

PENGENDALIAN EMOSI DITINJAU DARI POLA ASUH ORANGTUA PADA SISWA USIA REMAJA DI SMA UTAMA MEDAN

Fenty Zahara

Fakultas Psikologi Universitas Potensi Utama

Jl Kl Yos Sudarso km 6.5 No 3A Tanjung Mulia Kota Medan 20241

Email :

Abstract

This study have aims to see differences in emotional control in terms of parental care. The subjects of the study were teenage students in SMA Utama Medan, sitting in class XI amounted to 59 people. Based on the results of the analysis by using the formula of Variance Analysis, it is known that there are differences in emotional control between students who are cared for by authoritarian, democratic and permissive parenting, with $F = 5,354$ with $p = 0,007 < 0,050$. Thus, the proposed hypothesis which reads that there is a difference of emotional control between students cared for by authoritarian parenting, democratic parenting and permissive parenting, is accepted. Furthermore, by looking at the average value is known that students are cared for by democratic parenting, have better emotional control than students who are cared for by authoritarian parenting and permissive parenting.

Keywords: Emotional Control, Parenting Patterns

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat perbedaan pengendalian emosi dilihat dari pola asuh orangtua. Subjek penelitian adalah para siswa usia remaja di SMA Utama Medan, duduk di kelas XI berjumlah 59 orang. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan rumus Analisis Varians, diketahui bahwa terdapat perbedaan pengendalian emosi antara siswa yang diasuh dengan pola asuh otoriter, demokratis, dan permisif, dengan $F = 5,354$ dengan $p = 0,007 < 0,050$. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada perbedaan pengendalian emosi antara siswa yang diasuh dengan pola asuh otoriter, pola asuh demokratis dan pola asuh permisif, diterima. Selanjutnya dengan melihat nilai rata-rata diketahui bahwa siswa yang diasuh dengan pola asuh demokratis, memiliki pengendalian emosi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang diasuh dengan pola asuh otoriter dan pola asuh permisif.

Kata Kunci: Pengendalian Emosi, Pola Asuh Orangtua

1. PENDAHULUAN

Dalam kondisi sehari-hari tidak jarang kita melihat bagaimana seseorang dengan gampangannya untuk meluapkan kemarahan. Seseorang menjadi mudah tersinggung dan mudah marah oleh hal yang tidak berarti sehingga tidak perlu dipermasalahkan. Seringkali permasalahan tersebut menjadi penyebab konflik dan berakhir dengan tindakan tidak terpuji atau kriminal. Tidak ada usaha untuk sabar dan menahan diri. Emosi marah yang menyebabkan tawuran perkelahian antar siswa sekolah seperti yang banyak terjadi di kota-kota besar. Permasalahan yang muncul di daerah-daerah juga muncul akibat tidak bisa menahan sabar. Dari uraian diatas menunjukkan bahwa betapa emosi dapat mengendalikan kehidupan manusia. Perbuatan yang bisa menyebabkan seseorang terseret emosi dan melakukan hal-hal di luar akal sehat yang berakibat negatif bagi dirinya bahkan dapat

menghancurkan kehidupan pribadinya dan sebagian lagi menunjukkan ketidakmampuan mereka keluar dari kemelut emosi yang merongrongnya.

Menurut Goleman (2006) pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Pernyataan ini dikemukakan berdasarkan hasil percobaan yang dilakukan seorang psikolog bernama Walter Mischel pada tahun 1960an tentang penundaan pemuasan pada anak-anak usia 4 tahun melalui tes Marshellow, yaitu anak-anak yang mampu menunda pemuasan dorongan hati, saat dievaluasi kembali setelah menyelesaikan SMA, ternyata lebih unggul daripada anak yang langsung bertindak mengikuti dorongan hati. Hal ini disebabkan mereka lebih mampu menyusun gagasan dalam kata-kata, memanfaatkan dan menanggapi sesuatu secara nalar, berkonsentrasi, menyusun rencana dan melaksanakannya, lebih bergairah belajar, siap menghadapi tantangan, percaya diri, inisiatif, serta terjun langsung menangani proyek.

Pengendalian emosi terutama emosi negatif merupakan suatu kekuatan, kalau mampu mengendalikannya. Pada sisi lain emosi dapat berubah menjadi negatif bahkan cenderung destruktif apabila menguasai diri kita. (Wijokongko, 2002). Menurut Goleman (2006) emosi negatif (misalnya marah) yang kuat membelokkan setiap perhatian agar selalu tertuju pada emosi itu sendiri, menghalang-halangi usaha yang berupa memusatkan perhatian ke hal-hal lain.

Menurut Abbas (1980), emosi adalah suasana psikis berupa perasaan senang, sedih, takut, benci, dan sebagainya yang aktivitasnya melebihi batas, sehingga individu kadang-kadang tidak dapat menguasai diri dan menyebabkan hubungan sosialnya terganggu.

Menurut Izard dan Buechler (dalam Ilmiah, 1999) ada sepuluh emosi dasar manusia yaitu *interest* (tertarik), *joy* (bahagia), *surprise* (heran, kagum), *sadness* (sedih), *anger* (marah), *disgust* (muak), *contempt* (jijik), *fear* (takut), *shame* (malu), dan *guilt* (rasa bersalah). Berdasarkan akibat (menyenangkan atau tidak menyenangkan pada individu), Izard dan Buechler membagi emosi dasar ke dalam dua kelas, yaitu: positif dan negatif. *Interest*, *joy*, dan *surprise* termasuk dalam emosi positif, selebihnya adalah emosi negatif, jika menguasai individu dapat menghambat proses penyelesaian konflik yang dihadapinya, kecuali jika individu tersebut dapat mengendalikannya.

Chaplin (2003) mengungkapkan pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosi. Chaplin melanjutkan bahwa emosi merupakan suatu keadaan yang terangsang dari organisme, mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dan mengakibatkan perubahan perilaku. Apabila seseorang mengalami keadaan emosional yang tidak menyenangkan (misalnya marah), maka emosi ini selalu dibarengi dengan perubahan tingkah laku yang amat hebat, mendalam dan ekspresif, yang jelas dapat dibedakan, bahkan oleh orang awam sekalipun. Goleman (2006) menyatakan bahwa pengendalian emosi sebagai usaha untuk menahan diri, mengendalikan diri, dan mengekspresikan emosi dalam bentuk yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat.

Siapa saja dapat mengalami ketidakseimbangan emosi, tidak mengenal usia, jenis kelamin, dan latar belakang pendidikan dan keluarga seperti dikatakan oleh Hurlock (2002) Masa remaja sebagai masa badai dan tekanan, suatu masa ketegangan emosi dengan tingkat tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar, kepekaan emosi remaja meningkat, dan mengakibatkan remaja sering mengalami ketegangan-ketegangan dan luapan-luapan emosi.

Remaja dikatakan remaja oleh Hariyono (2000) adalah mereka yang telah meninggalkan masa kanak-kanak yang penuh dengan ketergantungan dan menuju masa kedewasaan. Masa remaja dikenali dengan banyak pengalaman-pengalaman baru yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Adanya perubahan fisik, misalnya menstruasi pada wanita dan keluarnya sperma saat mimpi basah pada pria. Perubahan-perubahan dan

ketidakseimbangan kondisi tubuh yang terjadi tersebut mengakibatkan perubahan pada psikis remaja. Artinya ketidakseimbangan kondisi tubuh secara keseluruhan dapat menyebabkan kondisi emosinya menjadi labil atau goyah

Emosi remaja sering sangat kuat, kurang terkendali dan tampaknya irrasional, namun pada umumnya dengan berjalannya tahun terjadi perbaikan perilaku emosional remaja. Menurut Gessel (dalam Yusuf, 2000), remaja usia 14 tahun sering mudah marah, mudah terangsang, emosinya cenderung “meledak” dan tidak berusaha mengendalikan diri.

Remaja yang tidak mampu mengendalikan emosi disebabkan emosi telah menguasai dirinya, hal ini mengakibatkan ia mengalami gangguan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Sebaliknya remaja yang dapat mengendalikan emosinya, maka ia dapat memecahkan masalahnya dengan tepat dan wajar sehingga mampu mencapai perkembangan kepribadian yang optimal (Abbas, 1980). Kemampuan dalam mengendalikan emosi berdampak pada pendidikan. Artinya siswa yang mampu mengendalikan emosinya akan lebih disiplin dalam belajar, tidak mudah terpengaruh oleh ajakan teman-teman untuk bermain serta mampu melakukan kontrol diri, sehingga dapat membedakan waktu untuk belajar dan bermain.

Kemampuan dalam mengendalikan emosi ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Hurlock (2002) mengemukakan bahwa salah satu yang mempengaruhi kemampuan anak (remaja) dalam mengendalikan emosi adalah pengaruh keluarga. Dalam hal ini lingkungan keluarga merupakan kelompok sosial pertama dan utama yang mempengaruhi kepribadian termasuk perkembangan emosi.

Sikap dan perilaku, pola asuh, dan metode pendidikan yang diberikan orangtua terhadap anak (remaja) berperan besar dalam usaha mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi remaja. Dalam hal ini pola asuh yang diterapkan oleh orangtua terhadap remaja tersebut, remaja belajar memahami hal yang diajarkan (disosialisasikan) orangtua dan mencontoh perilaku emosi orangtua. Sejauhmana remaja dapat memahami dan mengendalikan emosinya sebagai hasil belajarnya tergantung pada metode pola asuh yang diterapkan oleh orangtua. Penting diketahui pola asuh yang lebih baik untuk kemampuan pengendalian emosi remaja.

Ada tiga pola asuh yang difahami masyarakat yaitu pola asuh yang bersifat otoriter, pola orang tua yang mengatur sepenuhnya semua kehidupan anak. Pola asuh Permisif adalah pola asuh orang tua yang membebaskan dan membiarkan perilaku anak-anak. Pola asuh demokratis adalah pola orang tua memberi kebebasan terbatas yang bertanggung jawab kepada anak. Seperti yang disampaikan oleh Baumrind (dalam Santrock, 2002) penerapan pola asuh otoriter biasanya orangtua menetapkan batasan-batasan yang tegas dan tidak memberi kesempatan untuk berbicara dan mengemukakan ide pada orang lain. Pengasuhan otoriter diasosiasikan dengan inkompetensi sosial anak-anak. Artinya pengasuhan otoriter dapat mengakibatkan ketidakmampuan anak untuk mengendalikan emosinya dalam berhubungan sosial dilingkungannya.

Sementara itu orangtua yang menerapkan pola asuh demokratis berusaha membuat anak mudah bergaul, aktif dan ramah tamah. Anak belajar menerima pandangan-pandangan orang lain, belajar dengan bebas mengemukakan pandangannya sendiri dan mengemukakan alasan-alasannya, dan orangtua bersikap bijaksana. Sering berdiskusi dengan orangtua dan anak menumbuhkan keakraban dan saling pengertian. Orangtua dengan pola asuh demokratis, menumbuhkan sifat kasih sayang kepada anak-anaknya, sehingga dalam pergaulan anak-anak akan menunjukkan rasa kasih dan sayang kepada teman-teman, tidak mudah marah dan cenderung mudah memberi maaf. Pengasuhan dengan pola demokratis dapat diasosiasikan dengan fleksibilitas sikap dan perilaku dalam lingkungan sosialnya. Artinya pengasuhan demokratis dapat membawa anak kepada

dinamisnya bersosialisasi anak untuk dapat mengendalikan emosinya dalam berhubungan sosial di lingkungannya.

Pola asuh permisif yang cenderung memberikan kebebasan terhadap anak untuk berbuat apasaja sangat tidak kondusif bagi pembentukan karakter anak, karena bagaimanapun anak tetap memerlukan arahan dari orang tua untuk mengenal baik dan buruknya dalam bersosialisasi. Dengan memberikan kebebasan yang berlebihan apalagi terkesan membiarkan akan membuat anak terutama remaja menjadi bingung dan berpotensi untuk salah arah (<http://awidyarso65.files.wordpress.com>). Melihat pengertian yang terkandung dalam pola asuh permisif ini. Amak merasa memiliki kebebasan bertindak. Kondisi ini membuat anak kurang dapat mengendalikan emosinya. Terutama saat anak berada di luar rumah.

Melihat fenomena yang terjadi di sekolah SMA Utama Medan, masih ada ditemukan siswa-siswi yang tidak mampu mengendalikan emosinya. Para siswa mudah marah hanya karena persoalan kecil saja. Mudah menangis jika ada masalah yang sedikit sulit. Kemudian para remaja juga mudah sekali meluapkan kegembiraan karena mendapat nilai baik saat ujian dengan cara-cara yang tidak menyenangkan orang lain, misalnya berteriak-teriak atau mengganggu orang lain. Kondisi ini mencerminkan keadaan remaja yang sesungguhnya yang belum mampu dalam pengendalian diri. Keadaan demikian bisa saja berangkat dari pola asuh orangtua terhadap anak dimana pola asuh yang dimaksud dalam penelitian ini terbagi kedalam tiga jenis yakni pola asuh otoriter, demokratis, dan pola asuh permisif. Inilah yang mendasari peneliti untuk mengadakan sebuah penelitian dengan judul: Pengendalian Emosi Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Usia Remaja di SMA Utama Medan.

2. LANDASAN TEORI

Kita sering melihat dalam kondisi sehari-hari bagaimana seseorang mudah meluapkan kemarahan. Seseorang menjadi mudah tersinggung dan marah disebabkan oleh persoalan kecil yang tidak berarti sehingga tidak perlu diperdebatkan. Persoalan tersebut sering menjadi penyebab munculnya konflik dan berakhir dengan tindakan kriminalitas. Semua yang diungkapkan oleh Hadis (2000) seseorang yang mengalami mudahnya marah memicu tawuran diantara remaja, karena seolah tidak ada usaha menahan diri dikalangan remaja seperti yang terjadi di kota-kota besar Jakarta, Medan dan kota lainnya. Munculnya konflik di daerah lain disebabkan karena ketidakmampuan warga menahan rasa amarah. Dari uraian diatas menunjukkan betapa emosi bisa mengendalikan kehidupan manusia. Banyak perbuatan yang perlu disesali disebabkan mereka terseret emosi untuk melakukan hal-hal diluar pemikiran yang dapat menghancurkan kehidupan pribadinya.

Freud (dalam Shapiro, 2001) mengajukan teori bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab. Freud percaya bahwa kepribadian seseorang anak yang sedang tumbuh dibentuk oleh kekuatan dasar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa pedih dan rasa tidak nyaman. Naluri-naluri primer ini yang dalam struktur teoritisnya disebut *id*, dikendalikan oleh suatu pusat moral, *super ego*, yang pada dasarnya merupakan internalisasi otoritas orangtua.

Para ahli ilmu syaraf kini percaya bahwa emosi kita dikirimkan dan dikendalikan melalui suatu sistem komunikasi secepat kilat dalam otak, yang didominasi oleh talamus, amigdala, dan lobus frontal pada korteks, dengan dukungan berbagai struktur dan kelenjar otak lain yang mengirimkan biokimia keseluruh bagian tubuh.

Menurut Wijokongko (2002), pengendalian emosi adalah adanya keseimbangan dalam memanfaatkan emosi, baik itu emosi negatif maupun emosi positif karena kedua-

duanya diperlukan. Yang satu tidak akan menghilang atau menguasai yang lain, tetapi justru sebaliknya saling mengisi dan melengkapi.

Pada usia remaja emosi individu tidak stabil, meningkatnya emosi karena berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru sehingga individu tidak mampu mengendalikan emosinya. Covey (dalam Fitriawati, 2006) menyatakan bahwa dalam menghadapi emosi cara terbaik untuk mengendalikannya adalah belajar dari masa lampau dan melakukan apa yang terbaik pada hari itu, merencanakan dengan teliti dan hati-hati untuk masa depan, serta fleksibel dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang senantiasa berubah.

Remaja atau sering disebut dengan istilah *adolescence* berasal dari kata latin yakni *adolescere* (kata bendanya, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (dalam Hurlock, 1997).

Menurut Piaget (dalam Hurlock, 1997) mengatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana 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 efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi 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.

Batasan usia masa remaja adalah di antara 12-21 tahun dengan perincian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun masa remaja akhir (Haditono, 2004).

Dari uraian di atas, disimpulkan bahwa masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkatan orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak awal masa remaja berlangsung kira-kira dari tiga belas tahun sampai enam belas atau tujuh belas tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai delapan belas tahun, yaitu usia matang secara hukum (Hurlock, 1997).

Remaja yang merasakan bahwa fisiknya sudah seperti orang dewasa, sehingga ia merasa pula harus bersikap seperti orang dewasa untuk menutup keadaan dirinya yang sebenarnya harus memahami bahwa anggapannya itu hanya sekedar imitasi atau peniruan. Untuk itu remaja harus pandai mengendalikan diri dalam menghadapi dunia yang penuh dengan pancaroba dan gejolak ini. Dalam hal ini salah satu yang berperan adalah kondisi emosi remaja.

Pada hakikatnya, suatu emosi adalah suatu pengalaman yang sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan fisiologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah, dan mengekspresikan dirinya dalam tingkah laku yang tampak. Manz (2007) menyebutkan bahwa dalam kamus *The New World Dictionary* mendefinisikan *emotion* (berasal dari bahasa Prancis dan Latin) yang berarti mengganggu atau mengacaukan, sebagai setiap perasaan khusus, jenis reaksi kompleks apapun dengan manifestasi baik secara mental maupun fisik.

Salovey dan Mayer (dalam Manz, 2007) mendiskripsikan emosi sebagai keseluruhan respons, melewati batas-batas sistem psikologis, kognitif, motivasional dan pengalaman. Secara bersama-sama, definisi-definisi itu menunjukkan pada perasaan

sebagai wahana utama emosi dan menyatakan bahwa perasaan adalah perwujudan secara fisik maupun mental.

Sesuai dengan pandangan itu Zulkaf dan Linda (dalam Manz, 2007) menggambarkan pengalaman emosional kita memiliki komponen fisik, seperti rasa sakit atau ketidaknyamanan dibagian tertentu tubuh kita saat merespon emosi negatif. Dilain pihak, emosi positif akan menciptakan sensasi menyenangkan. Mereka menjelaskan bahwa perasaan-perasaan fisik itu disertai pula oleh pikiran.

Ahmadi dan Umar (2004) mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang muncul dari organisme manusia. Emosi adalah suatu pengalaman yang sadar yang mempengaruhi kegiatan jasmani, yang menghasilkan penginderaan organis dan kinestetis dan ekspresi yang tampak, serta dorongan-dorongan yang kuat. Emosi tidak sama dengan dorongan atau keinginan atau kehendak ataupun motif. Tetapi terdapat suatu hubungan sebab-akibat antara emosi dengan hal tersebut. Fungsi suatu emosi meliputi perubahan fisiologis, tingkah laku yang tampak, perasaan-perasaan dari tekanan-tekanan.

Menurut Goleman (2002) mendefinisikan emosi sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, nafsu, setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Dengan memandang emosi terdiri atas sensasi fisik dan aktivitas mental terkait, hal itu berarti setiap emosi yang di alami dapat dikenali dan diamati dengan mempelajari sensasi yang dirasakan oleh tubuh (letak, sifat dan intensitasnya) dan juga pikiran yang menyertainya.

Sementara itu Philips (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa pengendalian emosi tergantung bagaimana individu memberikan penilaian dan interpretasi terhadap suatu peristiwa yang dapat menentukan tindakan yang akan diambil.

Havigurst (dalam Mappiare, 1983) mengungkapkan bahwa individu yang mampu mengendalikan emosi adalah individu yang dapat memecahkan persoalan-persoalan dan dapat mengendapkan ketegangan-ketegangan emosional, sehingga individu tersebut dapat mencapai emosi yang stabil dan kalem. Selanjutnya Adriani (dalam Fitriawati, 2006) mengatakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosi adalah orang yang mampu mengontrol dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan norma-norma sosial maupun agama didalam hubungannya dengan orang lain.

Dalam dasawarsa terakhir ini telah tercatat berbagai peristiwa yang mencerminkan ketidakseimbangan emosi, keputusan dan rapuhnya moral di dalam keluarga, masyarakat dan kehidupan bersama. Gejala tersebut tampil dalam bentuk tindak kekerasan, kekecewaan, rasa kesepian, diperlakukan dengan kejam, depresi, maupun kekerasan dalam perkawinan (Hadis, 2000).

Menurut Hadis (2000), dalam kondisi sehari-hari kita sering melihat bagaimana mudahnya seseorang mengumbar kemarahan. Seseorang menjadi mudah tersinggung dan marah disebabkan oleh persoalan sepele yang sebenarnya tidak perlu dipermasalahkan. Seringkali persoalan tersebut menjadi pemicu konflik yang sering berakhir dengan sebuah tindakan kriminalitas. Begitu mudahnya hal itu terjadi, seolah-olah tidak ada upaya untuk menahan diri. Kemarahan juga memicu tawuran antar siswa sekolah yang sering terjadi di kota-kota besar seperti Jakarta dan di daerah-daerah lainnya. Konflik di berbagai daerah juga terjadi disebabkan ketidak mampuan warganya menahan rasa marah mereka. Dari uraian di atas memperlihatkan betapa emosi mengendalikan kehidupan manusia. Banyak perbuatan yang disesali disebabkan seseorang terseret emosi untuk melakukan hal-hal diluar nalar yang berakibat negatif bagi dirinya bahkan dapat menghancurkan kehidupan pribadinya. Sebagian lagi memperlihatkan ketidakmampuan mereka keluar dari kemelut emosi yang merongrongnya.

Emosi itu tidak datang tiba-tiba seperti yang dinyatakan Chaplin (1993). Emosi dapat berespon ketika terjadi rangsangan, tidak mungkin seseorang marah tanpa sebab.

Emosi juga bergantung pada situasi yang memicunya. Pengendalian emosi merupakan suatu usaha untuk menahan diri dan mengubah perilaku yang rasional dan dapat diterima oleh masyarakat. Konsep yang paling populer tentang pengendalian emosi menitik beratkan pada penekanan pada reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi. Menurut konsep ini seseorang yang dapat merangsang emosinya akan melumpuhkan emosinya, yang akan diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah, tubuh atau kata-kata sehingga akan menampilkan gambaran emosi yang tenang. Semakin berhasil seseorang menekan emosi yang tampak maka orang tersebut dinilai semakin baik pengendalian emosinya (Hurlock, 1993).

Pada usia remaja emosi individu tidak stabil, meningkatnya emosi karena berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru sehingga individu tidak mampu mengendalikan emosinya. Covey (dalam Fitriawati, 2006) menyatakan bahwa dalam menghadapi emosi cara terbaik untuk mengendalikannya adalah belajar dari masa lampau dan melakukan apa yang terbaik pada hari itu, merencanakan dengan teliti dan hati-hati untuk masa depan, serta fleksibel dalam beradaptasi dengan keadaan lingkungan yang senantiasa berubah.

Menurut Prescott (dalam Ilmiah, 1999) emosi melibatkan tiga aspek yang saling berhubungan, yaitu :

- a. Bervariasinya tingkat perasaan meliputi seluruh rentangan yang tidak putus seperti kecewa-puas, dan senang-benci.
- b. Terjadinya perubahan organ-organ dalam seperti meningkatnya denyut jantung dan sirkulasi darah.
- c. Impuls-impuls tertentu melibatkan otot-otot skeletal, seperti keinginan untuk berkelahi ketika marah atau berlari ketika takut.

Selain itu Morgan (dalam Gunarsa, 1996) menjelaskan bahwa pengendalian emosi terbagi dalam empat aspek, yakni

- a. Emosi adalah sesuatu yang sangat erat hubungannya dengan kondisi tubuh, misalnya denyut jantung, sirkulasi darah dan pernafasan meningkat, membesarnya pupil mata, menegangnya otot-otot, keluar keringat dingin, berdiri bulu roma, menggigil dan sebagainya.
- b. Emosi adalah sesuatu yang dirasakan, misalnya merasa senang, merasa kecewa.
- c. Emosi adalah suatu motif, yaitu mendorong seseorang untuk berbuat sesuatu kalau individu beremosi senang atau mencegah individu melakukan sesuatu kalau individu tidak senang.
- d. Emosi adalah sesuatu yang dilakukan atau diekspresikan.

Menurut Wijokongko (2002), aspek-aspek pengendalian emosi itu terdiri dari :

- a. Menemukan arti dan mengendalikan emosi
Menemukan makna positif dibalik berbagai emosi dan perasaan yang ada dalam diri atau belajar bagaimana memanfaatkan manfaat dari emosi yang dimiliki adalah jauh lebih baik dibandingkan menghindarkan diri dari berbagai macam perasaan atau emosi yang mungkin terasa menyakitkan pada awalnya.
- b. Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi
Menghindari emosi malah akan memperdalam emosi tersebut. Kalau mengalami suatu emosi dan berpura-pura seolah emosi itu tidak ada, emosi itu justru akan semakin kuat. Intensitasnya akan terus naik hingga akhirnya sampai ke puncaknya. Mencoba menghindari emosi tidak akan menciptakan solusi terhadap pemecahan masalah.
- c. Tidak membesar-besarkan emosi
Memperbesar emosi hingga diluar proporsi justru akan berakibat negatif dan semakin memperburuk keadaan.
- d. Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas

Emosi dapat dimanfaatkan sebagai suatu pelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, yakni, dengan membuat agar emosi itu memberi suatu manfaat yang positif.

e. Menggunakan emosi secara proporsional

Emosi negatif muncul karena apa yang dilakukan tidak menghasilkan apapun seperti yang diinginkan. Persepsi dikontrol oleh apa yang difokuskan. Bagaimana memberikan penilaian atau interpretasi terhadap suatu peristiwa, akan menentukan tindakan yang akan diambil.

Mahmud (1990) menyatakan bahwa ada beberapa metode yang dapat dilakukan untuk mengendalikan emosi, yaitu :

a. Menghadapi emosi

Orang yang menyatakan bahwa ia tidak takut menghadapi bahaya, sebenarnya melipatgandakan takutnya sendiri. Bukan saja takut menghadapi bahaya yang sebenarnya, tapi juga takut menemui bahaya. Sumber emosi tambahan demikian ini dapat dihindarkan dengan jalan menghadapi kenyataan yang ditakutkan, atau kenyataan yang menyebabkan timbul rasa marah.

b. Menafsirkan kembali situasinya kalau mungkin

Emosi adalah produk dari suatu interpretasi. Bukan stimulus sendiri yang menyebabkan atau mengakibatkan reaksi emosional, melainkan stimulus yang salah ditafsirkan.

c. Memerlukan reinterpretasi yang lama

Kadang-kadang situasi itu begitu mendesak sehingga memerlukan reinterpretasi yang lama. Dalam hal seperti ini, humor dan sikap realistik dapat menolong.

Selanjutnya Wijokongko (2002) menambahkan bahwa dalam mengendalikan emosi ada beberapa strategi yang dapat dilakukan, diantaranya :

a. Mengendalikan apa yang dirasakan

Seringkali orang merasa begitu jenuh sehingga tidak tahu bahwa mereka diserang oleh berbagai energi dan perasaan negatif yang begitu membebani dan memberi bayangan kabur, sehingga merasa perlu mengambil langkah untuk menghilangkan kejenuhan dengan mengintropeksi diri sendiri.

b. Menghargai emosi

Dengan mengatakan bahwa emosi yang dimiliki adalah salah, sama artinya dengan menutup komunikasi yang jujur dengan diri sendiri dan orang lain. Sebaiknyalah berterimakasih bahwa otak telah mengirimkan informasi berupa peringatan bahwa ada sesuatu yang harus dilakukan, sebab kalau mempercayai emosi yang dimiliki meskipun tahu bahwa saat itu tidak paham artinya, maka akan dapat mengalami banyak perubahan positif.

c. Memahami pesan yang diberikan oleh emosi

Belajar memahami dan memanfaatkan pesan dari emosi, berguna untuk mengambil keputusan yang efektif. Jadi, kita belajar untuk mengambil langkah yang paling tepat karena mendapatkan informasi yang diberikan oleh emosi.

d. Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman

Kita harus memiliki kepercayaan bahwa kita dapat menguasai emosi dengan segera. Cara yang paling tepat dan sederhana adalah dengan mengingat saat kita merasakan emosi yang mirip. Boleh jadi kita pernah berhasil mengatasi emosi yang mirip sebelumnya. Kita bisa menggunakan pengalaman masa lampau sebagai model yang dapat kita contoh, atau sebagai langkah yang harus kita tempuh sekarang.

e. Bersemangat dalam mengambil tindakan

Kita perlu mengubah persepsi tentang emosi dengan mengekspresikan didalam pikiran kita suatu perubahan yang dinamik dan positif untuk menciptakan tindakan yang

penting, ini akan memberikan pengalaman baru yang bermanfaat pada saat ini dan juga untuk masa yang akan datang.

Menurut penelitian *mindscope learning and research* yang di akses pada situs www.mindscopecenter.com dapat diperoleh keterangan bahwa ekspresi emosi positif orangtua umumnya dinyatakan berhubungan dengan kemampuan sosialisasi yang positif dari anak, sedangkan emosi negatif orangtua berkaitan dengan sosialisasi yang negatif.

Sementara itu, hampir semua penelitian di situs ini menyatakan bahwa sikap, pengasuhan dan kondisi orangtua, secara langsung atau tidak langsung akan mempengaruhi kemampuan pengendalian emosi anak. Namun tentang bagaimana proses terjadinya pengaruh itu, ada berbagai temuan penelitian, misalnya menemukan bahwa perilaku emosional orangtua berpengaruh pada perilaku pengendalian dan pernyataan diri anak.

Penelitian lain membuktikan bahwa kendali emosi anak dan kehangatan sikap orangtua (ayah, ibu) mempengaruhi ketaatan anak pada orangtuanya. Ketaatan anak pada orangtua lebih ditentukan oleh kepekaan orangtua. Kepekaan dan kontrol yang hangat dari ibu menentukan ketaatan anak pada orangtua, ketaatan anak pada orangtua tidak mempengaruhi kehangatan orangtua. Dari beberapa penelitian yang dilansir oleh situs tersebut intinya pengendalian emosi anak tidak terlepas dari pengaruh peran orangtua.

Berbagai upaya dapat dilakukan agar individu mampu mengendalikan emosi. Hal ini dapat berawal dari dalam keluarga dan dilakukan sejak usia individu masih muda. Khusus mengenai keluarga, maka pola asuh yang diterapkan orangtua berperan dalam diri individu, khususnya mengenai pola asuh.

Menurut Sears (dalam Krisnawati, 1996) pengertian pola asuh anak merupakan keseluruhan interaksi antara orangtua dengan anak yang melibatkan sikap nilai dan kepercayaan orangtua dalam memelihara anaknya. Hal ini didukung oleh Kohn (dalam Setiawati, 1987), yang menyatakan bahwa pola asuh adalah sikap orangtua dalam berhubungan dengan anaknya. Sikap ini dapat dilihat dari beberapa segi antara lain : dari cara orangtua memberikan peraturan, hadiah dan hukuman, juga cara orangtua menunjukkan kekuasaannya, serta cara memberikan perhatian dan tanggapan terhadap keinginan-keinginan anak. Oleh karena itu orangtua besar sekali peranannya dalam pembentukan dan perkembangan baik fisik maupun psikis anak.

Doadson (1990) mengatakan bahwa tanggung jawab untuk menanamkan nilai-nilai kepada anak-anak merupakan peranan dan bantuan orangtua tercermin dalam cara pola asuh orangtua Munandar (1990) mengemukakan bahwa pola asuh anak bertujuan agar anak dapat mengembangkan potensi-potensi dan mewujudkan diri sepenuhnya agar kelak anak dapat diterima sebagai anggota masyarakat dan dapat memenuhi kebutuhan sendiri, kebutuhan keluarga serta memberikan sumbangsih kepada bangsa dan negara. Hammer & Turner (1996) menyatakan bahwa pola asuh adalah proses yang dilakukan orangtua khususnya ibu untuk melindungi, membimbing, memberi makan anak sepanjang perkembangannya.

Secara garis besar, ada tiga pola asuh dalam masyarakat dalam mendidik anak, orangtua menghadapi banyak pilihan pola asuh yang dapat diterapkan. yaitu pola asuh yang bersifat otoriter, yaitu orangtua yang sepenuhnya mengatur kehidupan seorang anak. Pola asuh permisif adalah orangtua yang membebaskan anak-anaknya dalam berperilaku, dan pola asuh demokratis yaitu orangtua yang memberi kebebasan yang terbatas serta bertanggung jawab (Santrock, 2002).

Demikian juga yang dimaksud oleh Baumrind (dalam Santrock, 2002) bahwa dalam penerapan pola asuh otoriter, orangtua biasanya menetapkan batasan-batasan yang tegas dan tidak memberi peluang pada anak untuk berbicara atau mengemukakan pendapatnya dan idenya pada orang lain. Pengasuhan otoriter dapat diasosiasikan dengan

inkompetensi sosial anak-anak. Artinya, pengasuhan otoriter dapat mengakibatkan anak tidak mampu untuk mengendalikan emosinya ketika berhubungan sosial dilingkungannya.

Sementara itu orangtua yang menerapkan pola asuh demokratis berusaha membuat anak mudah bergaul, aktif dan ramah tamah. Anak belajar menerima pandangan-pandangan orang lain, belajar dengan bebas mengemukakan pandangannya sendiri dan mengemukakan alasan-alasannya, dan orangtua bersikap bijaksana. Seringnya berdiskusi antara orangtua dan anak menumbuhkan keakraban dan saling pengertian. Orangtua dengan pola asuh demokratis, menumbuhkan sifat kasih sayang kepada anak-anaknya, sehingga dalam pergaulanpun, anak-anak akan menunjukkan rasa kasih dan sayang kepada teman-teman, tidak mudah marah dan cenderung mudah memberi maaf. Pengasuhan dengan pola demokratis dapat diasosiasikan dengan fleksibilitas sikap dan perilaku dalam lingkungan sosialnya. Artinya, pengasuhan demokratis dapat membawa anak kepada dinamisnya bersosialisasi anak untuk dapat mengendalikan emosinya dalam berhubungan sosial dilingkungannya.

Selain dua pola asuh di atas, otoriter dan demokratis, masih ada lagi satu jenis pola asuh yang dapat ditemui di masyarakat, yakni pola asuh permisif. Pola asuh permisif yang cenderung memberikan kebebasan terhadap anak untuk berbuat apa saja sangat tidak kondusif bagi pembentukan karakter anak, karena bagaimanapun anak tetap memerlukan arahan dari orangtua untuk mengenal baik dan buruknya dalam bersosialisasi. Dengan memberikan kebebasan yang berlebihan apalagi terkesan membiarkan, akan membuat anak terutama remaja menjadi bingung dan berpotensi untuk salah arah (<http://awidyarso65.files.wordpress.com>). Melihat pengertian yang terkandung dalam pola asuh permisif ini, anak merasa memiliki kebebasan bertindak. Kondisi ini membuat anak kurang dapat mengendalikan emosinya, terutama saat anak berada di luar rumah.

Menurut Albin (1995) reaksi orangtua dalam mengendalikan emosinya akan mempengaruhi anak dalam mengendalikan emosinya. Kemampuan orangtua dalam mengendalikan emosinya yang diwujudkan dalam bentuk perilaku akan mempengaruhi kemampuan anak mengendalikan emosinya, sebab seorang anak akan melihat dan mengidentifikasi dirinya dengan orangtuanya.

Melihat fenomena yang terjadi di sekolah SMA Utama Medan, masih ada ditemukan siswa-siswi yang tidak mampu mengendalikan emosinya. Para siswa mudah marah hanya karena persoalan kecil saja. Mudah menangis jika ada masalah yang sedikit sulit. Kemudian para remaja juga mudah sekali meluapkan kegembiraan karena mendapat nilai baik saat ujian dengan cara-cara yang tidak menyenangkan orang lain, misalnya berteriak-teriak atau mengganggu orang lain. Kondisi ini mencerminkan keadaan remaja yang sesungguhnya yang belum mampu dalam pengendalian diri. Keadaan demikian bisa saja berangkat dari pola asuh orangtua terhadap anak dimana pola asuh yang dimaksud dalam penelitian ini terbagi kedalam tiga jenis yakni pola asuh otoriter, demokratis, dan pola asuh permisif.

Menurut Baumrind (dalam Elva, 1999) mengemukakan ada 4 aspek cara pola asuh keluarga. Aspek-aspek tersebut meliputi.

- a. *Parental control*, ditandai dengan sikap menerima dari orangtua terhadap anak tanpa memberikan nilai-nilai yang dapat menyusahkan anak, usaha mempengaruhi tingkah laku anak dalam mencapai tujuan. Dalam proses parental control seringkali menggunakan insentif atau *reinforcement* baik secara verbal maupun material hal itu digunakan merangsang timbulnya perilaku positif anak.
- b. *Maturity demands*, merupakan rasa hormat anak kepada ibu dan ayah dan juga kemandirian anak tanpa pengawasan mengurus dirinya sendiri. Tuntutan kedewasaan ini menekankan anak untuk mencapai suatu tingkat kemampuan secara intelektual, sosial dan emosional.

- c. *Communication*, ditandai dengan adanya hubungan timbal balik antara orangtua dengan anak yang terbuka, menanyakan bagaimana pendapat anak dan bagaimana perasaan anak.
- d. *Nurturance*, ditandai oleh sikap mendorong dan menyayangi anak dengan menggunakan reinforcement dan insentif positif lainnya, meliputi kasih sayang, peraturan, perasaan melindungi, dan mengasuh anak dengan sempurna.

Selain itu Hurlock (1991) menyatakan bahwa aspek-aspek pola asuh orangtua antara lain menekankan hak anak untuk mengetahui peraturan-peraturan dibuat, mempunyai kesempatan mengemukakan pendapatnya, memberikan hukuman yang tidak menyakiti anak namun efektif mendidik anak serta diupayakan adanya pemberian hadiah dalam pujian dan pengakuan sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pola asuh orangtua untuk anak meliputi : *Parental control*, *Maturity demands*, *Communication*, dan *Nurturance*.

Santrock (2002) menjelaskan 3 jenis pola asuh yaitu: otoriter, demokratis, dan permisif.

a. Otoriter.

Pola asuh ini mengandung dimensi *demanding* dan *unresponsive*. Orangtua menetapkan aturan-aturan tertentu dan mengharapkan agar anak-anaknya mengikuti dan mematuhi tanpa disertai dengan diskusi ataupun penjelasan. Orangtua menginginkan agar anaknya bekerja dengan giat, hormat dan patuh pada mereka, tetapi tidak disertai dengan kehangatan dan komunikasi antara orangtua dan anak, mereka tidak menyeimbangkan antara tuntutan dengan kebutuhan atau keinginan anak-anaknya. Ditandai dengan adanya sikap kasar, kaku dan tidak responsif pada kebutuhan anak-anaknya, dan orangtua cenderung menggunakan metode kontrol *power assertive* yaitu dengan mengandalkan pada kekuasaan superior / tertinggi pada orangtua seperti pemberian hukuman fisik, ancaman, ataupun penghinaan pada anak sehingga anak menjadi tidak berdaya dan tidak berarti. Dalam keluarga seperti ini, anak-anak mempunyai kontrol yang rendah pada lingkungan mereka dan hanya memperoleh sedikit kepuasan pada dirinya. Mereka sering merasa terperangkap dan marah tetapi juga merasa takut untuk menuntut haknya. Pola asuh ini dihubungkan dengan perilaku anak yang menentang dan mudah marah, yang cenderung menjadi takut, suka murung dan rentan terhadap stress.

b. Demokratis

Pola asuh ini mengandung dimensi *demanding* dan *responsive*, dimana orangtua membuat tuntutan yang sesuai untuk kematangan, menetapkan batas-batas tertentu yang wajar dan menuntut agar anak mematuhi. Pada saat yang sama mereka menunjukkan kehangatan dan kasih sayang, mendengarkan keluhan anak dengan sabar dan anak diberi kesempatan untuk ikut serta dalam membuat keputusan juga diajak untuk berdiskusi. Orangtua yang demokratis mengawasi dan menanamkan norma-norma yang jelas bagi tingkah laku, bersikap tidak mencampuri ataupun bersifat membatasi, melainkan memberi kebebasan yang dapat dipertanggung jawabkan. Metode disiplin yang digunakan lebih mengarah pada pemberian dukungan daripada pemberian hukuman. Mereka memberi batasan-batasan area dimana anak dapat memperoleh pengetahuan / *insight* yang lebih banyak dan mereka bersikap tegas pada usaha anak untuk melawan orangtua.

Disini orangtua mengharapkan kematangan perilaku dari anak-anaknya, memberikan batasan-batasan yang wajar tetapi juga responsif dan penuh perhatian pada segala kebutuhan anaknya. Hal ini dihubungkan dengan perkembangan harga diri anak, kemampuan untuk menyesuaikan diri, kompetensi, kontrol yang diinternalisasikan,

kedekatan dengan teman sebaya dan level yang rendah dari perilaku anti sosial. Dengan demikian anak-anak mempunyai kesempatan untuk mengeksplorasi lingkungan mereka dan memperoleh kompetensi interpersonal tanpa merasa cemas dan takut. Pola asuh ini dihubungkan dengan perilaku anak yang giat, penuh semangat bekerja dan ramah yang menunjukkan perkembangan emosional, sosial dan kognitif yang positif. Dikatakan juga bahwa pola asuh ini merupakan pendekatan yang demokratis, rasional yang menghargai dan menghormati hak-hak orangtua dan anak (Santrock, 2002).

c. Permissive.

Dalam beberapa referensi diistilahkan dengan *indulgent* dan *non directive*. Pola asuh ini mengandung dimensi *undemanding* dan *responsive*. Orangtua cenderung untuk menerima semua tingkah laku anak, tidak mengharuskan adanya kematangan perilaku dan jarang memberikan hukuman. Ditandai dengan adanya disiplin yang lemah, orangtua memberikan disiplin yang tidak konsisten dan mendorong anak untuk mengekspresikan impuls-impuls mereka secara bebas. Dihubungkan dengan perkembangan tingkah laku yang tidak terkontrol, tidak sesuai dan merupakan perilaku agresif. Orangtua membolehkan anak untuk membuat keputusan mereka sendiri pada umur tertentu yang sebenarnya belum mampu mereka lakukan. Meskipun pola asuh ini menghasilkan hubungan orangtua dan anak yang penuh kasih sayang tetapi cenderung akan menciptakan anak-anak yang berperilaku impulsif dan agresif.

Watson (2000) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh keluarga yaitu :

a. Latar belakang orangtua

1. Hubungan ayah dan ibu, antara lain hubungan afeksi antara ayah dan ibu, cara-cara berkomunikasi antara ayah dan ibu, pihak yang lebih dominan dalam keluarga pihak yang mengambil keputusan dalam keluarga serta pihak yang membiayai kehidupan keluarga.
2. Keadaan dalam keluarga antara lain, jumlah anggota keluarga dan banyaknya jenis kelamin dalam keluarga. Menurut Watson (2000), jumlah anak yang dimiliki juga mempengaruhi pola asuh yang ditetapkan.
3. Keadaan keluarga dalam masyarakat, antara lain keadaan sosial ekonomi keluarga, faktor budaya disekitar keluarga, serta tempat tinggal keluarga.
4. Kepribadian orangtua, antara lain bagaimana pribadi orangtua, bagaimana tingkat intelegensi dan nilai-nilai sosial yang turut mempengaruhi pola asuh orangtua terhadap anak.
5. Nilai yang dianut orangtua, antara lain seperti di negara-negara Barat menganut paham egalitarian dimana kedudukan antara orangtua dan anak sama. Sedangkan di negara-negara Timur menganut paham dimana orangtua sangat menghargai kepatuhan anak.

b. Latar belakang anak

1. Karakteristik kepribadian anak, antara lain pribadi anak, kondisi fisik dan kesehatan mental anak serta kebutuhan-kebutuhan psikologisnya.
2. Pandangan anak terhadap orangtua, antara lain konsep anak tentang harapan orangtua dan sikap orangtua yang diharapkan anak.
3. Sikap anak di luar lingkungan rumah, antara lain bagaimana hubungan anak di sekolah dan lingkungan sosialnya.

Menurut Hurlock (1998) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola asuh orangtua yaitu :

1. Jenis kelamin. Orangtua pada umumnya lebih keras terhadap anak perempuan dibandingkan terhadap anak laki-laki, begitu juga guru cenderung lebih keras

terhadap anak perempuan. Hal ini disebabkan kebudayaan yang mengharuskan anak perempuan agar tidak membuat kesalahan melebihi anak laki-laki dan anak perempuan juga dituntut menjadi anak yang patuh.

2. Kesamaan disiplin yang digunakan orangtua berhasil mendidik mereka dengan baik. Mereka akan menggunakan teknik yang serupa dalam mendidik anak mereka dan bila mereka merasa teknik yang digunakan oleh orangtua mereka salah, biasanya mereka beralih kepada teknik yang berlawanan.
3. Status ekonomi, orangtua kelas menengah dan rendah cenderung lebih keras, memaksa dan kurang toleran di banding mereka yang dari kelas atas, tetapi mereka lebih konsisten.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola asuh keluarga yakni: latar belakang orangtua yaitu meliputi, hubungan orangtua, keadaan keluarga, kepribadian orangtua. Latar belakang anak yang meliputi karakteristik kepribadian anak, sikap anak, jenis kelamin, kesamaan disiplin dan status ekonomi.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Ada perbedaan pengendalian emosi ditinjau dari pola asuh orangtua. Asumsinya siswa yang diasuh dengan pola asuh demokratis, memiliki pengendalian emosi yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang diasuh dengan pola asuh otoriter dan permisif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel bebas yang diteliti adalah pola asuh orangtua yang terdiri dari otoriter, demokratis, dan permisif. Variabel terikat adalah pengendalian emosi. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XI SMA Utama Medan, dengan jumlah sampel 59 orang. Sampel diambil dari populasi sebesar 105 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Pengendalian emosi diungkap menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek pengendalian emosi yang dikemukakan oleh Wijokongko (2002), yakni menemukan arti dan mengendalikan emosi, tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, tidak membesar-besarkan emosi, memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, menggunakan emosi secara proporsional.

Skala disusun berdasarkan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan skala ini disusun dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Kriteria penilaian untuk pernyataan *favourable* berdasarkan skala Likert ini adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk pilihan jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk pernyataan *unfavourable*, nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 2 untuk pilihan jawaban Setuju (S), nilai 3 untuk pilihan jawaban Tidak Setuju (TS), dan nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS).

Pola asuh akan disusun dengan model skala yang berdasarkan aspek-aspek pola pengasuhan seperti yang dikemukakan Baumrind (dalam Elva, 1999), yaitu *parental control*, *maturity demands*, *communication*, dan *nurturance*. Skala pola asuh orangtua ini menggunakan bentuk pilihan berganda (*multiple choice*). Sebagai contoh: Setiap kali terjadi pembicaraan antara saya dengan orangtua, maka a) orangtua mau menang sendiri. b) orangtua mendengar pendapat saya. c) orangtua lebih banyak diam. Pilihan jawaban yang disediakan ada tiga, yaitu a, b dan c. Ketiga pilihan jawaban tersebut menggambarkan jenis pola asuh orangtua. Jawaban a menggambarkan pola asuh otoriter, pilihan jawaban b menggambarkan pola asuh demokratis dan pilihan jawaban c menggambarkan pola asuh permisif. Perhitungan atau skoring yang dilakukan adalah dengan menjumlahkan nilai

terbanyak dari subjek penelitian. Skor terbanyak menunjukkan jenis pola asuh orangtua subjek.

Berdasarkan hasil uji coba skala yang bertujuan untuk melihat validitas dan reliabilitas, diketahui bahwa untuk skala pengendalian emosi yang berjumlah 60 butir item diketahui terdapat 5 butir yang gugur dan 55 butir yang valid. Koefisien validitas butir yang valid bergerak dari nilai r_{bt} 0,308 sampai r_{bt} 0,784. Selanjutnya dari pengujian reliabilitas yang menggunakan rumus Alpha Cronbach, diperoleh hasil r_{tt} sebesar 0,953. Dari hasil ini maka dapat dinyatakan bahwa skala pengendalian emosi ini reliabel atau dapat dipercaya atau dapat diandalkan untuk digunakan pada saat yang lain.

Kemudian dari hasil uji validitas skala pola asuh orangtua yang berjumlah 32 butir item, terdapat 7 butir yang gugur dan 25 butir yang valid. Koefisien validitas butir yang valid bergerak dari nilai r_{bt} 0,401 sampai r_{bt} 0,705. Selanjutnya dari pengujian reliabilitas yang menggunakan rumus Alpha Cronbach, diperoleh hasil r_{tt} sebesar 0,908. Dari hasil ini maka dapat dinyatakan bahwa skala pola asuh orangtua ini reliabel atau dapat dipercaya atau dapat diandalkan untuk digunakan pada saat yang lain.

Analisis data yang menggunakan teknik Analisis Varians 1 Jalur. Jalur/klasifikasinya adalah pola asuh orangtua, yaitu otoriter (A1), demokratis (A2) dan permisif (A3). Selanjutnya pola asuh orangtua ini disebut sebagai variabel bebas (X). Sedangkan variabel terikat (Y) adalah pengendalian emosi. Berikut adalah bagan penelitian Analisis Varians 1 Jalur.

A		
A1	A2	A3
X	X	X

Keterangan:

- A = Pola asuh orangtua
- A1 = Otoriter
- A2 = Demokratis
- A3 = Permisif
- X = Pengendalian emosi

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan teknik Analisis Varians 1 Jalur, diketahui terdapat perbedaan pengendalian emosi antara siswa yang diasuh dengan pola asuh otoriter, demokratis dan permisif. Hasil ini diketahui dengan melihat koefisien perbedaan Anava $F = 5,354$ dengan $\text{sig} = 0,007$, $< 0,050$. Berdasarkan hasil ini berarti hipotesis yang diajukan yang berbunyi ada perbedaan pengendalian emosi antara pola asuh otoriter, demokratis dan permisif, dinyatakan diterima.

Kemudian dengan melihat nilai rata-rata dapat diketahui bahwa siswa yang diasuh dengan pola asuh demokratis memiliki pengendalian emosi yang lebih baik dengan nilai rata-rata 143,260 jika dibandingkan dengan siswa remaja yang diasuh dengan pola asuh otoriter dengan nilai rata-rata 120,454 dan siswa remaja yang diasuh dengan pola asuh permisif dengan nilai rata-rata 133,680.

Dapat dikatakan bahwa siswa remaja yang diasuh dengan pola asuh demokratis, memiliki pengendalian emosi yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa remaja lain yang diasuh dengan pola asuh otoriter dan permisif. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Baumrind (dalam Elva, 1999) bahwa orangtua dengan pola asuh demokratis mengawasi dan menanamkan norma-norma yang jelas bagi tingkah laku,

bersikap tidak mencampuri ataupun bersifat membatasi, melainkan memberi kebebasan yang dapat dipertanggung jawabkan.

Kemudian diketahui bahwa siswa dengan pola asuh orangtua yang otoriter, pengendalian emosinya lebih buruk jika dibandingkan dengan siswa yang orangtuanya menerapkan pola asuh demokratis dan permisif. Pola asuh otoriter ini menurut Baumrind (dalam Elva, 1999) ditandai dengan adanya sikap kasar, kaku dan tidak responsif pada kebutuhan anak-anaknya, dan orangtua cenderung menggunakan metode kontrol *power assertive* (mengandalkan pada kekuasaan) superior/tertinggi milik orangtua, seperti pemberian hukuman fisik, ancaman, ataupun penghinaan pada anak remaja sehingga mereka menjadi merasa tidak berdaya dan tidak berarti. Pola asuh ini dihubungkan dengan perilaku anak yang menentang dan mudah marah, sering meluapkan emosi dengan tindakan kasar, dan rentan terhadap stress.

Hasil lain yang didapatkan dari penelitian ini adalah bahwa pengendalian emosi siswa SMA Utama Medan, berada pada kategori cukup, diketahui dari mean empirik (134,989), mean hipotetik (137,5) dan tidak melebihi bilangan SD yaitu 20,571.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, M.C. 1990. Studi Hubungan Antara Kestabilan Emosi Pengemudi dengan Timbulnya Kecelakaan Lalu Lintas di Komando Resort Kota 961 Yogyakarta. Intisari Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Ahmadi, dkk. 2004. *Psikologi Umum*. Surabaya : PT. Bina Ilmu.
- Albin, S.R. 1995. Emosi. Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mempraktekannya. Yogyakarta : Kanisius.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Chaplin, C.P. 2003. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta : Rajawali Pers
- Elva. 1999. Perbedaan Disiplin Anak Ditinjau dari Pola Asuh Orangtua. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UMA.
- Fitriawati. 2006. Hubungan Antara Religiusitas dengan Pengendalian Emosi *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan.
- Goleman, D. 2006. *Kecerdasan Emosional*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D, 2004. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta : P.T. BPK Gunung Mulia
- Hadis. 2000. *Mengelola Emosi*. Jakarta : PT. Widya Sarana Indonesia.
- Hariyono, R. 2000. *Mengatasi Rasa Cemas*. Jawa Timur : Pustaka Pelajar.
- Howard, M. 1990. *Orangtua Membimbing*. Jakarta: Bina Aksara.

<http://awidyarso65.files.wordpress.com>

Hurlock, E. B. 2002. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.

Mappiare, A. 1983. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.

Munandar, S.C.U. 2000. *Keluarga Kecil Dampak Kerja Terhadap Pengasuhan dan Pendidikan Anak*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia..

Santrock. 2002. *Remaja dan Permasalahannya*. <http://www.e-psikologi/remaja/> 280809

Shapiro, L.E. 2001. *Mengajarkan Emotional Intelligence Pada Anak*. Terjemahan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Wijokongko, M. 2002. *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*. Yogyakarta : Kanisius.

www.mindscapecenter.com