

2. Mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul

Pada bagian ini menggambarkan bagaimana pengelolaan emosi remaja awal ditinjau dari aspek mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul, terdapat pada tabel 3.

Tabel 3. Aspek mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul (n=265)

Kategori	Interval Skor	f	%
Sangat Baik (SB)	≥68	26	9,8
Baik (B)	54-67	206	77,7
Cukup Baik (CB)	40-53	33	12,5
Kurang Baik (KB)	26-39	0	0
Tidak Baik (TB)	≤25	0	0
Jumlah		265	100

Berdasarkan data Tabel 3, pengelolaan emosi siswa dilihat dari aspek ekspresi dari emosi yang muncul mengendalikan diketahui bahwa pengelolaan emosi siswa yang berada pada kategori baik (77,7%), yang lainnya berada pada kategori cukup baik (12,5%), dan berada pada kategori sangat baik (9,8%).

Hasil penelitian pengelolaan emosi remaja awal dilihat dari kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul pada beberapa indikator lebih rincinya sebagai berikut:

Tabel 4. Pengelolaan Emosi Remaja Awal Secara kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul Per Indikator (n=265)

NO	Indikator	Klasifikasi										Rata-rata		
		SB		B		CB		KB		TB		Skor	%	Kategori
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%			
1	Ekspresi Verbal (ekspresi melalui kata-kata)	153	57,7	94	35,50	17	6,4	1	0,40	0	0,00	32,05	80,13	Sangat Baik
2	Ekspresi Motoris (ekspresi melalui tindakan dan gerakan)	26	9,8	163	61,50	74	27,9	2	0,08	0	0,00	27,27	68,17	Baik

Tabel 4. memperlihatkan bahwa pengelolaan emosi remaja awal dilihat dari kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul per indikator. Indikator ekspresi verbal (ekspresi melalui kata-kata) berada pada kategori sangat baik. Sedangkan ekspresi motoris (ekspresi melalui tindakan dan gerakan) berada pada kategori baik. Dapat diketahui bahwa indikator pada aspek kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi sudah memiliki pengelolaan emosi dengan baik.

Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMP N 7 Padang mampu mengelola emosi dengan baik ditinjau dari kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul. Menurut Hurlock (1997) mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul yaitu individu menguasai dan mengatur ekspresi emosi yang meliputi ekspresi verbal (ekspresi melalui kata-kata) dan ekspresi motoris (ekspresi melalui tindakan dan gerakan).

Hal ini mengungkapkan bahwa rata-rata siswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul dalam ekspresi verbal dan ekspresi motoris. Namun masih terdapat siswa yang belum mampu mengelola emosi dengan baik dalam mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul. Sehingga masih perlu adanya peningkatan terhadap pengelolaan emosi remaja awal salah satunya dengan memberikan layanan informasi, baik secara individu dan klasikal berkaitan dengan pengelolaan emosi remaja siswa.

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Data Pengelolaan Emosi Remaja Awal

No.	Sub Variabel	Kategori									
		SB		B		CB		KB		TB	
		F	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi	23	8,7	187	70,6	54	20,4	1	0,4	0	0
2.	Mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul	26	9,8	206	77,7	33	12,5	0	0	0	0

Dari tabel 5, terungkap pengelolaan emosi remaja awal pada sub variabel kemampuan mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi berada pada kategori baik (70,6%), dan pada sub variabel kemampuan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul berada pada kategori baik (77,7%). Dapat disimpulkan bahwa secara umum pengelolaan emosi remaja awal yang berada di SMP N 7 Padang berada pada kategori baik. Siswa sudah mampu mengelola emosinya dengan baik.

Conclusion

Bedasarkan hasil penelitian mengenai pengelolaan emosi remaja awal, secara umum remaja awal di SMP N 7 Padang sudah mampu mengelola emosi dengan baik, dan hanya sebagian kecil siswa yang belum mampu mengelola emosi. Dapat disimpulkan bahwa siswa mampu mengelola emosi dengan baik pada aspek mengendalikan interpretasi stimulus-stimulus yang menimbulkan emosi dalam hal mengakui perasaan dan berpikir positif, dan mengendalikan ekspresi dari emosi yang muncul dalam hal ekspresi verbal dan ekspresi motoris.

References

- Alfath. A, Taufik & Ibrahim. I. 2015. Peningkatan Kematangan Emosi Anak Bungsu melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Volume 3. Nomor 2. 49-54.
- Desra, N., & Zikra, Z. 2019. Teenage Emotions in Junior High School Students and Their Implications for Guidance and Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling*, 1 (2).
- Faulla Desri Melka, Riska Ahmad, Firman, Yarmis Syukur, Indah Sukmawati & Puji Gusri Handayani. 2017. "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Neo Konselor*.
- Firman, F. 2018. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intellegency (terjemahan)*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lusiana, S., Syahniar., & Nurfarhanah. 2012. "Hubungan antara Kemandirian Emosi dengan Motivasi Belajar". *Jurnal Ilmiah Konseling*. Volume 1. Nomor 1.
- Melchioriyusni, M., Zikra, Z., & Said, A. 2013. "Interaksi Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya di Sekolah dan Implikasinya terhadap Pelayanan BK". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 102-108.
- Monks. F. J., Knoers, AMP., & Haditono. 1999. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. (Terjemahan Siti Rahayu Haditono)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Netrawati, N., Khairani, K., & Karneli, Y. 2018. "Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional". *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Volume 2. Nomor 1.

- Sihotang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. 2016. "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Awal dalam Aspek Kemandirian Emosional (Studi Eksperimen di SMP Frater Padang)". *Jurnal Konselor*. Volume 2. Nomor 4.
- Vrysha, N. N., & Elisabeth, C. 2017. *Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro Smkn 1 Driyorejo*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Zadrian Ardi, Yulidar Ibrahim & Azrul Said. 2012. "Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling". *Jurnal Konselor*. Volume 1. Nomor 1.