

# **Pengelolaan Emosi Pada Siswi Sma Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi**

*Zami mabekruroh*  
IAI Darussalam Banyuwangi  
[Zamymabruroh06@gmail.com](mailto:Zamymabruroh06@gmail.com)

## **Abstract**

*Zami Mabekruroh, 2021. Emotion Management in Darussalam High School Students Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Supervisor Mr. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.*

*This research was carried out because of the differences in the nature of the emotions experienced by humans, one of which was during adolescence who occupied high school (SMA). This has an attraction for researchers to research further because adolescence is the initial period of emotional management. But in managing emotions, not all students can manage their emotions. For this reason, this study was conducted to determine how capable students are in controlling their emotions. In this study the type of research used is descriptive qualitative. There are 3 data collection techniques in this study, namely: observation, interviews, and documentation where this research aims to understand the phenomena experienced by the research subjects such as behavior, actions, and others, in a natural context. This study uses descriptive research, namely research that describes a situation or event. The results of this study indicate how capable students are in managing their emotions, the causes of emotions, factors that affect emotional management, and factors that cause emotions, and how to manage emotions in Darussalam high school students.*

*Keywords: Student, Emotion Management,*

## **ABSTRAK**

Zami Mabekruroh, 2021. Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi. Pembimbing Bpk Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.

Penelitian ini dilaksanakan karena adanya perbedaan sifat emosi yang dialami oleh manusia salah satunya pada masa remaja yang menduduki sekolah menengah tingkat atas (SMA). Hal ini memiliki daya tarik bagi peneliti untuk meneliti lebih lanjut karena pada masa remaja menjadi masa awal pengelolaan emosi. Tetapi dalam pengelolaan emosi tidak semua siswi bisa mengelola emosinya. Untuk itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa sanggupnya siswi dalam pengendalian emosinya. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ada 3 yaitu: observasi, wawancara, dan dokumentasi yang dimana penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian misalnya perilaku, tindakan, dan yang lain-lain, pada suatu konteks alamiah. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang memaparkan situasi atau peristiwa.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan tentang seberapa mampunya siswi dalam mengelola emosinya, penyebab timbulnya emosi, faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, dan faktor-faktor yang menimbulkan emosi, dan cara pengelolaan emosi pada siswi SMA Darussalam.

Kata kunci: *Siswi, Pengelolaan Emosi,*

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia memiliki cerita hidup yang berbeda-beda kadang bahagia, sedih, takut, marah, dan bahkan perasaan yang tidak karuan. Kehidupan tidak selamanya dalam keadaan yang baik-baik saja terkadang ada permasalahan yang bisa menimbulkan pikiran yang tidak baik, seperti perasaan ingin marah, emosi yang melua-luap, dan perasan-perasaan yang lainnya. Hal itu sudah menjadi hal yang biasa bagi setiap kehidupan, tetapi apabila individu tidak bisa mengaplikasikan emosi secara baik bisa saja menimbulkan sebuah permasalahan di kehidupan.

Emosi merupakan sebuah bagian dalam diri manusia, karena emosi bentuk pengekspresian dalam perasaan, selain itu emosi

memiliki perkembangan dalam setiap aspek pertumbuhan pada diri manusia. Emosi juga di sebutkan sebagai suatu kekuatan yang menimbulkan sikap dan perilaku. Emosi dalam kondisi yang tidak baik, seperti marah, sedih dan lain-lain atau emosi yang tidak stabil berakibat kerja otak tidak stabil. Sebaliknya, dalam keadaan yang gembira dan tenang menjadi penyebab aktivitas otak akan meningkat, sehingga dapat berkonsentrasi dengan lebih baik.<sup>1</sup> Emosi yang baik tentu karena adanya sebuah pengelolaan yang tepat, seperti pengalihan, pengalaman, dan model coping. Pengelolaan emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif.<sup>2</sup>

## LANDASAN TEORI

### 1. Pengertian Emosi

Emosi merupakan suatu kekuatan yang menyebabkan timbulnya sikap dan perilaku. Menurut bahasa emosi berasal dari kata latin yaitu *movere*, yang berarti: menggerakkan atau bergerak ditambah awalan *e* untuk memberikan arti bergerak menjauh yang mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Goleman mengatakan bahwa emosi adalah kegiatan pertarungan pikiran, perasaan, nafsu, keadaan mental yang meluap-luap. Emosi disini juga merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak yang ada pada setiap diri manusia. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi

---

<sup>1</sup> Taty Fauzi Dan & Syska Purnama Sari. 2018. *Kemampuan Mengendalikan Emosi pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling*, 1 (1) : 1-2.

<sup>2</sup> John W. Santrock, Dalam Bukunya, *Perkembangan Anak*, trj, Mila Rachmawati, (Jakarta: Erlangga, 2007), Edisi, 7, Jld, 2, h.

masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evaluasi.<sup>3</sup>

Atkinson et al.<sup>4</sup> mengatakan bahwa emosi dapat mengaktifkan, mengarahkan, dan menyertai perilaku. Emosi yang kuat mencakup empat komponen umum yaitu:

- a. Respon terhadap tubuh eksternal, terutama yang melibatkan sistem saraf otonom.
- b. Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif.
- c. Ekspresi wajah.
- d. Reaksi terhadap emosi.

Menjelaskan bahwa khususnya dalam berkomunikasi, perasaan emosi memberi informasi dan mempengaruhi perilaku seseorang. Dasar pada emosi dapat ditunjukkan ketika individu merasa senang terhadap suatu keadaan, marah kepada seseorang, dan perasaan takut terhadap sesuatu. Emosi yang ditunjukkan tergantung pada kemampuan individu dalam mengelolanya. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik biasanya terhindar dari perasaan stres, konflik, kecemasan dan rasa putus. Sebaliknya individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik, ia cenderung mengalami stres, marah yang berlebihan, mudah tersinggung, sehingga akibatnya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

---

<sup>3</sup> Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi*, Terjemah. T Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 1996) Hal. 7

<sup>4</sup> Ahmad, "Pelatihan Manajemen Emosi Pada Siswa SMA di Makasar", *seminar nasional*, 9 (vol 2018), 657.

## 2. Faktor Yang Mempengaruhi Emosi

Dalam menjelaskan faktor yang menyebabkan emosi, Rohaty Majzub seorang pakar psikologi perkembangan remaja di Malaysia, menyatakan bahwa remaja mengalami emosi memuncak disebabkan perubahan fisiologi dan psikologi yang berlaku keatas diri mereka. Perkembangan emosi boleh juga disebabkan oleh faktor persekitaran.<sup>5</sup>

Dari rangkaian di atas dapat memberikan gambaran bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi adalah:

### a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan adalah dilingkungan tempat individu berada, termasuk lingkungan keluarga atau lingkungan sosial masyarakat.

Keharmonisan keluarga akan sangat mempengaruhi perkembangan Emosi.

### b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. pengalaman individu tersebut, termasuk pengalaman dalam penyelesaian masalah dan pengalaman menghadapi berbagai stimulus. Selain itu apabila individu mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan, maka selalu terulang juga akan mempengaruhi perkembangan emosi.

---

<sup>5</sup> Al-Hikmah, *Al-Qur'an Dan Terjemah, Diterjemahkan Oleh Peyelenggara Penterjemah Al-Qur'an dan Disempurnakan Oleh Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an*, (Bandung: Diponegoro, 2014), Cet 10, Hlm 557

### c. Faktor Individu

kepribadian yang dipunyai oleh individu. Seseorang yang mempunyai ketahanan mental apabila menghadapi masalah akan dapat menyelesaikan diri dengan baik, dan tidak akan merasa terganggu emosinya. Berbeda dengan orang yang bermental lemah, ia akan mudah putus asa sehingga emosinya akan menjadi labil.

### 3. Pengertian Pengelolaan Emosi

Istilah manajemen emosi merupakan gabungan dari dua suku kata, yaitu manajemen dan emosi. secara etimologis kata manajemen berasal dari bahasa Inggris, yakni *management*, yang artinya pengeturan atau pengelolaan.<sup>6</sup> Sedangkan kata emosi (*emotion*) secara etimologi berasal dari bahasa Latin *emovere* yang diterjemahkan sebagai bergerak, senang, mengendalikan, atau mengatasi.

Menelaah dari dua istilah kata di atas maka manajemen emosi dapat didefinisikan sebagai pengelolaan, pengendalian atau pengaturan suatu keadaan yang kompleks. Pengertian ini sesuai dengan istilah *Emotional Control* yang terdapat dalam kamus psikologi, yaitu suatu usaha untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain.<sup>7</sup> Pengelolaan emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka adaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif.<sup>8</sup> Secara definitif pengertian manajemen emosi bermakna sama dengan *emotional control* dan *emotional regulation*. Tidak ada kontradiktif antara satu sama lain,

---

<sup>6</sup> Budiono, kamus ilmiah populer internasional, (surabaya: karya harapan, T.th), h. 387

<sup>7</sup> J.P Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi Diterjemahkan Oleh Kartini Kartono ( Jakarta, Raja Wali Pers: 2014), Cet.16, h.165

<sup>8</sup> Sebagaimana Yang Dikutip Oleh, John W. Santrock, Dalam Bukunya, Perkembangan Anak, trj, Mila Rachmawati, (Jakarta: Erlangga, 2007), Edisi, 7, Jld, 2, h.

karena sejalan dalam tujuannya, yaitu semacam solusi untuk mengatasi sebuah emosi-emosi yang seringkali muncul dan mengarahkan kita kepada hal-hal yang negatif.

Pengelolaan emosi dapat dibagi menjadi beberapa bagian: pertama model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau meyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis, manajemen “anggur asam”, (rasionalisasi) dan dzikirullah. Kedua model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (*hus al-zhann*), empati, dan altruisme. Ketiga, model coping, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi syukur-sabar, pemberian maaf, dan adaptasi “*adjust*” keempat, model lain-lain seperti regresi, represi, dan relaksasi.<sup>9</sup>

#### 4. Macam-Macam Pengelolaan Emosi

M. Darwis Hude<sup>10</sup>, dalam bukunya menyebutkan ada empat macam cara mengendalikan emosi:

##### a. Model Pengalihan (*Displacement*)

Model pengendalian dengan cara ini adalah dengan cara mengalihkan emosi. Baik dengan cara *kartasis*, manajemen anggur asam (rasional) ataupun *dzikirullah*.

- 1) *Kartasis* adalah suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau membawanya ke luar dari keadaan seseorang, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi

---

<sup>9</sup> M Darwis Hude, EMOSI Penjelajah Relijio-Psikologis Teantang Emosi Manusia Didalam Al-Quran (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm 256-257

<sup>10</sup> M Darwis Hude, EMOSI Penjelajah Relijio-Psikologis Teantang Emosi Manusia Didalam Al-Quran (Jakarta: Erlangga, 2006), Hlm 256-270

agresi, kekuatan, atau kecemasan.

2) Pengelolaan 'Anggur Asam' (*rasionalisasi*)

Anggur asam adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan dari satu tujuan yang tidak tercapai kepada bentuk yang lain yang diciptakan kedalam persepsi. Pengelolaan 'anggur asam' kerap dipraktekan secara intens oleh kaum sufi, khususnya ketika sesuatu gagal dicapai atau hal negatif menimpa. Ketika tersandung batu dan membuat kakinya berdarah, seorang sufi biasanya menenangkan diri dengan berpersepsi bahwa Allah SWT hendak mengeluarkan darah haram dari tubuhnya. Tidak ada emosi marah meledak-ledak atau sumpah serapah seraya

membanting batu yang menyebabkan ia terluka.

3) Dzikrullah

Dzikrullah atau mengingat Allah SWT merupakan salah satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah SWT dalam wujud kalimat thayyibah, wirid, do'a, dan membaca Al-Quran dahati akan terasa tenang dalam menghadapi masalah, atau harapan tidak terpenuhi.

b. Model pencarian kognisi (*Cognitive Adjustment*)

Penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul.

1) Atribusi Positif (*Husn al-Zhann*)

Suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada



dalam wacana positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan dicoba untuk disingkirkan sisi-sisi negatifnya.

2) Empati

Empati dilaksanakan oleh kesadaran posisional dimana kita membayangkan diri kita berada pada posisi orang yang lain yang tertimpa musibah atau kesulitan.

3) Altruisme

Melihat penderitaan orang lain semestinya membuat kita merasa sedih dan berempati yang selanjutnya menggerakkan tangan kita untuk mengulurkan bantuan.

c. Model Coping

1) Mekanisme Sabar-Syukur

Kehidupan yang membawa kesenangan harus disyukuri, sedangkan peristiwa yang terjadi yang tidak diinginkan harus disikapi dengan sabar.

2) Memberi Maaf

Salah satu ciri keimanan seseorang ialah ketika ia mampu menahan amarahnya dan mudah memberi maaf, yang mana menjadi simbol ketakwaan. Orang-orang yang seperti inilah yang hidup dalam suasana mental yang sehat, hidup tanpa beban, penuh cinta kasih, serta memiliki aktualisasi diri yang baik.

3) Adaptasi (*Adjustment*)

Dengan melakukan adaptasi dan adjustment, maka berbagai hal dapat diatasi dengan baik karena menandakan bahwa coping telah berhasil. Coping yang gagal akan mengakibatkan stress

berkepanjangan yang serta merta memercikkan emosi-emosi negatif.

d. Cara lain: Regresi, Represi dan Supresi, Relaksasi, Penguatan

1) Regresi

Regresi adalah mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Dalam konteks Al-Qur'an regresi adalah bertaubat atau kembali dari larangan kefitrah kesucian manusia.

2) Represi

Represi adalah menekan peristiwa atau pengalaman tak menyenangkan yang dialami ke alam bawah sadar. Melupakan peristiwa traumatis yang mungkin menimbulkan emosi negatif dikenal juga sebagai *motivated forgetting* (lupa yang disengaja). Supresi berbeda dengan represi. Pada supresi kesadaran terhadap peristiwa tidak ditekan ke bawah sadar tapi hanya dikesampingkan sementara karena ada hal lain yang lebih substansial dan perlu dilakukan.

3) Relaksasi

Relaksasi seperti menetralkan apa yang ada dipikiran misalnya menarik napas panjang, berjalan-jalan melihat suasana yang ada diluar. Rasulullah Saw mengajarkan beberapa cara relaksasi yaitu berwudhu, mengubah posisi saat emosi, berdiam diri.

4) Penguat (*reinforcement*)

Penguat didapatkan melalui penghayatan akan Allah SWT yang lebih dijadikan sebagai tempat bersandar, segala sesuatu selain-Nya adalah hal kecil, terbatas, dan bergantung pada Allah SWT maka individu akan menjadi lebih kuat menghadapi berbagai

kemungkinan dalam hidupnya.

Dari empat macam pengelolaan emosi yang dikatakan oleh M. Darwis Hude diatas, maka yang sesuai dengan ajaran islam secara redaksional berada dalam Al-Qur'an adalah lima macam yaitu: Dzikrullah, atribusi positif, mekanisme sabar syukur pemberian maaf regresi atau taubat.

## **5. Remaja**

Siswi SMA yang memiliki rentan usia 15-18 tahun bisa dikatakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau bisa dikenal dengan istilah masa remaja. Masa remaja merupakan tahap transisi menuju kesetatus yang lebih tinggi yaitu setatus sebagai orang dewasa. Berdasarkan teori perkembangan, masa remaja adalah masa saat terjadinya perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian.

Dalam bukunya psikologi perkembangan Hurlock menjelaskan bahwa istilah remaja atau adolescence berasal dari kata lain *adolescere* yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh menjadi dewasa". Istilah *adolescence*, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, intelektual, emosional, sosial, dan fisik. Pandangan ini diungkapkan oleh piaget bahwa secara psikologis, masa remaja merupakan usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek afektif yang kurang lebih berhubungan dengan masa puber.

Perubahan intelektual yang khas dari cara berpikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan ini<sup>11</sup>.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif sifatnya deskriptif analitik. Yang mana data yang diperoleh melalui pengamatan, hasil wawancara, catatan lapangan yang disusun peneliti di lokasi penelitian, tidak dituangkan dalam bentuk angka-angka. Peneliti melakukan analisis dengan memperkaya informasi, mencari hubungan, membandingkan, menemukan pola atas dasar data aslinya (tidak transformasi dalam bentuk angka). Hasil analisis data berupa pemaparan mengenai situasi yang diteliti kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandas pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, sebagaimana lawannya adalah eksperimen dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.<sup>12</sup>

## **HASIL DARI PENELITIAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengelolaan Emosi Pada Siswi SMA Darussalam Blokagung, Tegalsari,

---

<sup>11</sup> Elizabeth B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Jakarta: Erlangga), hal 26

<sup>12</sup> Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. (Bandung ALVABETA, CV 2014)

Banyuwangi. Memiliki cara tersendiri dalam menangani pengelolaan emosi, untuk itu peneliti menarik kesimpulan bawasanya:

1. Pengelolaan Emosi Pada Siwi SMA Darussalam memiliki cara sendiri dalam mengelola emosinya, meski cara yang ia perbuat berbeda-beda antara satu dengan yang lain. Mereka sudah menunjukkan bawasanya ia dapat menguasai emosi yang terjadi pada diri sendiri. Untuk itu peneliti menarik kesimpulan bawasanya pengelolaan emosi yang di lakukan siswi SMA Darussalam yaitu dengan cara mencari ketenangan, menghibur diri, melakukan kegiatan spiritual misal berwudhu, shalat, membaca istighfar dan sebagainya.
2. Setiap ada perkara pasti ada sebabnya, penyebab kurang mampunya siswi dalam mengelola emosinya disebabkan keadaan pada diri individu sendiri seperti suasana hati yang tidak baik, atau banyaknya fikiran dan juga bisa disebabkan keadaan yang ada dilingkungan sekitar.
3. Temuan penelitian, Emosi juga bisa ditimbulkan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga (orang tua), emosi yang muncul karean keluarga disebabkan perbedaan pendapat antara anak dengan orang tua, dan keinginan anak yang tidak sama dengan yang diinginkan oleh orang tua, dan keinginan yang belum terpenuhi. Dari perkar-perkar tersebut biasanya timbul perasaan emosi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Ahmad, 2019 *Pelatihan Menejemen Emosi pada Siswa di Makasar*  
falkutas psikologi, universitas negri makasar, 2019

Sugiyono, 2014 *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*  
Bandung: ALFABETA, CV.

Elisabeth Pathrisia Purnomo. 2014 *Kemampuan Mengelola Emosi*  
*Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Angkatan Tahun*  
*2011. Skripsi.* Universitas Santa Dharma Yogyakarta

M Darwis Hude, 2006. *EMOSI Penjelajah Religio-Psikologis Teantang*  
*Emosi Manusia Didalam Al-Quran* Jakarta: Erlangga