

PENGARUH RELAKSASI UNTUK KONTROL EMOSI

Diah Retno Ningsih,

Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang

diahningsih@iaiskjmalang.ac.id

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kontrol emosi siswa yang kurang stabil, berdasarkan fenomena yang peneliti lihat di lapangan, ada siswa yang berkelahi, stress, dan sulit bersosialisasi dikarenakan kontrol emosi yang tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan: 1) kontrol emosi. 2) teknik relaksasi. 3) pengaruh antara relaksasi dengan kontrol emosi siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan analisis statistik korelasi dengan populasi sebanyak 200 siswa dan sampel sebanyak 60 siswa. Alat yang digunakan untuk pengumpulan data berupa kuesioner. Untuk menganalisis data kontrol emosi siswa menggunakan teknik analisis persentase, sedangkan pengujian hipotesis untuk melihat hubungan antara relaksasi dengan kontrol emosi siswa menggunakan rumus Korelasi *Product Moment Pearson*, perhitungan menggunakan layanan komputer dengan bantuan *Microsoft Excel* dan *SPSS* versi 17. Hasil analisis data: 1) Teknik relaksasi berada dalam kategori baik. 2) Kontrol emosi siswa berada dalam kategori baik. 3) Pengaruh teknik relaksasi dengan kontrol emosi diperoleh $r_{hitung} 0,657 > 0,250$ r_{tabel} pada df 60 dengan tingkat signifikansi 0,01 ($sig < 0,05$). Jadi berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh relaksasi dengan kontrol emosi siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung.

Kata kunci: Relaksasi ; kontrol emosi.

Abstract: This research is motivated by the stable emotional control of students, based on the phenomena that researchers see in the field, there are students who fight, are stressed, and find it difficult to socialize due to inadequate emotional control. This study aims to describe: 1) emotional control. 2) relaxation techniques. 3) the influence between relaxation and emotional control of the students of SMK Sunan Kalijogo Jabung. This type of research is descriptive quantitative research with statistical correlation analysis with a population of 200 students and a sample of 60 students. The tool used for data collection was a questionnaire. To analyze students' emotional control data using percentage analysis techniques, while testing the hypothesis to see the relationship between relaxation and student emotional control using the Pearson Product Moment Correlation formula, calculations using computer services with the help of Microsoft Excel and SPSS version 17. Results of data analysis: 1) Technique relaxation is in the good category. 2) Students' emotional control is in good category. 3) The effect of relaxation techniques with emotional control is obtained r count $0.657 > 0.250$ r table at df 60 with a significance level of 0.01 ($sig < 0.05$). So based on the results of the study there is an effect of relaxation with emotional control of the students of SMK Sunan Kalijogo Jabung.

Keywords: Relaxation ; emotion control.

A. PENDAHULUAN

Usia Akhir Sekolah Menengah Atas merupakan usia yang rentang dengan gangguan emosi karena pada masa ini kontrol emosi yang masih labil terlebih lagi menjadi seorang senior di sekolah membuat individu memiliki rasa ke-Akua-an yang berlebihan. Bahkan bukan hanya konflik individu dengan lingkungan sekitar bahkan pada masa ini individu mengalami konflik pada dirinya sendiri. Konflik-konflik yang terjadi ini yang akan mengganggu perkembangan individu.

Kail dan Nelson (1993) mengemukakan bahwa masalah yang dihadapi remaja adalah masalah kontrol emosi, masalah dalam beragama, masalah kesehatan, masalah ekonomi, masalah pendidikan, serta masalah dalam mengisi waktu luang. Kail dan Nelson (1993) juga berpendapat bahwa dalam mengatasi permasalahan setiap remaja berbeda-beda; ada yang mampu memecahkan masalahnya sendiri, namun ada pula remaja yang mengalami kesulitan. Kontrol emosi dapat menjadi penyebab dari berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja akhir ini¹.

Emosi selama ini merupakan hal yang tidak difokuskan dalam perkembangan individu karena perkembangan individu fokus pada titik bagaimana individu itu berkembang saja. Padahal salah satu faktor perkembangan individu ada pada emosi. Emosi ini bukan hanya amarah tapi juga rasa takut, bahagia, dan sebagainya. Banyak sekali faktor yang mempengaruhi siswa tidak mampu mengontrol emosi.

Pada remaja akhir memiliki kesadaran diri yang lebih ditinggi dari masa sebelumnya, akan tetapi secara umum belum mampu mengontrol dengan maksimal. Emosi menurut Daniel Goleman (2002, dalam Yuliani, 2013) dikemukakan menjadi beberapa macam, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Goleman (2002) juga menyatakan bahwa perilaku individu yang muncul sangat banyak diwarnai emosi². Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu perasaan-perasaan yang tidak di inginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman.

¹ (Keil & Nelson, 1993), hal 55

² (Golman, 2002), hal 67

Setiap individu diharapkan mampu mengontrol dan mengelola emosi yang muncul, sehingga tidak sulit ketika emosi-emosi negatif ataupun positif muncul. Kemampuan dalam mengontrol dan mengelola emosi misalnya, ketika individu marah ia bisa saja memaki atau bahkan melakukan kekerasan fisik, tetapi tidak harus melakukannya, lalu ketika bahagia individu bisa saja tertawa terbahak-bahak, tetapi tidak melakukannya, hal yang dimunculkan ini merupakan hasil dari bagaimana individu mengelola emosinya.

Individu yang tidak mampu mengelola emosi dengan baik rentan terhadap gejala depresi, stress, cemas dan gangguan psikis lainnya terutama pada wanita (Larsen, Raffaelli, Richards, Ham, & Jewel, 1990). Individu yang mampu mengontrol emosi akan membantu mereka dalam kehidupannya.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan analisis statistik product moment yang tujuannya yaitu untuk mendeskripsikan treatment relaksasi dengan kontrol emosi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016) pengertian metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu³. Berdasarkan pengertian metode penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan penelitian dibutuhkan data yang relevan dengan tujuan yang diinginkan sehingga dapat tercapai sesuai dengan kegunaan dan yang diharapkan peneliti.

Peneliti bermaksud untuk menguji coba relaksasi dalam mengontrol emosi individu. Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode asosiatif dengan pendekatan kuantitatif. Metode asosiatif merupakan metode yang bermaksud untuk menjelaskan hubungan kausal dan pengaruh antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesis. Menurut Sugiyono (2012) menyatakan bahwa

³ (Sugiyono 2016) hal. 2

pengertian asosiatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh ataupun hubungan antara dua variabel atau lebih⁴.

Waktu dilaksanakannya penelitian ini adalah pada tanggal 12 Desember 2019 di SMK Sunan Kalijogo Jabung, penelitian dilakukan di tempat ini karena adanya permasalahan sehingga peneliti tertarik dan memutuskan untuk melakukan penelitian di SMK Sunan Kalijogo Jabung. Penelitian dilakukan dengan 60 siswa sebagai sampel dari 200 siswa sebagai populasi penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala.

Data-data dalam penelitian didapat dari Observasi, wawancara, dan skala. Peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada Siswa dan Guru yang mengajar siswa serta Guru Bimbingan dan Konseling. Sedangkan skala hanya ditujukan kepada siswa sebagai sampel. Siswa yang menjadi sampel penelitian adalah 60 siswa dari seluruh siswa di kelas 12. Skala berisikan 30 pernyataan dan dibuat sesuai dengan kebutuhan dan menggunakan bahasa yang memang mudah dipahami oleh siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung. Pada pelaksanaan pengisian skala dipandu oleh peneliti sehingga siswa tetap dapat dikontrol dalam mengisinya.

Teknik analisis data menggunakan teknik analisis persentase yang dikemukakan oleh Sudijono (2010: 43) sebagai berikut: $P = \frac{x}{n} \times 100$.

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah sampel

100: Jumlah angka mutlak

Selanjutnya pengujian hipotesis untuk melihat hubungan antara gaya kepemimpinan orangtua dengan prestasi belajar peserta didik dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment Correlation*, perhitungannya menggunakan komputer dengan bantuan program *Microsoft Excel* dan program *SPSS* versi 17.00.

⁴ *Ibid.*, hal. 11

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan dua variabel yaitu refleksi sebagai variabel bebas dan kontrol emosi sebagai variabel terikat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Penelitian dilakukan dengan sampel berjumlah 60 siswa yang berasal dari populasi 200 siswa disemua kelas XII. Dalam penelitian ini digunakan teknik pengumpulan data menentukan jumlah sampel dari populasi tertentu pada taraf kesalahan 25% dan kelas yang menjadi sampel dari penelitian ini yaitu XII yang diambil hanya 60 siswa dari 200 siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala kepada siswa yang dijadikan sebagai sampel. Skala dalam penelitian berisi 30 soal item pernyataan tentang kontrol emosi siswa. Kemudian, skala tersebut diberikan kepada semua responden yang dijadikan sampel sebanyak 60 siswa dan diisi secara langsung pada saat itu juga. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui kontrol emosi pada siswa kelas XII SMK Sunan Kalijogo Malang.

1. Refleksi

Teknik relaksasi merupakan tindakan eksternal yang mempengaruhi respon internal individu. Carpenito (2000) menyebutkan contoh teknik relaksasi yaitu biofeedback, yoga, meditasi, latihan relaksasi progresif⁵. Relaksasi adalah status hilang dari tegangan dari otot rangka dimana individu mencapai melalui praktek tehnik yang disengaja. Sehingga dapat disimpulkan teknik relaksasi dapat mempengaruhi individu dengan memberikan rangsangan sehingga meringakan ketegangan otot.

Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Susunan saraf pusat terdiri dari otak dan sumsum tulang belakang dan saraf cabang yang tumbuh dari otak dan sumsum tulang belakang tadi disebut urat saraf perifer atau saraf tepi. Sistem saraf pusat bertanggungjawab mengendalikan gerakan-gerakan yang disadari, misal gerakan kaki, kepala, tangan, dan sebagainya. Sistem saraf otonom bekerja di luar kehendak kesadaran dan berfungsi untuk mengendalikan gerakan-gerakan otomatis atau tidak disadari seperti fungsi digestif proses

⁵ (Carpenito 2000), hal 96

kardiovaskular, gairah seks dan sebagainya. Sistem saraf otonom terdiri atas sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang bekerja secara berlawanan. Sistem saraf simpatis bekerja meningkatkan stimulus dan memacu kerja organ-organ tubuh, seperti mempercepat detak jantung dan respirasi, menimbulkan vasokonstriksi pembuluh darah perifer dan vasodilatasi pembuluh darah pusat. Sistem saraf parasimpatis berfungsi untuk merangsang penurunan aktifitas organ-organ tubuh yang dipacu oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi meningkatnya aktifitas organorgan yang dihambat oleh sistem saraf simpatis. Sistem saraf yang berfungsi normal akan bertambah aktifitas sistem organ yang satu sehingga memerlukan efek sistem yang lain. Pada saat individu mengalami ketegangan, yang bekerja adalah sistem saraf simpatis dan pada saat rileks yang bekerja sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang secara timbal balik, sehingga timbul *counter conditioning* (Bellack & Hersen, 1997 dalam Prawitasari, 1998, Utami, 1991, Saseno, 2001).

2. Kontrol Emosi

Emosi merupakan suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan penderita (Sobur, 2013)⁶. Unsur-unsur emosi antars lain: a)terkejut, merupakan reaksi yang timbul pada kejadian yang tidak disangk karena kejadian sangat spontan sehingga menimbulkan reaksi/gerakan menjadi lumpuh atau kadang-kadang terjadi penolakan secara terbatas dengan adanya reaksi tersebut. b)kuatir atau takut, karena yang bersangkutan merasa tidak berdaya menghadapi sesuatu yang dianggap lebih berkuasa, c)marah, hal ini terjadi bila reaksi dalam situasi berbatasan pribadi terhambat atau mendapat hambatan dari luar dan tidak dapat mengatasinya dalam menghadapi kelangsungan aktivitas tersebut, d)sedih, hal ini terjadi manakala ia merasakan kekurangan atau kekosongan atau kehilangan sesuatu yang sangat berharga, e)gembira, terjadi pada seseorang bila mampu mengambil bagian yang bersifat positif pada situasi diharga dalam berbagai

⁶ (Sobur 2010), hal. 65

keadaan⁷ (Romlah, 2006). Kontrol emosi merupakan kecenderungan untuk menyembunyikan dan meredam emosi-emosi negatif, seperti marah, depresi atau kecemasan. Pengendalian emosi berpengaruh pada penyesuaian untuk hidup dengan penyakit yang dideritanya melalui proses adaptif yang lebih kompleks seperti strategi menghadapi stres. (Janowski et al, 2014)

Kemampuan untuk merasa dan mengenali emosi dikendalikan oleh bagian-bagian yang spesifik dari otak. Kedua sisi otak mempunyai tugas mengendalikan emosi yang berbeda. Otak pada sisi kanan mempunyai peranan penting mengenali ekspresi emosi dan perasaan sedangkan otak bagian kiri memegang peran penting memproses makna emosi (Wade Carole & Tavris, 2008). Menurut Smeltzer & Bare (2002), relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi alvioli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, memberikan perasaan tenang, mengurangi stress fisik maupun stress emosional. Relaksasi nafas dalam juga dipercaya dapat menurunkan ketegangan dan memberikan ketenangan dengan merangsang tubuh melepaskan opioid endogen yaitu endorphin dan enkefalin. Hormon Endorphin dilepas dapat memperkuat daya tahan tubuh, menjaga sel otak tetap muda, melawan penuan, menurunkan agresifitas dalam hubungan antar manusia, meningkatkan semangat, daya tahan tubuh dan kreativitas (Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, 2002). Latihan nafas dalam dan lambat yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan respon saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatik, meningkatkan fungsi pernafasan dan kardiovaskuler, mengurangi efek stres, meningkatkan kesehatan fisik dan mental⁸ (Tarwoto, 2011).

3. Pengaruh Relaksasi dalam Kontrol Emosi Siswa

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis mengungkapkan bahwa “terdapat pengaruh dalam penggunaan teknik relaksasi untuk membantu kontrol emosi siswa kelas XII SMK Sunan Kalijogo”. Hasil tersebut dibuktikan dengan angka koefisien korelasi=0,605 dengan signifikansi 0,01 (sig < 0,05). Angka tersebut membuktikan

⁷ (Romlah 2006), hal 24

⁸ (Tarwoto 2011), hal. 74

bahwa terdapat pengaruh antara teknik relaksasi dengan kontrol emosi siswa kelas XII SMK Sunan Kalijogo.

Hasil nilai menunjukkan pengaruh yang signifikan, yaitu semakin tinggi relaksasi maka semakin berpengaruh terhadap kontrol emosi siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan permasalahan peneliti temukan di sekolah, dimana terdapat kontrol emosi yang masih belum maksimal yang dibuktikan melalui hasil uji hipotesis dengan koefisien korelasi=0,605 dengan signifikansi 0,01 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi dengan kontrol emosi siswa kelas XII SMK Sunan Kalijogo. Temuan ini mendukung pendapat Sari & Subandi (2015) bahwa relaksasi dapat mengurangi tingkat stres, dimana teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stres dan lainnya, serta secara fisiologis, pelatihan relaksasi memberikan respons relaks, dimana dapat diidentifikasi dengan menurunnya tekanan darah, detak jantung dan meningkatkan resisten kulit⁹.

Kontrol emosi pada individu akan mendukung aspek dalam kehidupan individu. Relaksasi menjadi salah satu teknik yang dapat membantu individu dalam mengontrol emosi. Santoso (2008) berpendapat bahwa pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk penolakan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui, dan mampu mengelolanya. Peneliti pun sependapat dengan pendapat Santoso bahwa kontrol emosi akan mempengaruhi penyesuaian diri individu secara psikologis.

⁹ (Sari, A 2015), hal.175

D. SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa relaksasi berpengaruh terhadap kontrol emosi siswa. Teknik relaksasi membantu individu meringankan ketegangan otot dan mempengaruhi secara psikologis individu sehingga dapat mengontrol emosi dengan baik. Individu yang mampu mengontrol emosi tentu akan membantu individu dalam sosialisasi dan interaksi dengan orang lain. Pengaruh antara teknik relaksasi dengan kontrol emosi siswa kelas XII SMK Sunan Kalijogo Jabung dapat diambil kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh antara relaksasi dengan kontrol emosi siswa SMK Sunan Kalijogo Jabung.

DAFTAR PUSTAKA

Carpenito, Lynda Juall. 2000. "Diagnosa Keperawatan." in *Edisi Keenam*. Jakarta: EGC.

Romlah, Tatiek. 2006. *Teori & Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang.

Sari, A, &. Subandi. 2015. "Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada." 1(03):173–92.

Sobur, Alex. 2010. *Psikologi Umum*. Bandung: CV. Pustaka Setia.

Sugiyono, H. 2016. "Metode Kualitatif dan Kuantitatif." Bandung: Alfabeta.

Tarwoto, Ratna. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta.