

**PROFIL REGULASI EMOSI DAN IMPLIKASINYA BAGI
BIMBINGAN DAN KONSELING**

Asri Maesaroh, Evi Afiati, Rahmawati

Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

*Asri Maesaroh, *email:* asrimaesaroh1010@gmail.com

Abstract: The purpose of this study is to get an overview of emotion regulation, then design a guidance and counseling program to improve emotion regulation in class VIII students of SMP Negeri 10 Serang City for the 2020/2021 academic year. The approach used is a quantitative approach with a descriptive method. The population is class VIII students as many as 343 people, sampling using a simple random sample technique so that the research subject is obtained as many as 185 respondents. The research technique uses a questionnaire or questionnaire consisting of 38 statement items with a reliability value of 0.80 (very high). The instrument scale used is derived from four aspects of emotion regulation, namely the ability to regulate emotion strategies, the ability not to be affected by negative emotions, the ability to control emotions, and the ability to receive emotional responses. The results obtained are that most of the students are in the medium category, namely 144 students with a percentage of 77.83%. The data obtained were then analyzed using descriptive quantitative analysis techniques. After knowing the level of emotion regulation, the design of the guidance and counseling program is made according to the needs based on the results of the research.

Keywords: emotion regulation, guidance and counseling

PENDAHULUAN

Peraturan tentang pendidikan nasional dalam undang-undang menyampaikan bahwa fungsi pendidikan nasional yaitu sebagai upaya untuk pengembangan kemampuan dan pembentukan karakter generasi penerus bangsa. Bukan perkara mudah membentuk peserta didik seperti apa yang diharapkan. Pada prosesnya pendidikan memiliki kesulitan dan hambatan. Seperti dalam hal sarana dan prasarana, sumber daya manusia, keterbatasan kemampuan peserta didik, peserta didik melanggar peraturan sekolah, membolos, menyontek, berkelahi, membuat kegaduhan, bullying, masalah pertemanan, kesehatan menurun, jemu belajar, sulit mengontrol emosi, tidak percaya diri, kurang semangat atau juga masalah dan kesulitan lainnya.

Menurut Hurlock (Sobur, 2016:119) pada usia remaja awal yaitu usia 13 sampai 17 tahun merupakan masa terjadinya emosi yang tidak seimbang dan tidak stabil dalam banyak hal. Ketidakmampuan seorang remaja dalam mengatur respon emosi pada suatu peristiwa

tertentu dalam kehidupannya yang banyak tekanan akan menghambat perkembangan perilaku sosial dan keberadaan mereka dalam keluarga dan lingkungan sekitar. Apabila remaja tidak mampu mengatur emosi dengan baik maka akan muncul konflik pada individu tersebut. Menurut Hendriani (Astuti, Wasidi, dan Sinthia, 2019:2) konflik yang remaja hadapi secara universal disebabkan karena berbagai hal seperti merasa dihina, direndahkan, tidak dihargai, dilecehkan dan sebagainya. Hal tersebut seringkali meninggalkan luka batin pada individu yang tersakiti sehingga dapat memunculkan emosi negatif yang dapat mengganggu pikiran dan perasaannya. Emosi negatif yang muncul dapat berupa perilaku yang agresif merasa ingin balas dendam.

Perilaku dan sikap remaja yang menuju kepada hal negatif sesungguhnya bisa dicegah bila remaja memiliki keterampilan untuk mengendalikan emosi. Keterampilan untuk mengendalikan emosi umumnya disebut dengan regulasi emosi. Bila seorang telah sanggup mengelola emosinya secara efisien maka seseorang itu akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi setiap masalah. Orang yang kurang sanggup mengendalikan emosi akan mengalami berbagai kesulitan dalam membangun dan memelihara hubungan dengan orang lain (Hendriani, 2018:51). Gross dan Thompson (2007:8) menerangkan jika regulasi emosi merupakan suatu strategi yang individu lakukan secara sadar maupun tidak sadar guna mempertahankan, meningkatkan atau mengintensifkan emosi yang dialami baik positif atau juga emosi negatif. Menurut Hendriani (2018:51) regulasi emosi merupakan keterampilan untuk senantiasa tenang meski berada dibawah kodisi yang menekan. Reivich dan Shate (Hendriani, 2018:52) berkata jika tenang dan fokus merupakan dua keahlian yang dapat mempermudah individu dalam meregulasi emosi.

Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kelas VIII J SMP Negeri 10 Kota Serang. Pada butir pernyataan "saya belum tahu cara mengendalikan emosi" dengan hasil 2,06% berada pada kategori tinggi, terdapat 15 siswa yang belum tahu cara mengendalikan emosi. Menurut keterangan guru BK, kasus siswa berkelahi sering terjadi disekolah ini. Perkelahian antar siswa terjadi akibat sama-sama mengejek yang memunculkan rasa sakit hati dan marah, sehingga terjadilah adu mulut atau perkelahian. Hal ini menunjukkan siswa belum mampu mengontrol emosinya pada perubahan kondisi tertentu.

Penelitian yang dilakukan Nansi dan Utami (2016:27) menunjukkan bahwa emosi memiliki peran yang kuat secara tidak langsung pada diri manusia dalam berperilaku khusunya bagi pelajar. Biasanya individu tidak berpikir dengan jernih dan tidak jarang melakukan tindakan yang negatif diluar kesadaran mereka ketika mengalami emosi negatif. Rendahnya regulasi emosi juga dapat mempengaruhi kedisiplinan, hal ini karena regulasi emosi membantu individu untuk mengelola emosinya dalam berperilaku dan bertindak khususnya saat berada di lingkungan sekolah. Disiplin dalam berperilaku dan mentaati tata tertib sekolah merupakan salah satu indikator tercapainya tujuan pendidikan.

Bimbingan dan konseling sebagai komponen pendidikan memberikan layanan kepada peserta didik dalam upaya mengembangkan potensi dan tugas-tugas perkembangan secara optimal (Yusuf dan Nurihsan, 2016:196). Bimbingan dan konseling diperlukan untuk menyiapkan individu yang tangguh, dapat beradaptasi dengan baik, dan mampu menyelesaikan masalahnya dengan mandiri. Bimbingan dan konseling memberikan layanan untuk memberikan gambaran agar siswa mampu mengontrol emosi dalam kondisi apapun. Oleh sebab itu bimbingan dan konseling mempunyai peran dalam meminimalisir

permasalahan yang disebabkan oleh rendahnya regulasi emosi melalui program bimbingan dan konseling. Berdasarkan uraian diatas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai "Profil Regulasi Emosi dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling (penelitian studi deskriptif pada peserta didik kelas VIII SMPN 10 Kota Serang)".

Penelitian dilakukan untuk mencari tahu tingkat regulasi emosi pada peserta didik sebagai upaya preventif dan kuratif khususnya untuk masalah-masalah yang dilatarbelakangi oleh emosi. Peserta didik kelas VIII SMPN 10 Kota Serang dipilih sebagai populasi dimana mereka berusia remaja awal dan berdasarkan hasil AKPD menunjukkan terdapat siswa yang belum tahu cara mengendalikan emosi. Setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel sehingga sampel random sederhana dipilih sebagai teknik pengambilan sampel. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner skala regulasi emosi yang terdiri dari 38 item pernyataan yang telah diuji validitasnya dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,80 dengan kategori sangat tinggi, artinya kuesioner ini dapat dipercaya keajegannya dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Selain itu, wawancara dengan koordinator Guru BK dilakukan sebagai data pendukung dalam penelitian ini.

METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode dekriptif. Penelitian dilakukan di SMPN 10 Kota Serang. Populasinya merupakan seluruh siswa kelas VIII sebanyak 343 siswa, penentuan sampel menggunakan sampel random sederhana sehingga didapatkan subjek penelitian berjumlah 185 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner skala regulasi emosi yang terdiri dari 38 item pernyataan dan memiliki nilai reliabilitas 0,80 dengan kategori sangat tinggi. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis kuantitatif deskriptif. Penelitian studi deskriptif ini akan menggambarkan profil regulasi emosi pada peserta didik kelas VIII SMPN 10 Kota Serang.

TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket regulasi emosi untuk peserta didik kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Serang yang telah dihitung menggunakan *Microsoft Excel* yaitu disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Persentase Regulasi Emosi

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Tinggi	115-152	40	21.62%
Sedang	77-114	144	77.83%
Rendah	38-76	1	0.54%
Jumlah		185	100%

Tabel menunjukkan peserta didik dengan kategori sedang yaitu 144 peserta didik (77.83%). Sementara, peserta didik yang berada pada kategori tinggi sebanyak 40 peserta didik dengan persentase 21.62%. peserta didik yang berada pada kategori rendah sebanyak

satu orang dengan persentase 0,54%. Berdasarkan hasil penyebaran angket penelitian, tingkat regulasi emosi pada peserta didik kelas VIII SMPN 10 Kota Serang secara umum didapatkan tingkat regulasi emosi peserta didik berada pada kategori sedang, dengan kata lain tingkat regulasi emosi peserta didik masih dalam keadaan yang cukup. Dapat diketahui pada salah satu pernyataan pada angket yang menyatakan bahwa individu dapat mengendalikan emosi saat marah. Perolehan persentase yang didapat sebanyak 19,5% responden menjawab selalu, 34,1% menjawab sering, 41,1% menjawab jarang, dan 5,4% menjawab tidak pernah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian peserta didik mampu untuk mengendalikan emosinya saat marah, namun sebagian lagi masih belum bisa. Senada dengan pernyataan Azmi (2015:39) yaitu sulit bagi remaja untuk mengontrol diri dan cenderung cepat marah, tidak jarang respon emosi yang ditampilkan dengan cara kurang wajar untuk mendapat perhatian dari lingkungan sekitar.

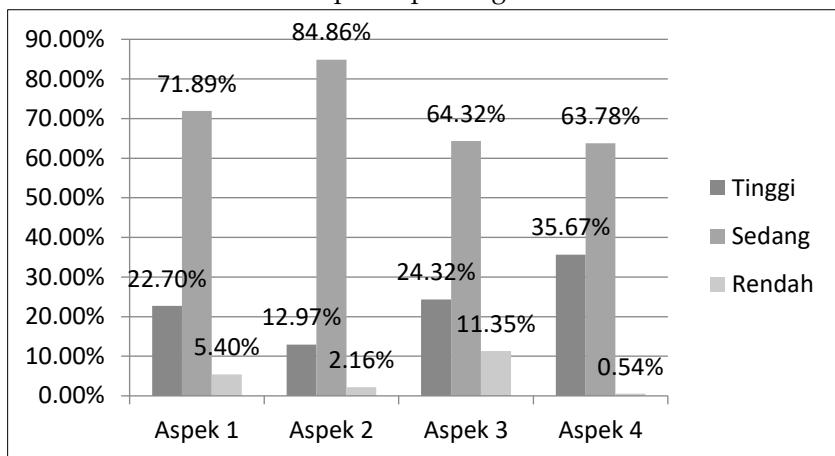
Berkaitan dengan penelitian Nansi dan Utami (2017:27) yang hasil penelitiannya menunjukkan tingkat regulasi emosi pada santri menunjukkan hasil 72,7% atau terdapat 136 santri yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan tingkat kedisiplinan santri menunjukkan 93 % atau terdapat 174 santri yang memiliki tingkat disiplin yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif terhadap perilaku disiplin. Regulasi emosi berkontribusi dalam membantu individu untuk mengelola emosinya agar berperilaku disiplin dalam menjalani berbagai kegiatan baik di sekolah atau di lingkungan sekitarnya. Ketika seseorang mengalami emosi negatif biasanya akan melakukan hal-hal diluar kesadarannya. Regulasi emosi merupakan cara individu untuk dapat menyadari, mengatur pikiran dan mengatur perilakunya baik emosi negatif maupun emosi positif.

Berbeda dengan penelitian Astuti, Wasidi dan Sinthia (2019:6) dimana data menunjukkan tingkat regulasi emosi pada siswa SMP sebagian besar berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 62,79% dan kategori sedang sebesar 37,21% sedangkan kategori rendah sebesar 0%. Kemudian pada variabel perilaku memaafkan sebagian besar siswa berada ada kategori sedang yaitu sebesar 60,46% sedangkan kategori tinggi sebesar 39,54%. Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan perilaku memaafkan. Siswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi dapat lebih mudah memberi maaf kepada orang yang menyakiti. Salah satu dampak yang timbul adalah minimnya rasa ingin balas dendam atau sifat benci terhadap seseorang yang pernah melukai hati.

Dapat disimpulkan dari data yang didapatkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Hal ini karena peserta didik belum sepenuhnya mampu dalam membuat strategi regulasi emosi, mengontrol emosi, tidak mudah terpengaruh emosi negatif, dan menerima respon emosi. Hal ini berarti masih perlu adanya peningkatan dengan dukungan layanan bimbingan dan konseling agar peserta didik mampu meregulasi emosinya dengan baik dan tepat.

Berikut merupakan hasil pengkategorian dan persentase tingkat regulasi emosi peserta didik dari aspek-aspek mengenai regulasi emosi kelas VIII SMP Negeri 10 Kota Serang

Grafik 4. 1 Gambaran Aspek-aspek Regulasi Emosi



Berdasarkan data yang tersaji di atas dapat dilihat bahwa berdasarkan aspek kemampuan strategi regulasi emosi (aspek 1), kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (aspek 2), kemampuan mengontrol emosi (aspek 3), dan kemampuan menerima respon emosi (aspek 4) sebagian besar berada pada kategori sedang.

Berdasarkan aspek kemampuan strategi regulasi emosi hasil menunjukkan kategori sedang yaitu 133 peserta didik (71.89%). Sementara, peserta didik dengan kategori tinggi sebanyak 42 peserta didik dengan persentase 21.62%. peserta didik dengan kategori rendah sebanyak 10 orang dengan persentase 5.4%. Dapat dikatakan bahwa tingkat regulasi peserta didik cukup dalam aspek strategi regulasi emosi. Menurut pernyataan Guru BK bahwa siswa aktif mengikuti ekstrakurikuler yang mereka senangi. Mengikuti ekstrakurikuler adalah cara peserta didik untuk melatih dirinya dalam hal pemecahan masalah, berbicara didepan umum dan lain sebagainya. Senada dengan pendapat Gross (2015:9) Apapun tujuan regulasi emosi yang dimiliki seseorang, seseorang itu bisa melakukan banyak hal yang berbeda untuk mencapainya, bahkan bisa melakukan banyak hal dengan serentak atau setidaknya secara berturut-turut. Menurut Rachmawati dan Cahyanti (2021:97) secara umum regulasi emosi dapat mengurangi stres dalam belajar, pelajar akan mampu mengekspresikan emosinya dengan hal-hal yang baik apabila mampu melakukan regulasi emosi dengan baik. Data yang didapatkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan strategi regulasi emosi yang cukup baik. Hal ini karena individu belum sepenuhnya mampu mengatasi masalah, menemukan cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan mampu dengan cepat menenangkan diri setelah merasakan emosi yang berlebihan. Kemampuan strategi regulasi emosi yang dimiliki individu dapat menjadi pelindung bagi emosinya, karena strategi regulasi emosi membantu individu dalam menghadapi setiap kondisi.

Berdasarkan aspek kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif hasil menunjukkan kategori sedang yaitu 157 peserta didik (84.86%). Sementara, peserta didik dengan kategori tinggi sebanyak 24 peserta didik dengan persentase 12.97%. peserta didik dengan kategori rendah sebanyak empat orang dengan persentase 2.16%. Menurut pernyataan guru BK bahwa peserta didik mudah terpengaruh lingkungan teman sebayanya baik pengaruh positif maupun negatif. Senada dengan Hurlock (Sobur, 2016:119) pada usia remaja merupakan masa terjadinya emosi yang tidak seimbang dan tidak stabil dalam banyak hal. Dalam hal ini peserta didik perlu bijak dalam memilih keputusan sehingga diperlukannya perilaku asertif

dalam berteman. Berdasarkan penelitian Silaen dan Dewi (2015:178) bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas pada siswa, artinya bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang siswa miliki maka semakin tinggi juga tingkat asertivitas pada siswa begitupun sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki relevansi kuat terhadap asertivitas. Data yang didapatkan bahwa peserta didik memiliki kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif yang kurang baik. Hal ini karena individu masih terpengaruh emosi negatif saat mengalami emosi negatif, terkadang terkadang sulit berkonsentrasi, berpikir positif dan melakukan sesuatu dengan kurang baik. Kemampuan tidak terpengaruh emosi harus dimiliki setiap individu, karena dengan individu memiliki kemampuan ini akan membantu individu untuk menjaga emosinya dengan tetap stabil dan selalu berpikir positif.

Berdasarkan aspek kemampuan mengontrol emosi hasil penelitian menunjukkan kategori sedang yaitu 119 peserta didik (64.32%). Sementara, peserta didik dengan kategori tinggi sebanyak 45 peserta didik dengan persentase 24.32%. peserta didik dengan kategori rendah sebanyak 21 orang dengan persentase 11.35%. Dapat dikatakan bahwa tingkat regulasi emosi peserta didik dalam aspek kemampuan mengontrol emosi cukup baik. Dapat diketahui pada salah satu pernyataan pada angket bahwa individu berusaha merendahkan nada bicara saat marah, 45,4% responden menjawab sering dan 19,5% menjawab selalu. Artinya sebagian besar responden mampu mengontrol emosinya dengan merendahkan nada bicara dan sebagian lagi belum mampu. Apabila individu meninggikan nada bicara justru malah akan menimbulkan masalah baru karena emosi yang tidak terkontrol tersebut. Tingkat regulasi emosi pada aspek kemampuan mengontrol emosi yang dimiliki peserta didik dapat dikatakan cukup baik. Hal ini karena individu belum sepenuhnya mampu merespon emosi yang dirasakan dan menunjukkan respon emosi yang ditampilkan dengan kurang baik. Kemampuan mengendalikan emosi perlu dimiliki setiap individu, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat memuncaknya konflik batin (Diana, 2015:43). Mengontrol emosi membantu individu untuk tetap menunjukkan respon emosi dengan tenang dan tidak berlebihan. Respon emosi yang berlebihan berpotensi menimbulkan masalah baru.

Berdasarkan aspek kemampuan menerima respon emosi hasil menunjukkan kategori sedang yaitu 118 peserta didik (63.78%). Sementara, peserta didik dengan kategori tinggi sebanyak 66 peserta didik dengan persentase 35.67%. peserta didik dengan kategori rendah sebanyak satu orang dengan persentase 0.54%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi peserta didik dalam aspek kemampuan menerima respon emosi dalam keadaan cukup baik. Hal ini karena individu belum sepenuhnya mampu dalam menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu saat merasakan emosi negatif. Kemampuan menerima respon emosi yang baik dapat membantu individu untuk ikhlas menerima peristiwa yang dialaminya atau menerima hukuman akibat dari perbuatannya. Dengan begitu konflik batin dapat dihindari. Penelitian Barret, Gross, Christensen dan Benvenuto (Anggraini, 2016:286) menyatakan bahwa emosi negatif pada seseorang mempengaruhi aktivitas seseorang tersebut, namun kemampuan regulasi emosi yang dimiliki dapat mengurangi dampak buruk dari emosi negatif tersebut. Regulasi emosi membuat individu mampu menghadapi kehidupan yang penuh dengan ketidakpastian, merencanakan masa depan dan mempercepat pengambilan keputusan. Dengan memiliki

respon emosi yang baik individu akan tetap sabar danikhlas menerima peristiwa yang dialaminya. Respon emosi yang baik dapat mencegah timbulnya masalah baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tingkat regulasi emosi pada peserta didik kelas VIII SMPN 10 Kota Serang dari 185 responden yang mengisi angket dan persentase terbanyak berada pada kategori sedang yaitu 144 peserta didik (77.83%). Hal ini menunjukkan tingkat regulasi emosi peserta didik berada pada kategori sedang, atau dengan kata lain tingkat regulasi emosi peserta didik dalam keadaan yang cukup baik. Namun demikian belum bisa dikatakan baik, karena belum sepenuhnya mencapai tahap optimal. Kategori sedang artinya individu sebagian besar mampu melakukan regulasi emosi, namun belum mampu sepenuhnya. Masih perlu adanya upaya penyelesaian masalah apabila masalah timbul (kuratif) dan upaya untuk mencegah timbulnya masalah-masalah (preventif) yang dilatarbelakangi oleh emosi.

Oleh sebab itu, meski kemampuan regulasi emosi peserta didik berada pada kategori sedang, masih diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Sehingga peserta didik yang berada pada kategori tinggi, sedang maupun rendah dapat mengembangkan dan mempertahankan kemampuannya sehingga menjadi lebih baik lagi. Dengan demikian, rancangan program bimbingan dan konseling untuk meningkatkan regulasi emosi dapat dijadikan sebagai acuan pemberian layanan yang komprehensif untuk peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, E. (2016). Strategi Regulasi Emosi dan Perilaku Koping Religius Narapidana Wanita dalam Masa Pembinaan. *Jurnal THEOLOGIA*, 26 (2), 284–311.
- Astuti, D., Wasidi, dan Sinthia, R. (2019). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaaafkan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *ONSILIA*, 2 (1), 1-10.
- Azmi, N. (2015). Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2 (1), 36–46.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37 (82), 41–47.
- Gross, J. J. (2015). Foundations: In *Handbook of Emotion Regulation* (Second). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Foundations: In *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis*. Jakarta: Prenada Media.
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Erlangga.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2 (1), 16–28.
- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. K. A. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres

- Akademis Selama Menjalani Kuliah Daring Di Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 96–103.
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Asertivitas. *Jurnal Empati*, 4(2), 175–181.
- Sobur, A. (2016). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.