

## **STUDI DESKRIPTIF TERHADAP REGULASI EMOSI PADA SISWA KELAS IX DI SMP NEGERI 2 PAKISJAYA**

**Rizky Lazuardi Nuz'amidhan<sup>1</sup>, Ecep Supriatna<sup>2</sup>, Reza Pahlevi<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> aldiamidhan07@gmail.com, <sup>2</sup> ecepsupriatna@ikipsiliwangi.ac.id, <sup>3</sup> rezapahlevi@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstract**

*Emotion is a volatile state in an individual that functions or acts as an internal adjustment to the environment to achieve individual well-being and safety. Emotion regulation is the ability of students to control, evaluate and modify their emotions. Students who have high or stable and normal emotional regulation are able to regulate their emotions and can express emotions in accordance with the norms and circumstances of the surrounding environment. The method used is a descriptive method with a quantitative approach and the subjects in this study were students of SMP Negeri 2 Pakisjaya. Determination of the sample size taken using the Slovin formula as many as 120 students. The sampling technique used in this study is Proportional Random Sampling, it is intended that each population in the class can represent. The results showed that the majority of students' emotional regulation were in the moderate category, amounting to 88 (73.33%), for the high category there are 12 (10%), and the remaining 20 (16.67%) are in the low category. It was concluded that the majority of the students of SMP Negeri 2 Pakisjaya were in the moderate category and had normal and stable emotional regulation.*

**Keywords:** : *Emotional Regulation, Learners*

### **Abstrak**

Emosi adalah ketidakstabilan individu yang bertindak atau bertindak sebagai penyesuaian internal terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keamanan pribadi. Koordinasi emosi adalah kemampuan siswa untuk mengontrol, menilai dan memodifikasi emosinya. Siswa dengan pengendalian emosi yang tinggi atau stabil pada umumnya mampu mengendalikan emosinya dan mengekspresikan emosinya sesuai dengan norma dan keadaan sekitar. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik SMP Negeri 2 Pakisjaya. Penentuan ukuran sampel yang diambil menggunakan rumus Slovin sebanyak 120 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah Proporsional Random Sampling, hal ini bertujuan agar setiap populasi dalam kelas dapat mewakili. Hasil penelitian diperoleh bahwa regulasi emosi peserta didik mayoritas berada dalam kategori sedang yang berjumlah 88 (73,33%), untuk kategori tinggi berjumlah 12 (10%), serta sisanya berjumlah 20 (16,67%) berada dalam kategori rendah. Disimpulkan bahwa mayoritas peserta didik SMP Negeri 2 Pakisjaya berada dalam kategori sedang dan memiliki regulasi emosi yang normal dan stabil.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Peserta Didik,

---

## **PENDAHULUAN**

Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah sekelompok anak yang termasuk dalam kelompok remaja, biasanya remaja, yang berusia antara 13 hingga 17 tahun.

Menurut Hurlock, pubertas dini (1999) dimulai pada usia 13 tahun. perubahan fisik yang sangat cepat. Ada juga ketidakseimbangan emosional ketika kita sedang dalam proses mencari identitas kita dan membina hubungan sosial yang baik. Masa remaja cenderung dipahami oleh banyak orang sebagai usia yang bermasalah. Pada kenyataannya banyak perubahan yang terjadi pada diri remaja selama masa remaja, seringkali menyebabkan ketidakseimbangan antara perubahan yang dialaminya dengan lingkungan dimana remaja tersebut berada. Menurut Hurlock (1999). Masa remaja juga dipandang sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di mana banyak perubahan fisik dan mental yang mempengaruhi perilaku remaja. Salah satu perubahan pada masa remaja adalah perubahan emosi, yang meningkatkan stres emosional. Sedangkan menurut Effendi (1993), emosi adalah keadaan kebingungan pribadi yang bertindak atau bertindak sebagai adaptasi internal terhadap lingkungan untuk mencapai kebahagiaan dan keamanan pribadi. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh badai dan penuh tekanan. Dengan kata lain, ketika stres emosional meningkat karena perubahan fisik dan pemrosesan emosi menjadi tidak stabil, perilaku normatif terjadi.

Menurut Lazarus (1991), emosi adalah hasil komposisi yang terjadi antara hubungan kognitif dan motivasi yang berubah dengan perubahan hubungan yang terjadi antara individu dan lingkungannya, dan hubungan ini dibuat oleh 'individu. diakui dan dievaluasi. Oleh karena itu regulasi emosi secara sadar atau tidak sadar mengontrol emosi yang dapat membuat kita merasa positif agar tidak melakukan tindakan yang dapat merugikan tubuh kita atau orang lain. Menurut Gross (1998), regulasi emosi adalah proses dimana seorang individu mengontrol emosi dalam diri mereka, ketika mereka mengalami emosi, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya. Pernyataan ini ditekankan oleh Gross, dan regulasi emosi merupakan metode dan strategi untuk mengurangi atau meningkatkan emosi. Menurut Thompson (2004), regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengontrol emosi dan perilaku sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi sebagai respons terhadap lingkungan sekitar.

Sebagian besar remaja terkadang mengalami perasaan tidak stabil sebagai akibat dari mencoba menyesuaikan diri dengan pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Salah satu hal dari ketidakstabilan emosi pada remaja adalah sering terjadinya Tawuran antar remaja dimana hal ini adalah merupakan sebuah pelanggaran norma, Hal ini membuktikan bahwa remaja merupakan salah satu pelaku dalam kasus kasus pelanggaran hukum yang terjadi ini adalah akibat dari emosi yang tidak terkendali serta pengaruh lingkungan

yang tidak baik. Di lansir dari Kompas.com (2020) Dua remaja tewas akibat tawuran yang berlangsung di Jalan Pramuka Barat, Matraman, Jakarta Timur, Selasa (18/08/2020). Dalam kegiatan yang di lakukan di tempat kejadian perkara (TKP), polisi mendapatkan barang bukti dua senjata tajam jenis cerulit. Tidak hanya itu selama masa pandemik ini para siswa di haruskan tetap di lingkungan rumah mereka bersama orangtua akan tetapi, ini juga menjadi salah satu ancaman bagi siswa karena rentan akan kekerasan verbal yang di lakukan oleh orangtua. Di lansir dari Kompas.com (2020), Selama pandemi Covid-19, anak-anak terpaksa melakukan kegiatan hanya di rumah, dan kasus kekerasan tetap tinggi. Kekerasan terhadap anak adalah perilaku yang ditujukan pada anak yang menyebabkan rasa sakit atau kerugian fisik, psikologis, atau seksual dan diabaikan.

Dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan di SMP Negeri 2 Pakisjaya terhadap guru bimbingan dan konseling serta wakil kepala sekolah bidang kesiswaan bahwa banyak siswa dan siswi yang memiliki regulasi emosi yang rendah dengan berbagai masalah yang terjadi diantaranya, banyak pertikaian antara para siswa dan siswi serta membantah kepada guru saat mereka melakukan kesalahan, siswa dan siswi cenderung temperamental saat mereka mendapat teguran dari guru dan ejekan dari teman temannya.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018), metode kuantitatif adalah metode penelitian berbasis filosofi positivis yang bertujuan untuk meneliti populasi dan sampel tertentu, mengumpulkan data dengan menggunakan alat penelitian, dan menguji hipotesis yang telah ditentukan, digunakan untuk analisis data kuantitatif atau statistik. Untuk memperoleh data yang objektif dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah diperlukan metode, yang mampu mengungkapkan data seperti angket/kuisisioner. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data dalam periode tertentu. Untuk kemudian di lihat persentase tinggi rendahnya regulasi emosi pada siswa kelas IX.

Menurut Latief (2020) Populasi adalah unsur atau keseluruhan (universal) unsur kepentingan. Faktor populasi ini umumnya merupakan unit analisis. Himpunan segala sesuatu

yang ingin Anda ketahui juga dapat dipahami sebagai himpunan unit analisis yang karakteristiknya diperkirakan. Dapat juga diartikan sebagai keseluruhan unit analisis yang ciri-cirinya akan diduga. Dapat di fahami bahwa populasi adalah sebuah pusat perhatian dalam ruang lingkup penelitian yang berkaitan dengan data data. Populasi juga bukan sekedar jumlah akan tetapi meliputi keseluruhan karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh obyek yang sedang di teliti. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMP Negeri 2 Pakisjaya tahun ajaran 2020/2021. Penentuan ukuran sampel yang diambil menggunakan rumus *Slovin* sebanyak 120 peserta didik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam peneltian adalah *Proposional Random Sampling*. Hal ini bertujuan agar setiap populasi di kelas mendapat kesempatan untuk mewakili. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh peserta didik (Y) dengan indikator skala regulasi emosi yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya.

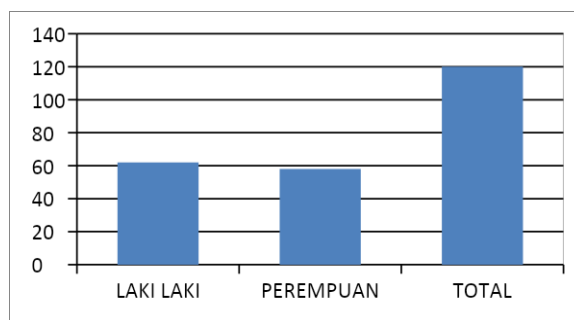
Data yang diperoleh pada penelitian ini dikumpulkan melalui observasi terhadap responden yang diteliti dengan membagikan kuesioner yang telah disusun kepada responden. Kuesioner yang disusun adalah jenis kuesioner tertutup dengan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) untuk mengukur regulasi emosi responden.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini di lakukan kepada peserta didik di SMP Negeri 2 Pakisjaya dengan menggunakan angket kuesioner regulasi emosi. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang di sebarakan kepada 120 peserta didik SMP Negeri 2 Pakisjaya kelas IX, maka dapat di ketahui bahwa responden yang mengisi kuesioner dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 62 peserta didik (51,67%), sedangkan perempuan berjumlah 58 peserta didik (48,33%), jumlah total peserta didik adalah 120 dengan perbedaan persentase antara peserta didik laki-laki dan perempuan yang hampir seimbang. Berikut adalah Grafik persentase peserta didik berdasarkan jenis kelamin:

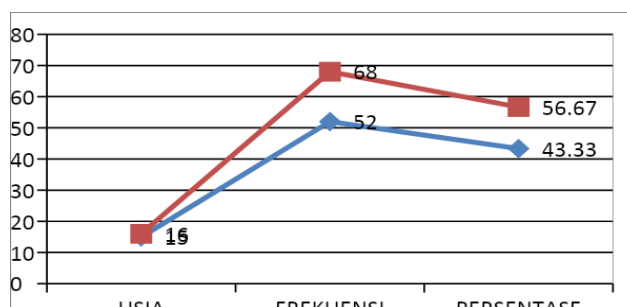
GRAFIK 1 Persentase Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin



SUMBER : Data Primer, Diolah

Sedangkan data peserta didik dalam kategori umur di SMP Negeri 2 Pakisjaya pada kelas IX, berdasarkan data hasil dari kuesioner kepada 120 peserta didik berada dalam kategori remaja awal yang berkisar 15-16 Tahun, untuk kategori umur 15 tahun berjumlah 52 peserta didik (48,33%) dan kategori umur 16 tahun berjumlah 68 peserta didik (56,67%), Pada kelompok usia remaja awal, siswa mengalami perubahan fisik yang sangat pesat, yang ditandai dengan lonjakan. Ada juga ketidakseimbangan emosional. Ketika mereka mencari identitas mereka dan mempromosikan hubungan sosial yang baik.

GRAFIK 2 Persentase Peserta Didik Berdasarkan Jenis Kelamin



SUMBER : Data Primer, Diolah

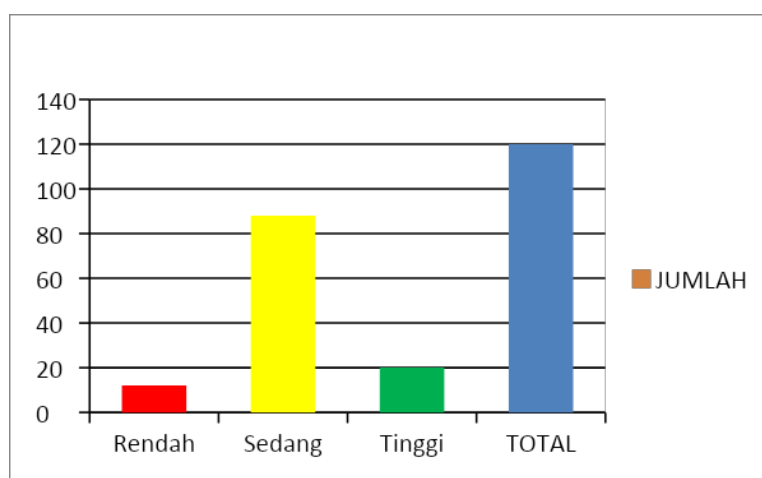
TABEL 2 Rentan Kategori Regulasi Emosi

RENTAN KATEGORI REGULASI EMOSI	
Rendah	$X < = 176$
Sedang	$176 < = X < 201$
Tinggi	$X > = 201$

SUMBER : Data Primer, Diolah

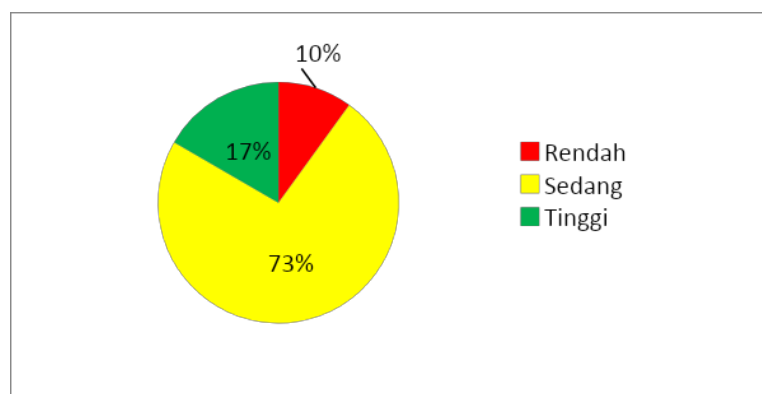
Dapat diketahui bahwa peserta didik kelas IX SMP Negeri 2 Pakisjaya yang terdiri dari 120 peserta didik sebagai responden masuk kedalam 3 kategori yaitu : untuk peserta didik yang berada dalam kategori tinggi berjumlah 12 peserta didik (10%), untuk kategori sedang berjumlah 88 peserta didik (73,33%), sedangkan untuk kategori rendah berjumlah 20 peserta didik (16,67%). Hasil di ketahui berdasarkan skala regulasi emos.

**GRAFIK 2** Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Negeri 2 Paskijaya



**SUMBER** : Data Primer, Diolah

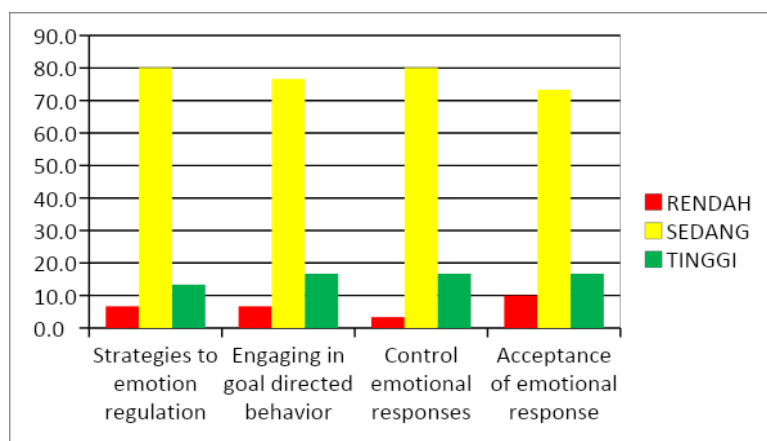
**GRAFIK 3** Persentase Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Negeri 2 Paskijaya



**SUMBER** : Data Primer, Diolah

Dari data di atas menunjukkan bahwa dari hasil kuesioner yang di isi oleh peserta didik menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik kelas IX SMP 2 Pakisjaya berada pada kategori sedang dengan jumlah peserta didik 88, sedangkan sisanya berada dalam kategori tinggi dengan jumlah peserta didik 12, dan 20 peserta didik berada dalam kategori rendah.

**Grafik 4** Persentase Aspek– Aspek Regulasi Emosi Peserta Didik SMP Negeri 2 Pakisjaya



sumber : Data Primer, Diolah

**PEMBAHASAN**

Dari hasil studi pendahuluan dari beberapa penelitian terdahulu dapat di pahami bahwa tinggi rendahnya regulasi emosi peserta didik di pengaruhi oleh berbagai faktor baik itu internal maupun eksternal. Seperti di ketahui dengan terjadinya pandemik *covid-19* yang sudah terjadi lebih dari 2 tahun lamanya, mengakibatkan proses belajar mengajar dan kegiatan peserta didik di sekolah di hentikan dan di gantikan lewat dunia maya atau daring yang merupakan upaya untuk memutus dan meminimalisir proses penyebaran virus tersebut.

Hal ini juga menjadi pengaruh yang besar terhadap regulasi emosi peserta didik yang menjadi tidak stabil karena berkurangnya waktu belajar, bertemu dengan teman dan kegiatan lainnya di sekolah yang bisa memantu proses meningkatnya regulasi emosi. Seperti di ketahui banyak kegiatan positif di sekolah yang bisa membantu proses meningkatkan regulasi emosi peserta didik. Seperti yang di kemukakan oleh Astuti dkk (2019), menyatakan, hasil

penelitiannya harus ditafsirkan dalam hal aspek yang terlibat dalam regulasi emosional: pemantauan emosional, evaluasi emosional, regulasi emosional dan regulasi emosional. Koordinasi emosi terbaik dalam hal pelacakan emosi untuk meningkatkan perilaku memaafkan siswa adalah ketika individu mampu memperhatikan emosi yang terjadi di dalamnya. Aspek ini dapat membantu orang mengenali emosi yang mereka hasilkan. Penilaian ini menunjukkan bagaimana seorang individu dapat mengenali dan memahami emosi yang terjadi dan memungkinkan individu tersebut untuk menamai setiap emosi yang terjadi.

Dari beberapa penelitian sebelumnya menegaskan bahwa berbagai aspek bisa menjadi faktor penentu tinggi rendahnya regulasi peserta didik SMP, mulai dari faktor internal dan eksternal serta sosial dan budaya. Peserta didik yang memiliki regulasi emosi yang tinggi mampu menahan emosi karena pola pikir dan pemahaman akan situasi yang baik sehingga tidak di pengaruhi oleh lingkungan sekitar. Sama halnya seperti aspek aspek regulasi emosi yang di kemukakan oleh Gross (2014) dan Capacchione (2007) yang di implementasikan kedalam beberapa indikator regulasi emosi yang di gunakan oleh Sulanjari (2018), menjadi sebuah angket untuk mengukur tinggi rendahnya regulasi emosi peserta didik yang di gunakan dalam penelitian ini untuk membantu mengukur tinggi rendahnya regulasi emosi pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 2 Pakisjaya.

## SIMPULAN

Dapat di pahami dan di simpulkan berdasarkan hasil penelitian di dapat bahwa dari hasil pengolahan data kuesioner yang di isi oleh peserta didik tentang tinggi, sedang dan rendahnya regulasi emosi yang mereka miliki di pengaruhi oleh empat aspek, yang sangat mempengaruhi tinggi rendahnya regulasi emosi peserta didik yaitu : *Strategies to emotion regulation, Engaging in goal directed behavior, Control emotional responses* dan *Acceptance of emotional response*. Semakin banyak aspek yang di kuasai oleh peserta didik semakin tinggi juga regulasi emosi yang dimiliki begitupun sebaliknya semakin sedikit aspek yang di kuasai semakin rendah pula regulasi emosi yang di miliki.

Peserta didik SMP Negeri 2 memiliki regulasi emosi rata rata berada dalam kategori sedang yang dapat di lihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan dari 120 peserta didik 12



peserta didik (10%) berada dalam kategori tinggi, 88 peserta didik (73,33%) kategori sedang dan 20 peserta didik (16,67%) kategori rendah.

Dalam hal ini bimbingan dan konseling di SMP Negeri 2 Pakisjaya memiliki peran yang sangat di butuhkan karena bisa membantu peserta didik dalam upaya meningkatkan regulasi emosinya sehingga dapat mencapai tugas tugas perkembangan serta kemandiriannya dan juga dalam upaya mencegah menurunnya regulasi emosi para peserta didik.

## REFERENSI

- Dwi Astuti, W. R. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan perilaku Memaafkan Pada Siswasekolah Menengah Pertama*. *Consilia, Jurnal Ilmiah BK*, Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- E.B, Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan "Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan"*. Jakarta: Erlangga.
- Gatra, Sandro. (2020). *Tawuran di Matraman, Dua Remaja Tewas*. Kompas (*Online*), halaman 1. Tersedia: <https://amp.kompas.com>. (September 2020).
- Gross, J. J. (1998). *Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224– 237.
- Gross, J.J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) (pp. 3-20). New York, NY: Guilford
- Latief, K.A. (2020). *Populasi, sampel, dan hypothesis*. (Petermuan 13-14-MK Riset).
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulanjari, K. (2018). *Hubungan antara regulasi Emosidan Kepuasan perkawinan Pada individu yang Telah Menikah Lebih dari 5 Tahun*. Skripsi, Program Studi Psikologi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Thompson, et. Al. (2004). *Counseling Children*. The USA: Brooks/Cole.
- Usman Effendi & Juhaya S.Praja. (1993). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa.