



HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN HASIL BELAJAR PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 MOJOLABAN

Rafida Azzahra Prasetyo Putri¹, Mudrikah Nurul Chitam², Bowo Wijianto³, Kusnul Khotimah⁴

Universitas Sahid Surakarta ^{1,2,3,4}

Email : rafidaazzahraprasetyo@gmail.com, mudrikahchitam@gmail.com, bowowijianto47@gmail.com, kusnulkhathimah2020@gmail.com

Abstrak : Emotion regulation is an individual's ability to regulate emotions. Everyone does emotional regulation to be able to control his life. This dedication is based on the low student learning outcomes that are influenced by emotional regulation. The purpose of this service is to describe emotion regulation, learning outcomes, and identify the relationship between emotion regulation and learning outcomes for class VII students at SMP Negeri 3 Mojolaban. The data collection method for this service is teaching and discussion. Informants or subjects in this service were teenagers with class VII status at SMP Negeri 3 Mojolaban. The result of this dedication is that students have emotional regulation, there are some subjects who are lazy to study so that learning outcomes are low where all subjects can or try to control and resolve emotions which arise when the level of intensity is right to achieve a goal. Conclusion: from the dedication carried out by the resource persons it can be explained that several grade VII students at Mojolaban 3 Public Middle School still cannot find ways to process their emotions, find it difficult to control themselves, and have low learning abilities.

Keywords : *emotion regulation, students*

Abstrak

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan individu dalam mengatur emosi. Setiap orang melakukan regulasi emosi untuk dapat mengendalikan hidupnya. Pengabdian ini didasarkan pada rendahnya hasil belajar siswa yang dipengaruhi oleh regulasi emosi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menggambarkan regulasi emosi, hasil belajar, dan identifikasi hubungan antara regulasi emosi dengan hasil belajar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Mojolaban. Metode pengumpulan data pada pengabdian ini adalah mengajar dan diskusi. Informan atau subjek dalam pengabdian ini adalah remaja berstatus siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Mojolaban. Hasil dari pengabdian ini siswa memiliki regulasi emosi ada beberapa subjek males belajar sehingga hasil belajar rendah yang di mana semua subjek bisa atau berusaha mengontrol dan menyelesaikan emosi yang di mana timbul pada saat tingkat intensitasnya yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Kesimpulan: dari pengabdian yang dilakukan oleh narasumber dapat dijelaskan bahwasanya beberapa siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Mojolaban masih belum bisa menemukan cara mengolah emosi yang ia miliki, sulit untuk kontrol diri, dan memiliki rendahnya untu belajar.

Kata kunci : *regulasi emosi, siswa*

Received Januari 3, 2023; Revised Februari 4, 2023; Accepted Maret 30, 2023

* Rafida Azzahra Prasetyo Putri, rafidaazzahraprasetyo@gmail.com

PENDAHULUAN

Emosi adalah suatu respon yang berkembang secara adaptif, sesuai dengan situasi yang terjadi. Emosi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor eksternal dan internal dapat menciptakan emosi positif ataupun emosi negatif. Menurut Bekerman dan Zembylas (2018), jika individu merespon situasi yang buruk dengan hal positif, maka emosi yang didapatkannya ialah emosi yang positif. Sebaliknya, jika seorang individu

Kegiatan belajar tidak akan terlepas dari kehidupan manusia sehari-hari. Belajar dapat dilaksanakan dimana saja, bukan hanya di sekolah, namun juga dapat dilakukan di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Menurut Daryanto (2010) belajar merupakan suatu bentuk perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidup. Jadi dapat dikatakan bahwa kegiatan belajar adalah langkah-langkah atau prosedur yang ditempuh untuk mencapai tujuan.

Dari pengertian yang diungkap sebelumnya dapat dipahami bahwa belajar merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil pengalaman yang melibatkan proses kognitif. Adapun usaha yang dapat dilakukan seperti membaca, mengamati, mendengarkan, meniru, dan sebagainya.

Berdasarkan pengabdian yang dilakukan di kelas VII SMP Negeri 3 Mojolaban pada hari Selasa, 17 April 2023 penulis selama praktek mengajar yaitu siswa-siswi mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan faktor internal males belajar. Dalam berinteraksi masih terdapat siswa yang memiliki regulasi emosi yang kurang baik seperti menyebut nama teman dengan panggilan yang tidak disukai teman, mengejek teman nya. Hal ini menyebabkan banyak permasalahan dan berbagai kasus pun terjadi. Perlu adanya kemampuan untuk dapat mengendalikan emosi negatif yang dimiliki oleh siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Mojolaban.

Menghadapi kondisi yang berubah sangat diharapkan individu mampu mengelola emosinya atau meregulasi emosi, dengan demikian individu dapat mengelola emosinya dimana ketika menghadapi masalah individu tidak mengalami afeksi negative yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penjelasan regulasi emosi bahwa regulasi emosi digambarkan melalui kemampuan yang dapat merespon proses-proses ekstrinsik dan instrinsik untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan, dimana jika seseorang memiliki pengelolaan emosi yang efektif maka ia memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi masalah. (Thompson dalam mawardah, 2010).

METODE

Metode dalam pengabdian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu:

1. Tahap pengenalan yang dilalui dengan proses *fun game* terhadap peserta yang dilakukan oleh moderator.
2. Tahap kedua adalah tahap penyampaian materi dari tema pengabdian yaitu Regulasi Emosi yang mana dalam materi terdapat isi yang meliputi pengertian penjelasan regulasi emosi, macam-macam emosi, pentingnya mengatur emosi, pemahaman jenis emosi, cara mengatasi emosi.
3. Tahap yang ketiga adalah tahap diskusi yang mana dalam tahap ini terdapat diskusi antara narasumber dan audiens dalam membahas tema regulasi emosi.

HASIL

Adapun hasil pengabdian diskusi yang dilakukan oleh penulis kepada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Mojolaban:

Kalau pas emosi selalu ku marah marahi orang sekitarku, cepat sekali keluar emosi. Biar hal-hal kecil ku bentak si temenku, biasa kalo sedang marah tidak bisa makan apa-apa gampang sekali capek juga, bawaannya ingin terus tidur.

Berdasarkan hasil diskusi tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa SF saat marah memiliki emosi yang tidak baik atau jelek, emosi yang tidak bisa terkontrol selalu ingin marah, dan melampiaskan ke orang sekitarnya.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui diskusi penulis dengan beberapa siswa yaitu:

Kalau saya kak ketika sedang gamood belajar yaudah saya males belajar lebih memilih bermain game.

Berdasarkan hasil diskusi tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa DK memiliki regulasi emosi yang tidak stabil, kalau mau belajar harus menyesuaikan mood terlebih dahulu.

Hal yang serupa juga diperoleh melalui diskusi penulis dengan beberapa siswa yaitu:

Kalau saya kak saat sedang sedih saya selalu menyendiri di dalam kamar, tidak ingin orang sekitar saya tahu, dan cenderung ketika ada yang mengajak bicara saya tidak respon.

Berdasarkan hasil diskusi tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa FU saat sedih memiliki mood yang tidak baik, selalu ingin menyendiri di kamar, emosi yang tidak stabil selalu ingin marah sangat sensitif ketika diajak berbicara.

PEMBAHASAN

Dari fenomena kejadian yang didapatkan dalam diskusi diatas terkait regulasi emosi yang dialami beberapa siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Mojolaban saat marah atau sedih tanpa sebab, mudah tidak mood karena emosi yang tidak stabil membuat penurunan belajar siswa rendah yang dirasakan siswa merupakan hasil dari interpretasi tentang sesuatu yang membangkitkan atau menaikkan tubuh. Situasi tersebut mengharuskan siswa tersebut untuk meningkatkan belajarnya agar dapat meregulasi emosinya tidak terbawa dalam reaksi keadaan tertentu. Menyadari bahwa peristiwa dianggap emosi atau tidak tergantung penilaian kognitif individu mengenai peristiwa tersebut, maka peristiwa negatif dapat dimengerti sebagai peristiwa yang dapat mengurangi kesejahteraan individu dan individu merasa perlu untuk melakukan upaya meregulasi emosi untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan emosi-emosi negatif yang dirasakan individu tersebut.

Menurut Prezz (dalam Syukur, 2011) emosi merupakan reaksi tubuh saat menghadapi situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi sangat berkaitan erat dengan aktivitas (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialaminya. Setiap kejadian tersebut mencerminkan apa yang ada dalam pikiran saat mengalami peristiwa negatif. Menurut Stanbusy dan Gunnar (Borges, 2006) situasi dan kondisi yang penuh tekanan berpotensi menimbulkan emosi-emosi yang negatif, disitulah seseorang membutuhkan regulasi emosi untuk meredam emosi negatif dalam dirinya. Sejalan dengan teori tersebut, Eisenberg, dkk (2004) mendefinisikan regulasi emosi sebagai dari pengambilan inisiatif, mempertahankan, memodulasi atau mengubah suatu peristiwa, intensitas atau durasi pada tahapan perasaan internal dan tujuan-tujuan, proses fisiologis yang terkait dengan emosi dan perilaku-perilaku yang muncul bersamaan atau seiring dengan emosi.

Berdasarkan penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan pengontrolan emosi yang tampak maupun tidak tampak melalui pemantauan, pengevaluasian, pemodifikasi reaksi-reaksi emosi yang sesuai untuk mencapai keseimbangan emosi dan adanya rendahnya belajar siswa.

KESIMPULAN

Dari pengabdian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa beberapa siswa dikatakan sebagai anak yang mengalami emosi dpenyimpangan tingkah laku males belajar. Akibat perbuatannya dapat merugikan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya sehingga kurang dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Ada beberapa siswa yaitu SF mengalami hambatan dalam emosi yang tidak terkontrol, sedangkan DK Mengalami hambatan dalam emosi yang tidak stabil mudah tidak mood sehingga males belajar, dan FU mengalami hambatan ketika sedang sedih cenderung menyendiri murung dikamar. Tingkah laku yang ditunjukan siswa SF, DK, dan FU juga menunjukkan bahwa belum bisa menemukan cara mengolah emosi yang dimiliki. Pada saat kapan ia merasakannya dan bagaimana ia mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

- a) **Kelebihan** dari pengabdian ini adalah memiliki kemampuan untuk mendapatkan sebuah keterangan yang sedalam dalamnya tentang sebuah masalah yang dimana secara khusus

130

adalah yang akan berkenaan dengan masalah pribadi dari seseorang.

- b) **Kelemahan** dari pengabdian ini adalah sangat terbatas untuk mengajukan diskusi yang memerlukan waktu panjang, saat menanyakan sebuah pertanyaan ke narasumber dia nyaman atau tidak, sehingga menuntut penguasaan keterampilan yang baik dari diskusi.

SARAN

Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini. Pertama, perlu dilaksanakan penelitian dengan sampel yang lebih luas. Hasil pengabdian ini tidak dapat mewakili seluruh siswa sekolah SMPN 3 Mojolaban karena hanya dilakukan di satu kelas. Kedua, sekolah perlu memfasilitasi siswa untuk dapat mempelajari karakter yang baik dan regulasi emosi sehingga dapat mengurangi konflik yang terjadi di sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan mengajar pengabdian khususnya pada siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Mojolaban dan segenap jajaran guru dan kepala sekolah SMPN 3 Mojolaban atas izin yang diberikan kepada penulis dalam kegiatan mengajar ini semoga akan ada tema-tema menarik lainnya dalam menangani kasus-kasus remaja dari sudut pandang psikologis lainnya.

DAFTAR REFERENSI

Wijaya, G. A. (2014). Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku Self Injury. jurnal psikologi, Vol. 12, 26 - 33.

Adiyanti, M. M. (2014). Regulasi Emosi dan Kelompok Teman Sebaya Pelaku Cyberbullying. jurnal psikologi, Vol. 41, 60 - 73.

Azmi, Nurul. "Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya." Jurnal Pendidikan Sosial Vol 2, no. 1, Juni 2015.

Gajah Mada journal of professional Psychology, 1 (3) (149) [online] tersedia di

<https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9391>

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Asti Musman. *Berdamai dengan Emosi*. Yogyakarta: Psikologi Corner, 2017.

Fitriani, Y ., & Alsa, A.(2015). *Relaksasi autogenik untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa SMP.*

Dokumentasi

