JURNAL

HUBUNGAN PENGELOLAAN EMOSI DENGAN PERILAKU SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X SMA N 1 CAMPURDARAT TAHUN PELAJARAN 2016/2017

THE CORRELATION OF EMOTION MANAGEMENT WITH SOCIAL BEHAVIOR AT TENTH GRADE STUDENTS OF SENIOR HIGH SCHOOL 1 CAMPURDARAT IN YEAR 2016/2017

Oleh :

HENDI BAGUS EGA RUSTAMAN

11.1.01.01.0137

Dibimbing Oleh :

1. Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.

2. Santy Andrianie M.Pd.

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Hendi Bagus Ega Rustaman
NPM	: 11.1.01.01.0137
Telepun/HP	: 0815-5429-3295
Alamat Surel (Email)	: HendiBagusEga131293@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Pengelolaan Emosi dengan Perilaku Sosial Peserta Didik Kelas X SMA N 1 Campurdarat Tahun Pelajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Bimbingan Dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan No 76

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 23 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd NIDN. 0712076102	Santy Andrianie, M.Pd NIDN. 0728018901	Hendi Bagus Ega Rustaman NPM : 11.1.01.01.0137

HUBUNGAN PENGELOLAAN EMOSI DENGAN PERILAKU SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS X SMA NEGERI 1 CAMPURDARAT TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Hendi Bagus Ega Rustaman

HendiBagusEga131293@gmail.com
Prodi pendidikan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh gangguan emosi menimbulkan rasa yang tidak aman, tidak nyaman dan tidak puas terhadap orang-orang yang di lihatnya lebih beruntung dan bahagia. Akibat dari semua itu masalah ini sering mereka lakukan dengan tindakan merusak dan menyakiti orang lain untuk mencapai kepuasan remaja yang mengalami gangguan emosi tersebut. Oleh karena itu penting sekali pendidik dapat mengenali emosi positif dalam diri peserta didik, dapat membantu mengendalikan emosi negatif, serta dapat mengenali emosi dari peserta didik yang perlu dikembangkan dan ditingkatkan kearah yang positif melalui perilaku sosial yang sesuai harapan.Permasalahan penelitian ini adalah: 1) Bagaimana pengelolaan emosi peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Campurdarat 2015-2016? 2) Bagaimana perilaku sosial peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Campurdarat 2015-2016? 3) Adakah hubungan antara pengelolaan emosi dengan perilaku sosial peserta didik ?Menurut Goleman (2002) menyatakan bahwa mengelola emosi yaitu kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan). Perilaku sosial menurut Hamzah Ya'kub terdiri dari : 1) Menghormati orang lain, 2) Tolong-menolong. 3) Sopan santun. 4) Peka atau peduli. 5) Berterimakasih.Dalam penelitian ini variabel bebas (X) adalah Pengelolaan Emosi dan variabel terikat (Y) adalah perilaku sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yaitu 323 siswa kelas X SMA Negeri 1 Campurdarat 2015-2016. Sampel dalam penelitian ini adalah 64 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *random sampling.* Teknik analisis yang digunakan adalah analisis korelasi product moment. Kesimpulan penelitian ini adalah:1) Pengelolaan emosi dapat dideskripsikan menunjukkan adanya kecenderungan sangat baik yaitu 32 responden atau sebesar 50% termasuk dalam kategori sangat baik. 2) Perilaku sosial dapat dideskripsikan menunjukkan adanya kecenderungan sangat baik yaitu 34 responden atau sebesar 53% termasuk dalam kategori sangat baik. 3) Ada hubungan antara pengelolaan emosi dengan perilaku sosial pada peserta didik Kelas X SMA Negeri I Campurdarat Tahun Pelajaran 2015/2016.

Kata kunci: pengelolaan emosi dan perilaku sosial

A. PENDAHULUAN

Proses pendidikan di sekolah, siswa sebagai subjek didik, merupakan pribadi-pribadi yang unik dengan segala karakteristiknya. Kehidupan siswa sangat dinamis dan berada dalam proses perkembangan, memiliki kebutuhan dan dinamika dalam interaksinya dengan lingkungannya. Sebagai pribadi yang unik, terdapat perbedaan-perbedaan antara siswa satu dengan lainnya. Di samping itu, siswa sebagai pelajar, senantiasa terjadi perubahan tingkah laku sebagai hasil proses belajar. Proses perkembangan di pengaruhi oleh beberapa faktor baik dalam maupun luar. Faktor dari dalam di pengaruhi oleh pembawaan dan kematangan, dan dari luar oleh faktor lingkungan. Perkembangan dapat berhasil baik apabila di antara faktor-faktor tersebut dapat saling melengkapi.

Periode perkembangan siswa SMA dapat di kategorikan berada pada usia remaja. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2006:9) mengemukakan bahwa remaja adalah suatu masa dimana; individu berkembang dari saat pertama kali siswa menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder sampai saat siswa mencapai kematangan seksual, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Remaja saat ini berada pada periode yang banyak mengalami masalah perkembangan menyangkut dengan adaptasi penyesuaian diri dengan lingkungan mereka berada, baik teman sebaya maupun masyarakat dewasa dimana remaja tersebut berada untuk melakukan perilaku sosial. Perlu kita pahami perilaku sosial peserta didik harus benar-benar dipahami oleh para guru pengajar peserta didik maupun orang-orang yang berperan melakukan pendidikan terhadap para remaja. Hal ini disebabkan perkembangan sosial sangat penting untuk mengembangkan kepribadian dan prestasi untuk peserta didik itu sendiri.

Kepribadian remaja yang berkembang baik yang harus dapat dikuasai oleh peserta didik remaja itu sendiri adalah dapat membina perilaku sosial dengan teman sebaya, orang yang lebih muda, orang dewasa orang tua remaja itu sendiri, dapat berprestasi maksimal dalam belajar, dan mampu memecahkan masalah sosial secara baik dengan teman sebaya, dengan orang dewasa terutama orang tua dan orang-orang dewasa lainya. Demikian juga tingkah laku sosial dari remaja dalam hal ini biasanya dipengaruhi oleh faktor-faktor internal dan eksternal dari individu remaja itu sendiri. Misal dari faktor internal pengelolaan emosi dan eksternal dari orang tua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar.

Menurut Fatimah (2006:116) mengelola emosi berarti menangani perasaan agar terungkap dengan tepat. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika sedih, dapat melepas kecemasan dengan cepat.

Menurut Crow & Crow (1958) pengertian emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian diri dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik yang berwujud suatu tingkah laku yang tampak. Emosi merupakan warna afektif yang kuat dan disertai oleh perubahan-perubahan pada fisik. Pada saat terjadi emosi sering kali terjadi perubahan-perubahan pada fisik antara lain: 1) Reaksi elektris pada kulit: meningkat bila terpesona, 2) Peredaran darah: bertambah cepat bila marah, 3) Denyut jantung : bertambah cepat bila terkejut, 4) Pernafasan: bernafas panjang kalau kecewa, 5) Pupil mata: membesar bila marah, 6) Liur: mengering kalau takut atau tegang, 7) Bulu roma: berdiri kalau takut, 8) Pencernaan: tidak normal kalau tegang, 9) Komposisi darah: akan ikut berubah karena emosi yang menyebabkan kelenjar-kelenjar lebih aktif

Remaja pada periode ini biasanya sudah mulai ada rasa ketertarikan terhadap lawan jenis, dan biasanya rasa ketertarikan ini di sisi lain dapat menimbulkan konflik hebat dalam diri remaja itu sendiri. Hal ini dikarenakan biasanya munculah perasaan malu , kurang percaya diri, dan mengalami kebingungan dalam penyesuaian diri agar dapat berperilaku sosial seperti yang diinginkan orang dewasa.

Masalah yang terjadi pada siswa Kelas X pada Sma Negeri 1 Campurdarat tidak mampu berperilaku sosial sesuai dengan apa yang diinginkan oleh orang dewasa maka remaja tersebut akan dicela dan dianggap tidak matang dalam bermasyarakat. Sebaliknya masyarakat terutama orang tua masih memperlakukan siswa tersebut sebagai anak-anak dan tidak diberi kesempatan untuk mandiri dalam mengambil keputusan tentang diri mereka sendiri, seperti memilih jurusan atau pendidikan lanjutan, memilih teman sebaya dan memilih lawan jenis yang disukainya. Keadaan yang seperti ini tentu saja akan menimbulkan konflik dalam diri siswa itu sendiri, perasaan yang tidak puas dalam diri siswa, sehingga dapat menjadi sumber munculnya emosi negative dari siswa itu sendiri. Kecenderungan gejolak emosi siswa sangat tinggi perlu dipahami oleh pendidik, khususnya orang tua dan guru. Untuk itu perlu dihindari hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif seperti marah, kecewa, sedih, cemas, frustasi dan lain-lain.

Kondisi yang paling riskan menimbulkan emosi negatif semacam ini adalah hubungan dengan orang tua, guru dan teman sebaya. Gangguan emosi

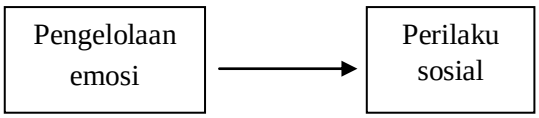
menimbulkan rasa yang tidak aman, tidak nyaman dan tidak puas terhadap orang-orang yang di lihatnya lebih beruntung dan bahagia. Akibat dari semua itu masalah ini sering mereka lakukan dengan tindakan merusak dan menyakiti orang lain untuk mencapai kepuasan remaja yang mengalami gangguan emosi tersebut.

Oleh karena itu penting sekali pendidik dapat mengenali emosi dirinya sendiri, sehingga dapat meningkatkan emosi positif dalam diri sendiri dan peserta didik, mengendalikan emosi negatif, serta dapat mengenali emosi dari peserta didik yang perlu di kembangkan dan di tingkatkan kearah yang positif. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul : Hubungan pengelolaan emosi dengan perilaku sosial.

B. METODE PENELITIAN

1. Teknik Penelitian

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional. Adapun desain dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini pendekatan penelitian kuantitatif, "penelitian yang menitik beratkan pada penyajian data berbentuk angka atau kuantitatif yang diangkakan (*skoring*) dengan menggunakan statistik"(Tanzeh dan Suyitno, 2006: 45). Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai "metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan" (Sugiyono, 2010: 8). Adapun varaibel-variabel yang diuji hubungannya dalam penelitian oleh peneliti meliputi: pengelolaan emosi dan perilaku sosial peserta didik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Variabel Pengelolaan Emosi

Data hasil angket pengelolaan emosi Kelas X di SMA Negeri 1 Campurdarat. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pengelolaan emosi berupa angket yang terdiri dari 18 item pertanyaan, yang masing-masing item pertanyaan mempunyai 4 alternatif jawaban dengan rentang skor 1 – 4. Skor harapan terendah adalah 18 sedangkan total skor harapan tertinggi adalah 72. Berdasarkan total skor harapan tersebut dapat ditentukan interval skor masing-masing kelas atau jenjang yang menggambarkan pelatihan yang terdiri dari empat tingkatan yaitu mempunyai kriteria tingkatan yang sangat baik, baik, cukup dan

kurang.

Atas dasar instrumen dan pedoman skoring didapatkan skor minimum yang didapat adalah 18 dan skor total maksimumnya adalah 72. Rentang jumlah skor maksimum yang mungkin diperoleh adalah 72-18= 54. Interval kelas sebanyak empat, maka lebar kelas intervalnya adalah 54 : 4 =13.5 dibulatkan menjadi 14

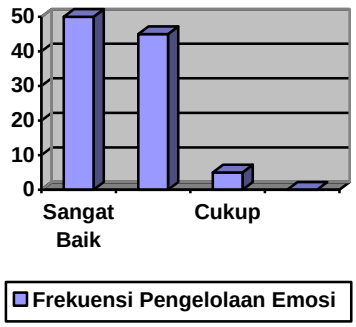
Berdasarkan kategorisasi selanjutnya dicari masing-masing kategori pengelolaan emosi adalah sebagai berikut:

Frekuensi Pengelolaan Emosi (X)

No.	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Sangat Baik	61-72	32	50%
2.	Baik	47-60	29	45%
3.	Cukup	33-46	3	5%
4.	Kurang	18-32	0	0%
Total			64	100%

Selanjutnya dapat dijelaskan dalam grafik sebagai berikut:

Grafik 4.1



Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa dari 64 responden, 32 responden termasuk dalam kategori sangat baik, 29 responden dalam kategori baik, 3 responden termasuk dalam kategori cukup, sedangkan 0 responden dalam kategori kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa pengelolaan emosi, setengah dari jumlah siswa kelas X SMA Negeri 1 Campurdarat Tahun Pelajaran 2015/2016 dalam kriteria sangat baik.

2. Deskripsi Data Variabel Perilaku Sosial

Data hasil angket perilaku sosial Kelas X di SMA Negeri 1 Campurdarat. Instrumen yang digunakan untuk mengukur perilaku sosial berupa angket yang terdiri dari 20 item pertanyaan, yang masing-masing item pertanyaan mempunyai 4 alternatif jawaban dengan rentang skor 1 – 4. Skor harapan terendah adalah 20 sedangkan total skor harapan tertinggi adalah 80. Berdasarkan total skor harapan tersebut dapat ditentukan interval skor masing-masing kelas atau jenjang yang menggambarkan pelatihan yang terdiri dari

empat tingkatan yaitu mempunyai kriteria tingkatan yang sangat baik, baik, cukup dan kurang.

Atas dasar instrumen dan pedoman skoring didapatkan skor minimum yang didapat adalah skor minimum yang didapat adalah 20 dan skor total maksimumnya adalah 80. Rentang jumlah skor maksimum yang mungkin diperoleh adalah 80-20= 60. Interval kelas sebanyak empat, maka lebar kelas intervalnya adalah 60:4= 15.

Berdasarkan kategorisasi selanjutnya dicari masing-masing kategori perilaku sosial adalah sebagai berikut:

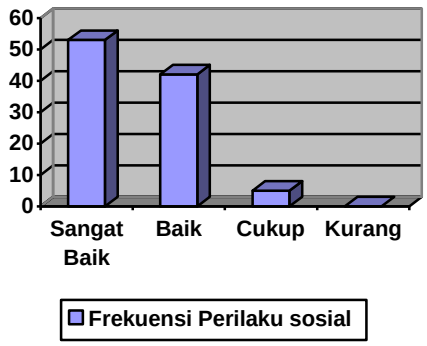
Frekuensi Perilaku Sosial

No.	Klasifikasi	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Sangat Baik	66-80	34	53%
2.	Baik	51-65	27	42%
3.	Cukup	36-50	3	5%
4.	Kurang	20-35	0	0%
Total			64	100%

Selanjutnya dapat dijelaskan dalam grafik sebagai berikut:

Grafik 4.2

Perilaku sosial



Berdasarkan data di atas, diketahui bahwa dari 64 responden, 34 responden termasuk dalam kategori sangat baik, 27 responden termasuk dalam kategori baik, 3 responden termasuk dalam kategori cukup, sedangkan 0 responden dalam kategori kurang. Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku sosial, setengah dari jumlah siswa kelas X SMA Negeri 1 Campurdarat Tahun Pelajaran 2015/2016 dalam kriteria sangat baik.

Hasil penghitungan bantuan program SPSS 16.0 for Windows adalah sebagai berikut:

Correlations

		Pengelolaan_Emosi_X	Perilaku_Sosial_Y
Pengelolaan_Emosi_X	Pearson Correlation	1	,742**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	64	64
Perilaku_Sosial_Y	Pearson Correlation	,742**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	64	64

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan pada analisis data di atas, menunjukkan bahwa nilai nilai r_{hitung} 0,742 > r_{tabel} 0,211,

sehingga dapat disimpulkan Ho ditolak dan Ha diterima yang artinya "ada hubungan antara pengelolaan emosi dengan perilaku sosial pada peserta didik Kelas X SMA Negeri I Campurdarat Tahun Ajaran 2015/2016". Hal tersebut berarti ada hubungan antara pengelolaan emosi dengan perilaku sosial pada peserta didik Kelas X SMA Negeri I Campurdarat Tahun Ajaran 2015/2016. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pengelolaan emosi dengan perilaku sosial pada peserta didik Kelas X SMA Negeri I Campurdarat Tahun Ajaran 2015/2016 diterima

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengolahan data dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengelolaan emosi siswa Kelas X SMA Negeri I Campurdarat sebagian besar (50%) termasuk dalam kategori sangat baik.
2. Perilaku sosial siswa Kelas X SMA Negeri I Campurdarat (53%) termasuk dalam kategori sangat baik.
3. Ada hubungan antara pengelolaan emosi dengan perilaku sosial peserta didik.

E. DAFTAR PUSTAKA

Cow, L.D and Crow A. 1958. *Educational Psychology*. New York: American Book Company

Eka Saputra, 2012. *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara

Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia

Sarwono, Sarlito Wirawan. 2006. *Psikologi Sosial: Individu dan Teori-teori Psikologi Sosial*. Jakarta: Balai Pustaka

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Tanzeh, Ahmad dan Suyitno. 2006. *Dasar-Dasar Penelitian*, Surabaya: Lembaga Kajian Agama dan Filsafat (eLKAF)