

Info Artikel:

Diterima 19/02/2013

Direvisi 26/02/2013

Dipublikasikan 01/03/2013

EMOSI NEGATIF SISWA KELAS XI SMAN 1 SUNGAI LIMAU

Risa Yuliani¹

Abstract: *Changes in behavior and emotional control in adolescents, the increasing age of the students are expected to control their negative emotions. The reality on the ground is still there are students who have not been able to control negative emotions such as irritability well if not in accordance with what they want, fear of not able to complete the tasks set by the teacher. This study aimed to describe negative emotions student population of 304 students, a sample of 75 students, using a random sampling technique. The results showed that negative emotions of students is high.*

Keywords: *Negative Emotions; Students*

PENDAHULUAN

Periode perkembangan siswa SMA dapat dikategorikan berada pada usia remaja. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2006:9) mengemukakan bahwa remaja adalah suatu masa dimana; individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa, 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.

Remaja selalu berusaha untuk bisa berkuasa diantara teman-teman lainnya.

¹Risa Yuliani Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, risa_icha99@yahoo.com

Untuk menunjukkan pada orang lain bahwa remaja punya kekuatan yang lebih dari yang lainnya. Zulkifli (2006) pada masa remaja ini, keadaan emosi remaja masih labil, ketika mereka bahagia mereka lupa diri karena 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 dengan emosi negatifnya.

Berdasarkan wawancara 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.

Berdasarkan wawancara 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.

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.

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.

Goleman (2002) mengemukakan bentuk-bentuk emosi negatif itu adalah marah, jijik/muak, malu, rasa bersalah, sedih dan takut. 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.
- b. Dihalangi membina keakraban dengan lawan jenis.
- c. Terlalu sering dirintangi dari pada disokong.
- d. Merasa diperlakukan secara tidak adil oleh orangtua
- e. Merasa kebutuhan mereka tidak dipenuhi oleh orangtua, pada hal orang mampu untuk melakukannya.
- f. Diperlakukan secara otoriter.

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.

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.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif . Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Sungai Limau yang berjumlah 304 orang dan jumlah sampel sebanyak 75 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*. Instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik analisa presentase.

HASIL

Secara keseluruhan, gambaran emosi negatif siswa dapat dilihat pada tabel 1.1

Tabel 1.1
Emosi Negatif Siswa

No	Aspek	%	Kategori
1.	Marah	43,8 %	Tinggi
2.	Diperlakukan orangtua sebagai anak kecil	44,9 %	Tinggi
3.	Terganggu penyesuaian sosial	55,6%	Tinggi
4.	Bersabar dan menjadi pemaaf	50,7 %	Tinggi

Berdasarkan temuan penelitian emosi negatif siswa yang paling menonjol ditampilkan siswa yaitu pada emosi marah dengan persentase 43,8% yang dikategorikan tinggi. Pada aspek diperlakukan orangtua sebagai anak kecil dengan persentase 44,9% yang dikategorikan tinggi. Pada aspek terganggu penyesuaian sosial dengan persentase 55,6% yang dikategorikan tinggi. Pada aspek bersabar dan menjadi pemaaf dengan persentase 50,7% yang dikategorikan tinggi.

PEMBAHASAN

Pembahasan ini dilakukan berdasarkan pertanyaan penelitian yaitu:

Bentuk-bentuk emosi negatif

Hasil penelitian tentang emosi negatif dilihat dari bentuk-bentuk emosi negatif yang terdiri dari emosi marah, muak, malu, rasa bersalah, sedih dan takut. Pada bentuk-bentuk emosi negatif paling menonjol yang dialami siswa yaitu emosi marah dengan persentase 43,8% tergolong pada kategori tinggi.

Dari setiap item dan indikator, emosi negatif yang dialami siswa yang dilihat dari indikator marah dikarenakan karena remaja sering dipermalukan, di hina di pojokkan dihadapan teman-teman sebaya lainnya, dan bentuk emosi remaja ini bisa di tonjokkan melalui, berkelahi, dengan mencaci-maki, ataupun dengan ungkapan verbal lainnya.

Hal ini senada dengan pendapat (Enung Fatimah 2006:106) "rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting diantara

emosi-emosi yang memainkan perasaan menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja".

Faktor yang Menyebabkan Timbulnya Emosi Negatif

Hasil penelitian tentang emosi negatif berdasarkan dampak emosi negatif dilihat dari diperlakukan orangtua sebagai anak kecil, dilarang bergaul dengan lawan jenis, terlalu banyak dirintangi daripada disokong, diperlakukan orangtua secara anak kecil, diperlakukan orangtua secara tidak adil, merasa kebutuhan tidak dipenuhi orangtua. Paling menonjol dialami siswa yaitu diperlakukan orang tua sebagai anak kecil dengan persentase 44,9% tergolong pada kategori tinggi, dimana remaja belum diberi kebebasan oleh orang tua dalam mengambil keputusan, kurang dihargai pendapatnya dirumah sehingga menimbulkan emosi negatif yang dialami remaja.

Pada masa ini remaja juga cenderung lebih berani mengutarakan keinginan hatinya, lebih berani mengemukakan pendapatnya, bahkan akan mempertahankan pendapatnya sekuat mungkin. Hal ini yang sering ditanggapi oleh orang tua sebagai pembangkangan. Remaja tidak ingin diperlakukan sebagai anak kecil lagi.

Keterikatan antara remaja dan orangtua sangat dibutuhkan bagi remaja dalam menyediakan landasan yang kokoh dimana remaja dapat menjelajahi dan menguasai lingkungan-lingkungan baru dan suatu dunia yang luas dengan cara yang sehat dan positif (Desmita, 2005:219). Keterikatan ini dibutuhkan untuk menjaga relasi antara orangtua dan remaja dan untuk menghindari kecemasan dan perasaan depresi sebagai akibat dari masa transisi dari kanak-kanak menjadi remaja. Untuk mempertahankan keterikatan ini, orangtua haruslah membiarkan remaja untuk bebas berkembang. Ketika mereka menuntut otonomi, maka orangtua dengan bijaksana harus memberikan kebebasan dengan memberikan bimbingan kepada remaja dalam mengambil keputusannya.

Dampak Emosi Negatif

Hasil penelitian tentang emosi negatif berdasarkan dampak emosi negatif dilihat dari melemahkan semangat, mengganggu konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial, suasana emosional yang diterima dan dialami remaja semasa kecilnya, paling menonjol dialami siswa

pada dampak emosi negatif yaitu terganggunya penyesuaian sosial dengan persentase 55,6% yang tergolong pada kategori tinggi.

Menurut (Syamsu Yusuf, 2004:198) penyesuaian sosial dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi. Remaja dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian ini, baik dalam lingkungan keluarga, sosial dan masyarakat. Emosi negatif dapat mengganggu penyesuaian sosial bagi remaja misalnya seseorang siswa merasa cemburu kepada teman atau orang yang merasa dekatnya ini akan akan berdampak pada perkembangan emosinya.

Upaya yang Dilakukan Siswa untuk Mengendalikan Emosi Negatif

Hasil penelitian tentang emosi negatif berdasarkan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif dilihat dari berfikir positif, menghargai pendapat orang lain, bersabar dan menjadi pemaaf, mengalihkan perhatian, dan pengetahuan, wawasan dan IMTAQ, paling menonjol dialami siswa pada upaya untuk mengendalikan emosi negatif yaitu bersabar dan menjadi pemaaf dengan persentase 50,7% tergolong pada kategori tinggi.

Dari hasil penelitian terungkap bahwa siswa sudah berupaya dalam mengendalikan emosi negatifnya, siswa menyatakan akan berusaha sabar dengan masalah yang dihadapinya dan akan memaafkan orang lain walaupun orang tersebut sudah berbuat jahat kepadanya.

Ada beberapa tahap atau cara untuk mengendalikan emosi seseorang khususnya bagi remaja dan dewasa. Menurut Syaodih (2010:56) "seseorang harus mampu untuk tetap terbuka untuk rasa menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, mampu melibatkan diri atau menarik diri secara reflektif dari suatu emosi dan berdasarkan pada pertimbangan informasi dan kegunaannya". Berikutnya, seseorang harus mampu memantau emosi secara reflektif dalam hubungan diri sendiri dan dengan orang lain. Selalu berpikir positif dan merefleksikan hanya untuk meluapkan amarah saja dan tidak untuk dendam kepada orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa emosi negatif siswa dilihat dari bentuk-bentuk emosi negatif, faktor yang menyebabkan timbulnya emosi negatif, dampak emosi negatif dan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan emosi negatif dikategorikan tinggi, hal ini dapat dilihat dari siswa yang tidak menyetujui pernyataan yang berkaitan dengan aspek tersebut.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan sebagai berikut: (1) diharapkan kepada siswa agar dapat memanfaatkan guru BK dalam menyelesaikan permasalahannya yang berhubungan dengan emosi negative, (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.

DAFTAR RUJUKAN

- Daniel Goleman. 2002. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung PT Remaja Rosdakarya
- Elida Prayitno. 2006. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: BK FIP UNP
- Enung Fatimah. 2006. *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Mudjiran, dkk. 1999. *Perkembangan peserta didik*. Universitas Negeri Padang
- Syamsu Yusuf LN. 2004. *Psikologi Perkembangan anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Syaodih. 2010. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: CV Pustaka Setia

- Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. 2009.
*Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas
Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam
Hidup*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zulkifli. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung:
PT Remaja Rosdakarya.