



# Pelatihan manajemen emosi pada siswa SMA di Makassar

Ahmad<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

**Abstract.** This activity aims to 1) knowing students' responses to emotional management training. 2) improve emotional management skills for students. Participants were 40 students of SMAN 14 Makassar selected purposive sampling. The results of this activity are improve the emotional management competence of students of SMAN 14 Makassar.

**Keywords:** emotion management, training, skills

## I. PENDAHULUAN

Berdasarkan teori perkembangan manusia, siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) masih berada pada fase remaja yaitu kisaran usia 13 sampai 15 tahun. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, siswa berada pada kondisi puncak perkembangan emosionalnya. Hal ini karena dipengaruhi oleh perubahan fisik dan kelenjar serta lingkungan disekitarnya. Dalam usia remaja keadaan emosi sering menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif terhadap kondisi sosial yang dihadapi. Hurlock (1997) menjelaskan bahwa emosi remaja sangat kuat, sering tidak terkendali dan nampak irrasional. Keadaan seperti inilah terkadang siswa yang masih tergolong remaja susah untuk mengendalikan emosinya.

Harus diakui bahwa emosi merupakan suatu kekuatan yang memicu timbulnya sikap dan perilaku. Menurut bahasa emosi berasal dari kata latin yaitu *movere*, yang berarti: menggerakkan, bergerak, ditambah awalan *e* untuk memberi arti bergerak menjauh yang mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Menurut Chaplin (2002) emosi adalah suatu kondisi atau keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku. Menurut Goleman (2000) emosi adalah pergolakan pikiran, perasaan, keadaan mental yang hebat dan meluap-luap. Selanjutnya dikatakan bahwa semua emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah.

Atkinson et al. (2010) 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, dan d) reaksi terhadap emosi. Denham et al. (2001) menjelaskan bahwa khususnya dalam berkomunikasi, emosi memberi informasi dan mempengaruhi perilaku seseorang.

Prawitasari (1995) mengemukakan bahwa emosi sebagai suatu keadaan perasaan yang banyak berpengaruh pada perilaku. Emosi merupakan reaksi terhadap rangsang dari dalam dan dari luar individu yang sangat berperan dalam kehidupan manusia khususnya dalam hubungannya dengan orang lain. Cooper dan Sawaf (1998) mengatakan bahwa emosi merupakan suatu wilayah dari perasaan, lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi. Lazarus (1991) menyebutkan bahwa emosi memegang peran penting dalam setiap peristiwa kehidupan manusia. Emosi dapat bersifat positif atau negatif, tergantung pada fokus perhatian dan pada tiga kemungkinan yang ada, yaitu hubungan dengan lingkungan yang berbahaya, perasaan subjektif terhadap sumber emosi, serta konsekuensi dari adaptasi yang dilakukan

Pada dasarnya emosi dapat ditunjukkan ketika merasa senang mengenai suatu kondisi, marah kepada seseorang, ataupun takut terhadap sesuatu. Emosi yang ditunjukkan akan sangat tergantung dari kemampuan individu dalam mengelola emosi. Individu siswa yang memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik biasanya terhindar dari perasaan stress, konflik, kecemasan dan rasa putus asah. Sebaliknya individu siswa yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik, ia cenderung mengalami stres, marah yang berlebihan, mudah tersinggung, sehingga akibatnya sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Oleh karena itu emosi sangat penting untuk dikelola agar emosi dapat terarah dengan baik. Martini (1996) mengemukakan bahwa emosi perlu dikelola agar kekuatan yang terkandung di dalamnya bisa dimanifestasikan dengan baik sehingga seseorang memiliki emosi yang cerdas.

Kemampuan dalam mengolah emosi menjadi kunci keberhasilan setiap siswa dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan individu untuk menangani perasaan agar dapat diungkapkan secara tepat dan terkontrol agar

terjadi keseimbangan di dalam diri individu (Goleman 2000). Safaria dan Saputra (2009) menjelaskan bahwa kemampuan dalam memahami emosi yang sedang dialami dan dirasakan biasanya akan lebih mampu dikelola secara positif. Sebaliknya apabila tidak disadari dan tidak dipahami kondisi emosi yang sedang dialami biasanya emosi akan lebih sulit untuk dikelola dengan baik.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan terhadap siswa SMAN 14 Makassar ditemukan beberapa permasalahan yang muncul akibat dari kekurangan kemampuan dalam mengelola emosi, seperti: keteringgungan perasaan, marah yang berlebihan, berteriak, kekecewaan, pertengkaran, perkelahian, serta ketidakmampuan beradaptasi. Hasil survey ini sejalan dengan pendapat Biehler (Sunarto, 2002) yang menyebutkan bahwa ciri-ciri emosional siswa remaja pada usia 12-15 tahun adalah: a) cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka; b) rentan bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri; c) ledakan-ledakan kemarahan mungkin saja terjadi; d) cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri.

Oleh karena itu gejala-gejala reaksi emosi siswa seperti perasaan sayang, marah, takut, bangga, rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan serta rasa putus asa perlu dicermati dan dipahami dengan baik. Hal yang terpenting adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola emosi secara efektif dan terarah agar emosi siswa dapat tumbuh dan berkembang secara normal. Dengan demikian penting untuk memberikan Pelatihan manajemen emosi bagi Siswa SMAN 14 Makassar.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) bagaimana tanggapan siswa terhadap pelatihan manajemen emosi? 2) Apakah pelatihan manajemen emosi yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi? Sedangkan tujuannya adalah 1) Untuk memperoleh respon atau tanggapan siswa mengenai pelatihan manajemen emosi. 2) untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi.

## II. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam kegiatan ini adalah *quasiexperimental One Group Pretest-Posttest design* (Cook & Campbell, 1986; Suryabrata, 2003). Menggunakan analisis deskriptif dalam membandingkan data kemampuan mengelola emosi siswa sebelum dan sesudah memperoleh pelatihan manajemen emosi.

Subjek dalam kegiatan ini adalah sebanyak 40 orang siswa yang telah dipilih secara purposive sampling. Artinya sampel dalam penelitian ini telah ditentukan kriterianya dan dipilih secara random, yaitu siswa SMAN 14 Makassar yang mengalami permasalahan

dalam mengelola emosi dan belum pernah mengikuti pelatihan manajemen emosi

Kegiatan ini dijalankan selama empat hari dengan sistematis kegiatan sebagai berikut: a) melakukan survey b) menentukan peserta c) mengadakan pre tes kemampuan mengelola emosi siswa d) memberikan pelatihan manajemen emosi e) mengadakan pos tes kemampuan mengelola emosi siswa. Alat pengumpulan data dalam kegiatan ini adalah skala kemampuan mengelola emosi siswa. Skala ini terdiri atas 70 item dengan perincian seperti pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran item skala kemampuan mengelola emosi

Aspek kemampuan mengelola emosi	Item		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Mengelola emosi marah	1,2,3,4,5,6	7,8,	8
Mengelola emosi takut	9,10,11,12,13	14,15,16	8
Mengelola emosi cinta	17,18,19	20,21,22,23	7
Mengelola emosi stress dan depresi	24,25,26,27	28,29,30	7
Jumlah			30

Data yang telah terkumpul selanjutnya dilakukan analisis deskriptif dan kategorisasi kemampuan mengelola emosi siswa sebelum dan sesudah pelatihan manajemen emosi. Adapun kategorisasi kemampuan mengelola emosi siswa terdiri atas tiga kategori dengan rumus sebagai berikut:

$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah

Keterangan:

- X = skor subjek
- $\mu$  = Rerata (mean) hipotetik
- $\sigma$  = Deviasi standar (SD) hipotetik

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Tanggapan siswa terhadap pelatihan manajemen emosi

Pelatihan manajemen emosi diikuti sebanyak 40 siswa SMAN 14 Makassar. Pelatihan manajemen emosi dilaksanakan selama dua hari yang terdiri atas lima materi. Pada umumnya peserta menilai positif pelatihan manajemen emosi yang diikuti. Berdasarkan lembar evaluasi pelatihan yang telah diisi, umumnya peserta memperoleh manfaat dalam kegiatan tersebut terutama dalam hal kiat-kiat pengelolaan emosi yang baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Tanggapan siswa terhadap pelatihan manajemen emosi

Kegiatan Pelatihan Manajemen Emosi	Penilaian			
	K	C	B	SB
Pelaksanaan pelatihan sudah sesuai tujuan/sasaran	-	-	10	30
Waktu pelaksanaan pelatihan	-	20	16	4
Tahapan pelaksanaan pelatihan	-	-	22	18
Ketepatan waktu pelaksanaan pelatihan	-	7	20	13
Kesan pelaksanaan pelatihan	-	-	24	16
Materi Pelatihan Manajemen Emosi	Penilaian			
K	C	B	SB	
Materi pengenalan emosi	-	-	16	24
Materi identifikasi emosi	-	-	19	21
Materi manajemen emosi	-	-	19	21
Praktik terampil memanajemen emosi untuk kedisiplinan diri	-	-	9	31
Evaluasi emosi diri.	-	-	21	19

## 2. Gambaran kemampuan mengelola emosi

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh data deskriptif mengenai kecenderungan utama skor subjek melalui skala kemampuan mengelola emosi sebelum dan sesudah pelatihan. Data untuk kemampuan mengelola emosi menggunakan skala kemampuan mengelola emosi dengan jumlah item sebanyak 30 item. Skor dimulai dari angka 1 sampai 4. Skor terendah adalah 30 dan skor tertinggi adalah 120. Uraian deskripsi data penelitian dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi data pretest dan posttest kemampuan mengelola emosi siswa

Pre tes Kemampuan mengelola emosi siswa				
Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 69$	Tinggi	0	0
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$46 \leq X < 69$	Sedang	15	37.5
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 46$	Rendah	25	62.5
Total			40	100
Pos tes Kemampuan mengelola emosi siswa				
Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 69$	Tinggi	10	25
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$46 \leq X < 69$	Sedang	30	75
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 46$	Rendah	0	0
Total			40	100

Berdasarkan Tabel 3 nampak bahwa kategori pre tes kemampuan mengelola emosi sebanyak 25 orang (62.5%) berada pada kategori rendah, sebanyak 15 orang (37.5%) berada pada kategori sedang dan tidak ada (0%) yang berada pada kategori tinggi. Sedangkan

pos tes kemampuan mengelola emosi tidak ada satupun (0%) yang berada pada kategori rendah, sebanyak 30 orang (75%) berada pada kategori sedang dan 10 orang (25%) berada pada kategori tinggi. Ini memberikan gambaran bahwa pelatihan manajemen emosi dapat meningkatkan keterampilan atau kemampuan siswa dalam mengelola emosinya.

## B. Pembahasan

Kegiatan pelatihan manajemen emosi menunjukkan bahwa dapat membentuk keterampilan dan kemampuan siswa dalam mengelola emosi, sehingga siswa secara mandiri dapat mengarahkan mengembangkan dirinya secara efektif pada lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Salehyana et al. (2013) yang menyebutkan bahwa pelatihan manajemen emosional menyebabkan terjadinya peningkatan konsep diri anak. Hal serupa juga pernah dilakukan oleh Hudaya (2015) yang memberikan pelatihan Teknik anger management. Hasilnya ternyata dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi marah. Akbar dan Afiatin (2009) juga menyebutkan bahwa pelatihan manajemen emosi merupakan salah satu cara pemulihan depresi pada remaja korban gempa bumi.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat memberikan suatu legitimasi bahwa pelatihan manajemen emosi sangat penting diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengelola emosional. Yusuf (2009) menyebutkan bahwa seseorang yang dapat dikatakan mampu mengelola emosi yaitu: (1) Bersikap toleran terhadap frustrasi dan mampu mengelola amarah secara lebih baik. (2) Lebih mampu mengungkapkan amarah dengan tepat tanpa berkelahi. (3) Dapat mengendalikan perilaku agresif yang merusak diri sendiri dan orang lain. (4) Memiliki perasaan yang positif tentang diri sendiri, sekolah dan keluarga. (5) Memiliki kemampuan untuk mengatasi ketegangan jiwa (stress). (6) Dapat mengurangi rasa kesepian dan cemas dalam pergaulan.

## IV. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pelatihan manajemen emosi telah mendapatkan respon positif dari peserta (siswa) yang telah mengikuti. Pelatihan manajemen emosi yang telah diberikan ternyata menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dan keterampilan dalam mengelola emosi. Oleh karena itu program terampil kelola emosi menjadi hal yang sangat urgen untuk diketahui dan dikuasai oleh siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Zarina., Afiatin, Tina. (2009). Pelatihan Manajemen Emosi Sebagai Program Pemulihan Depresi Pada Remaja Korban Gempa Bumi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 1, No. 1, h. 107-117.
- Atkinson, Rita L.; Richard C. Atkinson; Edward E. Smith; Daryl J. Bem. (2010). *Pengantar Psikologi Jilid 1*. Tangerang : Interaksara



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL  
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
ISBN: 978-602-555-459-9**

- Chaplin J.P (2002). *Dictionary of Psychology*. New York. Dell Publishing Co. Inc.
- Cook, D.T and Campbell, T.D. (1986). *Quasi- Experimentation: Design and Analysis Issues for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Cooper, R.K dan Sawaf, A. 1998. *Executive EQ Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi* (terjemahan). Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Denham, S., Mason, T., Caverly, S., Schmidt, M., Hackney, R., Caswel, C., and DeMulder. E. (2001). Preschoolers at Play : Co-socialisers of Emotional and Social Competence. *International Journal of Behavioral Development*, (25)4:290-301.
- Goleman, Daniel. (2000). *Emotional Intelligence* (terjemahan). Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hudaya, Farid, Nova. (2015). Peningkatan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Melalui Teknik *Anger Management* pada Siswa Kelas X TKJ SMK muhammadiyah 1 Moyudan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. (VII), h. 1-9.
- Hurlock E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Martani, W. (1996). *Mengenal Emosi Melalui Rangsang Gambar dan Suara*. (Laporan Penelitian). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Prawitasari, J. E. (1995). Mengenal emosi melalui komunikasi nonverbal. *Buletin Psikologi*, 3(1), 27-43.
- Safaria dan Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Salehyana, Maryam., Aghabeikib, Atoosa., and Rabpoura, Mojtaba. (2013). The Effectiveness of Emotional Management Group Training on Children's Self-concept. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* (84). h 475 – 478.
- Sunarto.(2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suryabrata, S. (2003). *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Yusuf, Syamsu. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda Karya.