TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2342

MEMAHAMI KONSEP EMOSI DAN KONSEP DIRI SISWA DAN PENGARUHNYA TERHADAP PEMBELAJARAN

Understanding the Concepts of Emotion and Self-Concept of Students and Their Influence on Learning

Bakhrudin All Habsy[1], Kevina Firdaus Az zahra[2], Erika Badriyahtus Sholikah[3], Tania Salma[4]
Universitas Negeri Surabaya
bakhrudinhabsy@unesa.ac.id; kevina.23251@mhs.unesa.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Dec 1, 2023	Dec 9, 2023	Dec 13, 2023	Dec 18, 2023

Abstract

Understanding the role of emotions and self-concept in learning is key to improving the learning process and personal development.The purpose of this study is to determine the concept of emotions and self-concept that affect learning.The method used is a literature study, with the method of collecting library data, reading, recording, and processing research materials.These aspects of self-concept can influence and interact with each other. Emotions and self-concept are not separate in learning. Strong or recurrent emotions can affect a student's self-concept. Conversely, a negative self-concept can affect a student's emotions. In their development, humans have learned social and emotional skills since infancy, where the learning can be obtained from the family environment.With the role of parents and teachers, students get the support they need in the development of healthy emotions and a strong self-concept in themselves.

Keywords *: Emotion concept; Self concept; Student*

Abstrak: Pemahaman peran emosi dan konsep diri dalam pembelajaran adalah kunci untuk meningkatkan proses pembelajaran dan perkembangan pribadi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konsep emosi dan konsep diri yang mempengaruhi pembelajaran. Metode yang digunakan adalah studi literatur, dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Aspek konsep diri ini dapat saling memengaruhi dan berinteraksi satu sama lain. Emosi dan konsep diri tidak terpisah dalam pembelajaran. Emosi yang kuat atau

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

berulang dapat memengaruhi konsep diri siswa. Sebaliknya, konsep diri yang negatif dapat memengaruhi emosi siswa. Dalam perkembangannya, manusia telah mempelajari keterampilan sosial dan emosional sejak bayi, di mana pembelajaran tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga. Dengan adanya peran orang tua dan guru, siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan dalam perkembangan emosi yang sehat dan konsep diri yang kuat dalam dirinya sendiri.

Kata Kunci : Konsep Emosi; Konsep diri; Siswa

PENDAHULUAN

Secara umum siswa diharapkan lebih mandiri, lebih proaktif, lebih matang dalam berpikir dan berperilaku, serta mampu berkomunikasi secara akurat dan efektif. Tatus (2018) mengatakan saat ini mahasiswa dalam pergaulannya tidak berani mengungkapkan perasaan atau pikirannya dan kurang mampu untuk bersikap tegas dalam menolak sesuatu yang tidak sesuai kepada orang lain, mahasiswa merasa tidak mampu untuk mengekspresikan ide karena takut salah atau tidak diterima.

Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran diri sendiri yang meliputi pengetahuan tentang dirinya sendiri, harapan dan penilaian terhadap dirinya. Harga diri yang positif membentuk bagaimana seseorang bertindak atau berperilaku dalam kehidupan. Citra diri yang positif sangat diperlukan agar siswa dapat berperilaku percaya diri sehingga dapat berinteraksi lebih baik dengan lingkungannya. Hurlock (1996) mengungkapkan bahwa konsep diri merupakan suatu penilaian mengenai diri sendiri yang meliputi aspek fisik, aspek psikis, aspek sosial, aspek emosional, aspek aspirasi dan aspek prestasi.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi, dengan melihat bagaimana individu tersebut mengalami dan mengungkapkan emosinya, hal tersebut akan berpengaruh pada perilaku individu dalam mencapai tujuannya (Balter, 2003). Seseorang dengan regulasi emosi yang baik akan melakukan sesuatu yang positif dalam hidupnya. Oleh karena itu, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, individu akan menghargai dan menerimanya daripada menyalahkan kemampuannya sendiri. Konsep diri merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang karena menunjukkan bagaimana seseorang mempresepsikan dirinya. Penelitian Kurniasih (2013) juga menyebutkan bahwa kemampuan regulasi emosi menjadikan individu lebih mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri. Kemampuan tersebut akan membantu dalam mengontrol emosinya, sehingga perilaku yang ditampilkan akan ke arah positif ketika terjadi suatu masalah.

Konsep diri menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupan seseorang karena konsep diri menunjukkan bagaimana pandangan seseorang tentang dirinya sendiri. Konsep diri seorang mahasiswa dapat mempengaruhi motivasi atau keinginannya untuk berprestasi atau mencapai target yang sudah ditetapkannya (Ghufron dan Risnawati 2011). Selain citra diri, kecerdasan emosional juga sangat penting bagi siswa ketika berada dalam tekanan tertentu. Seorang mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional maka ia akan mampu mengendalikan dirinya dikala ada persoalan tertentu, mampu menahan emosi dan mampu memotivasi dirinya yang akan meningkatkan kesadarannya untuk belajar sehingga dapat memperoleh prestasi belajar yang memuaskan (Goleman dalam Imam Musbikin, 2013: 85.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bermaksud untuk memahami objek penelitian dengan upaya canggih melalui seni berbicara, seni menulis dan seni mempresentasikan apa yang telah diteliti (Habsy, 2017).

Dalam penelitian ini, menggunakan metode deskriptif digunakan untuk menyusun artikel dengan menganalisis tinjauan literatur dan studi kasus yang relevan. Metode deskriptif digunakan karena tujuan penelitian adalah untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang peran bimbingan dan konseling dalam pendidikan karakter generasi Z.

Tinjauan literatur adalah sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam tinjauan literatur, peneliti mengumpulkan dan menganalisis banyak artikel, buku, jurnal ilmiah, dan sumber lain yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling pendidikan karakter untuk generasi Z. Teknik penelitian yang digunakan adalah dengan mengumpulkan data dari banyak *database* dan perpustakaan yang relevan.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan studi kasus untuk memberikan gambaran praktis penerapan bimbingan dan konseling dalam konteks pendidikan karakter generasi Z. Studi kasus ini mencakup observasi praktik bimbingan dan konseling langsung di beberapa lembaga pendidikan dengan program yang berfokus pada pendidikan karakter generasi Z. Data yang dikumpulkan dari studi kasus meliputi observasi, wawancara, konsultasi dan analisis dokumen terkait.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam metode penelitian ini adalah:

1. Identifikasi topik penelitian: Memilih topik penelitian yang berfokus pada peran bimbingan dan konseling dalam pendidikan karakter generasi Z.
2. Pengumpulan data: Melakukan tinjauan literatur untuk mengumpulkan sumber yang relevan dan mengumpulkan data dari studi kasus yang telah selesai.
3. Analisis data: Menganalisis data dari sumber yang dikumpulkan menggunakan metode deskriptif untuk memahami peran bimbingan dan konseling dalam pendidikan karakter generasi Z.
4. Interpretasi hasil: Memahami hasil analisis data dan memberikan interpretasi yang tepat mengenai peran bimbingan dan konseling dalam konteks pendidikan karakter generasi Z.
5. Penyusunan artikel: Menyusun artikel ilmiah yang terstruktur dengan baik, meliputi bab tentang metode penelitian, abstrak, pendahuluan, hasil dan pembahasan, kesimpulan, dan penutup.

Dengan menggunakan metode deskriptif dan menggabungkan tinjauan pustaka dan studi kasus, penelitian ini mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peran bimbingan dan konseling dalam pendidikan karakter generasi Z. Metode ini memberikan dasar yang kuat untuk menafsirkan hasil dan membuat rekomendasi terkait dalam artikel ilmiah ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Konsep Emosi

Emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas apabila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya (Achmad Sya'dullah, 2022). Crow&crow mengartikan emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. (Achmad Sya'dullah, 2022)

Istilah kecerdasan emosional mengandung dua suku kata, yakni emosi dan kecerdasan. Kecerdasan secara harfiah dapat diartikan sebagai tingkat kecemerlangan seseorang, dan emosi sebagai suatu gejala yang multidimensional sebagai unjuk dari tingkat perasaan yang subyektif. Emosi juga diartikan respon biologis dan psikologis yang menggerakkan badan kita pada suatu reaksi tertentu. Sedangkan menurut Sojka

& Deeter kecerdasan emosi adalah penerimaan, penginterpretasian, pemberian reaksi dari seseorang ke orang lain. Hal senada diungkapkan Carmichael yang menyatakan kecerdasan emosi adalah proses spesifik dari kecerdasan informasi yang meliputi kemampuan untuk memunculkan dan mengekspresikan emosi diri sendiri kepada orang lain, pengaturan emosi (*controlling*), serta penggunaan emosi untuk mencapai tujuan. Peter dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi adalah sebagai suatu bentuk kecerdasan yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan emosi dirinya sendiri juga perasaan dan emosi orang lain, untuk membedakan di antaranya dan untuk menggunakan informasi. (Achmad Sya'dullah, 2022)

Menurut Steiner kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk memahami emosi diri sendiri dan orang lain, serta mengetahui bagaimana kondisi emosi diri untuk meningkatkan etika maksimal sebagai kekuatan pribadi. (Achmad Sya'dullah, 2022)

Definisi emosi menurut King, mengacu pada perasaan atau afeksi yang dapat melibatkan ketergugahan fisiologis, pengalaman disadari, dan ekspresi perilaku. Rangsangan fisiologis ini, misalnya jantung berdebar-debar; pengalaman disadari, seperti perasaan tegang saat menemui penguji; dan ekspresi perilaku berupa ekspresi wajah yang tegang. Menurut Wedge dalam Abror, emosi justru dapat semakin kuat ketika diberi ekspresi fisik. Misalnya saja ketika ada yang mengganggu kita kemudian kita membentak-bentak dia, makan kita mungkin akan semakin kesal, dan kemarahan kita tidak segera reda. Namun, Ketika kita berusaha untuk santai, maka ketegangan dalam diri kita dapat mudah berkurang. (Nursalim, 2019)

Tingginya taraf kecerdasan emosional dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Goleman, faktor yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional adalah lingkungan keluarga dan lingkungan non keluarga. Dalam perkembangannya, manusia telah mempelajari keterampilan sosial dan emosional sejak bayi, di mana pembelajaran tersebut dapat diperoleh dari lingkungan keluarga. Shapiro, menyatakan bahwa peranan lingkungan terutama orang tua, pada masa kanak-kanak sangat memengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. (Ayu Ratna, 2020)

Salah satu faktor lingkungan keluarga yang memengaruhi yaitu tingkat pendidikan orang tua. Orang tua yang berpendidikan tinggi akan memiliki wawasan yang lebih luas dan pola pikir yang lebih terbuka. Pendidikan yang baik akan membuat orang tua memiliki pengalaman dan pengetahuan yang lebih luas, sehingga lebih mudah dalam menerima informasi dari luar terutama terkait dengan cara pengasuhan anak

yang dapat memengaruhi kecerdasan emosional. Hal ini sejalan dengan penelitian Haryanti, yang menyatakan bahwa pendidikan orang tua yang tinggi berkaitan dengan lancarnya diskusi yang baik antara orang tua dan anak, sehingga anak dapat menumbuhkan empati, mampu bekerja sama, dan matang dalam menentukan keputusan. (Ayu Ratna, 2020)

Selain pendidikan, pemberian kasih sayang kepada anak juga menjadi faktor penting dalam perkembangan kecerdasan emosional anak. Orang tua terutama ibu yang mempunyai waktu penuh untuk berinteraksi dan menjalin hubungan dengan anak, sehingga berperan dalam pembentukan kecerdasan emosional anak. Penting bagi orang tua menyediakan sumber kasih sayang agar dapat memuaskan kebutuhan anak. Anak yang mendapatkan kasih sayang dari orang tuanya atau pengganti orang tuanya akan memiliki perkembangan emosi yang lebih terjaga sehingga berpeluang untuk lebih cerdas secara emosional. Berdasarkan hasil penelitian Anggraini dan Emmanuel, kelekatan orang tua dengan anak memberikan pengaruh signifikan terhadap perkembangan emosi anak. (Ayu Ratna, 2020)

2. Komponen-Komponen Emosi

Emosi adalah perasaan, atau afeksi yang memiliki tiga komponen: ketergugahan fisiologis (seperti denyut jantung yang cepat), pengalaman sadar (seperti memikirkan keadaan jatuh cinta pada seseorang), dan ekspresi perilaku (sebuah senyuman atau raut muka cemberut). Nursalim (2019)

Jadi, kesimpulan daftar komponen emosi mencakup hal-hal berikut ini. Respons tubuh internal, terutama yang melibatkan sistem saraf otonomik.

a. Keyakinan atau penilaian kognitif bahwa telah terjadi keadaan positif atau negatif tertentu.
b. Ekspresi wajah.
c. Reaksi terhadap emosi.

3. Teori Emosi

a. **Teori James-Lange** menyatakan bahwa emosi adalah hasil dari keadaan fisiologis yang dipicu oleh rangsangan lingkungan. Emosi terjadi sesudah reaksi fisiologis. Setiap emosi mulai dari marah hingga gembira memiliki serangkaian perubahan fisiologis yang berbeda, dan terlihat dalam denyut

jantung, pola pernapasan, keringat, dan respons-respons lainnya. Inti dari teori James Lange menyatakan bahwa sesudah persepsi awal, pengalaman emosi merupakan hasil dari persepsi seseorang terhadap perubahan fisiologis yang dialaminya. Emosi yang dirasakan adalah persepsi tentang perubahan tubuh. (Nursalim, 2019)

Teori ini dinyatakan pada akhir abad ke-19 oleh James dan psikolog Eropa, yaitu Carl Lange, yang membelokkan gagasan umum tentang emosi dari dalam keluar. Diusulkan serangkaian kejadian di saat kita emosi: kita menerima situasi yang akan menghasilkan emosi. Kita bereaksi ke situasi tersebut. Kita memperhatikan reaksi kita. Persepsi kita terhadap reaksi itu adalah dasar untuk emosi yang kita alami sehingga pengalaman emosi yang dirasakan terjadi setelah perubahan tubuh, perubahan tubuh (perubahan internal) dalam sistem saraf otomatis atau gerakan dari tubuh memunculkan pengalaman emosi. Agar Teori ini berfungsi, harus ada suatu perbedaan antara perubahan internal dan eksternal tubuh untuk setiap emosi, dan individu harus dapat menerima mereka. Di samping ada bukti perbedaan pola respon tubuh dalam emosi tertentu, khususnya dalam emosi yang lebih halus dan kurang intens, persepsi kita terhadap perubahan internal tidak terlalu teliti. (Nursalim, 2019)

b. **Teori Cannon-Bard** menyatakan bahwa emosi dan reaksi fisiologis terjadi secara bersamaan. Dalam teori Cannon-Bard badan memainkan peran yang kurang penting dibandingkan dengan teori James-Lange. Pandangan biologi kontemporer melihat emosi sangat dipengaruhi oleh sirkuit-sirkuit saraf dan neurotransmiter. LeDoux telah membuat daftar sirkuit saraf dari rasa takut yang berpusat pada amigdala dan terdiri atas dua jalur, satu jalur langsung dan yang lain jalur tidak langsung. Sangat mungkin bahwa emosi-emosi positif dan negatif menggunakan sirkuit saraf dan neurotransmiter yang berbeda. Emosi yang dirasakan dan respon tubuh adalah kejadian yang berdiri sendiri-sendiri. Di tahun 1920-an, teori lain tentang hubungan antara keadaan tubuh dan emosi yang dirasakan diajukan oleh Walter Cannon, berdasarkan pendekatan pada riset emosi yang dilakukan oleh Philip Bard. (Nursalim, 2019)

Teori Cannon-Bard menyatakan bahwa emosi yang dirasakan dan reaksi tubuh dalam emosi tidak tergantung satu sama lain, keduanya dicetuskan secara bergantian. Menurut teori ini, kita pertama kali menerima emosi potensial yang dihasilkan dari dunia luar; kemudian daerah otak yang lebih rendah, seperti *hypothalamus* diaktifkan. Otak yang lebih rendah ini kemudian mengirim *output* dalam dua arah: (1) ke organ-organ tubuh dalam dan otot-otot eksternal untuk menghasilkan ekspresi emosi tubuh, (2) ke korteks *cerebral*, di mana pola buangan dari daerah otak lebih rendah diterima sebagai emosi yang dirasakan. Kebalikan dengan teori James-Lange, teori ini menyatakan bahwa reaksi tubuh dan emosi yang dirasakan berdiri sendiri-sendiri dalam arti reaksi tubuh tidak berdasarkan pada emosi yang dirasakan karena meskipun kita tahu bahwa *hypothalamus* dan daerah otak di bagian lebih bahwa terlibat dalam ekspresi emosi, kita tetap masih yakin apakah persepsi tentang kegiatan otak lebih bawah ini adalah dasar dari emosi yang dirasakan. (Nursalim, 2019)

c. **Teori Kognitif tentang Emosi**. Teori ini memandang bahwa emosi merupakan interpretasi kognitif dari rangsangan emosional (baik dari luar atau dalam tubuh). Berdasarkan teori ini, proses interpretasi kognitif dalam emosi terbagi dalam dua Langkah. Langkah kesatu, yaitu interpretasi stimuli dari lingkungan. Interpretasi pada stimulus, bukan stimulus itu sendiri yang menyebabkan reaksi emosional. Dalam teori kognitif pada emosi, informasi dari stimulus berangkat pertama kali ke *cerebral cortex*, di mana akan diinterpretasi pada pengalaman masa kini dan lampau. Lalu pesan tersebut dikirim ke *limbyc system* dan sistem saraf otonom yang kemudian akan menghasilkan arousal secara fisiologis. Interpretasi stimuli dari tubuh dari arousal saraf otonom. Langkah kedua dalam teori kognitif pada emosi, yaitu interpretasi stimulus dari dalam tubuh yang merupakan hasil dari arousal otonom. Teori kognitif menyerupai teori James-Lange yang menekankan pentingnya stimuli internal tubuh dalam mengalami emosi, tetapi sebenarnya itu berlanjut ke interpretasi kognitif dari stimuli, di mana hal tersebut lebih penting daripada stimuli internal itu sendiri. (Nursalim, 2019)

4. Mengklasifikasikan Emosi

Klasifikasi emosi telah melibatkan model roda dan pendekatan dua dimensi. Model roda yang diajukan oleh Plutchik menggambarkan emosi dalam empat dimensi: (1) emosi dapat bersifat positif atau negatif, (2) emosi dapat berupa emosi dasar atau emosi campuran, (3) emosi banyak berupa kutub yang saling bertentangan, dan (4) bervariasi dalam intensitas. Kegembiraan yang luar biasa dan antusiasme adalah emosi positif, sedangkan berduka dan marah adalah emosi negatif. Sylvian Tompkins (1962) mendeskripsikan emosi-emosi dasar terdiri atas rasa takut, marah, gembira, distres, jijik, tertarik, muak, dan rasa malu. Nursalim (2019)

Pendekatan dua dimensi untuk mengategorikan emosi berpendapat bahwa hanya ada dua dimensi umum dari pengalaman emosi: afeksi positif dan afeksi negatif. Emosi positif berperan penting dalam kesejahteraan seseorang melalui adaptasi, pertumbuhan, hubungan sosial, dan upaya membangun sumber daya pribadi dan sosial. Emosi negatif lebih mudah dipahami dibandingkan dengan perasaan positif. Emosi negatif jelas mengindikasikan sesuatu tidak tepat dan sebuah tindakan perlu dilakukan. Namun, lebih sulit untuk mengenali "kecenderungan perlunya suatu tindakan" di balik emosi-emosi positif. Nursalim (2019)

Katarsis merupakan pelepasan rasa marah atau energi negatif secara langsung atau terlibat dalam kegiatan itu sendiri. Teori ini menyatakan bahwa bertindak marah atau melihat orang lain marah dapat mengurangi kemarahan berikutnya. Berbeda dengan teori sosial-kognitif yang mengatakan bahwa dengan bertindak marah, seseorang sering kali mendapatkan penguatan untuk marah tersebut, dan dengan melihat orang marah, maka seseorang akan belajar untuk marah. Nursalim (2019)

Sebuah emosi positif yang menarik perhatian adalah rasa syukur, di mana rasa syukur merupakan emosi positif yang kompleks dan melibatkan sesuatu yang merupakan pencapaian atas usaha-usaha kita. Nursalim (2019)

Law, *et al.* (Nina Octavia, 2020) mengukur kecerdasan emosional kepada empat dimensi berikut:

a. ***Self emotion appraisal (SEA)*** adalah kemampuan seseorang mengenali suasana hati, baik di dalam diri sendiri maupun bagaimana mengekspresikan emosinya. Dimensi ini menilai bagaimana individu memahami perasaan dirinya sendiri serta bagaimana kemampuannya menilai perasaan diri sendiri.

b. ***Others emotion appraisal (OEA)*** adalah kemampuan individu merasakan dan memahami emosi orang-orang di sekitarnya. Individu yang memiliki kemampuan ini yang tinggi akan jauh lebih sensitif terhadap perasaan dan emosi orang lain.
c. ***Use of emotion (UOE)*** adalah kemampuan individu menggunakan emosinya. Kemampuan ini dapat mengarahkan individu ke arah kegiatan yang lebih konstruktif, serta kinerja yang dapat lebih terkendali.
d. ***Regulation of emotion (ROE)*** adalah kemampuan mengatur emosi diri sendiri, sehingga dapat dengan cepat memulihkan diri dari tekanan psikologis.

5. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi selama remaja melibatkan bagaimana seorang remaja membangun kemampuan untuk dapat menghadapi realita dan bagaimana ia dapat mengelola emosi dan mengatasi tekanan-tekanan yang ia hadapi (Nursalim, 2019). Proses ini membutuhkan waktu yang panjang selama perjalanan hidup manusia dan memengaruhi pembentukan identitas seseorang. Perkembangan emosi juga ditentukan oleh bagaimana relasi individu dengan orang lain, bagaimana ia merespons kepekaan kepada kebutuhan orang lain atau juga bagaimana ia menahan diri saat menemui orang lain yang kurang kooperatif. Kemampuan interpersonal dan perkembangan emosi memiliki hubungan yang kuat. (Nursalim, 2019)

Berikut ini adalah tahapan yang dapat dipelajari siswa untuk dapat meningkatkan perkembangan emosinya, (Nursalim, 2019)

a. Mengenali dan Mengelola Emosi

Sebagai awal, seorang siswa perlu mengenali terlebih dahulu perasaan atau emosi yang ia miliki. Ia perlu memiliki kesadaran diri mengenai apa yang ia rasakan dan bagaimana penilaiannya terhadap hal tersebut, apakah ia "baik", atau "khawatir" atau "sedih" misalnya. Dengan mengenali emosinya, maka ia akan dapat menetapkan pilihan dan membangun solusi yang konstruktif. Misalnya, ia kecewa dengan teman yang tidak mau menunaikan tugas kelompok bersama sehingga ia harus menyelesaikannya sendirian, maka siswa tersebut dapat memahami bahwa dia sedang kecewa atau marah. Siswa akan sulit untuk dapat

mendapatkan rasa nyaman sebelum mengetahui dan memberi "label" tentang apa yang sebenarnya ia rasakan, sehingga justru berpotensi untuk bertanya-tanya dan menentukan solusi secara kurang akurat, seperti mencoba merokok, minuman keras, dan sebagainya. (Nursalim, 2019)

b. Mengembangkan Empati

Selanjutnya yang dapat dilakukan adalah mengembangkan empati, yaitu kesediaan untuk memahami kondisi atau perasaan orang lain. bentuk empati dapat bermacam-macam, di mana siswa dapat dilatih untuk membantu orang lain, memahami permasalahan orang lain, dapat dengan kasus di media ataupun dengan perilaku yang nyata. (Nursalim, 2019)

c. Belajar Menyelesaikan Konflik secara Konstruktif

Konflik atau permasalahan yang terjadi, perlu diselesaikan secara konstruktif agar siswa tidak salah dalam melangkah. Ia perlu memahami betul emosi dan kemudian menyadari pokok permasalahan sehingga dapat menentukan solusi yang dapat memecahkan pokok permasalahan tersebut sehingga masalah tidak berlarut-larut. Misalnya saja seorang siswa yang marah kepada temannya yang tidak mau bekerja kelompok, seharusnya menyampaikan keberatannya tersebut secara asertif, dan bukan malah menyalahkan tugasnya ataupun guru yang memberi tugas, ketika tugas tersebut tidak terselesaikan. (Nursalim, 2019)

d. Mengembangkan Semangat Kerja Sama

Kelompok dan kerja sama merupakan hal penting yang dapat membantu siswa bermasyarakat. Kegiatan kelompok dapat memfasilitasi siswa untuk mengekspresikan dirinya dengan cara yang diterima oleh kelompoknya. (Nursalim, 2019)

6. Peran Emosi

a. Bagi Kesehatan

Emosi memiliki banyak peran penting dalam kehidupan manusia. Beberapa peran menceritakan tentang dampak negatif emosi pada manusia, contohnya hubungan antara kemarahan dengan penyakit. Psikologi saat ini sudah mulai menjajaki penelitian tentang emosi positif dalam mengurangi penyakit dan meningkatkan Kesehatan. Menjadi orang

dengan emosi positif juga dihubungkan dengan meningkatnya usia harapan hidup, (Nursalim, 2019)

b. Bagi Pembentukan Identitas

Selain adanya perbedaan dalam cara anak laki-laki dan Perempuan bersosialisasi di masyarakat, remaja laki-laki dan Perempuan juga mungkin berbeda dalam kebutuhan pembentukan identitas. Sebagai contoh, beberapa remaja Perempuan mungkin perlu bantuan belajar untuk menjadi lebih tegas atau dalam mengekspresikan kemarahan. Remaja laki-laki, di sisi lain, mungkin perlu didorong untuk memiliki hubungan kerja sama daripada kompetitif dengan laki-laki lain dan membantu untuk memahami bahwa tidak apa-apa untuk merasakan dan mengekspresikan emosi selain amarah, (Nursalim, 2019)

Allen, telah melakukan tiga studi yang membandingkan emosi harian yang dialami oleh remaja sampai orang dewasa. Semua memberikan gambaran umum yang konsisten dengan hipotesis bahwa remaja lebih emosional. Dalam studi pertama, Allen membandingkan dua sampel tidak berhubungan remaja dan orang dewasa dan menemukan bahwa ada variabilitas yang lebih besar di suasana hati yang dilaporkan remaja dibandingkan pada mereka dari orang dewasa (Nursalim, 2019). Remaja melaporkan emosi ekstrem lebih sering daripada orang dewasa, termasuk kedua emosi negatif dan positif. Dua sampel tidak berbeda di setiap negara, rata-rata mereka pada skala dari positif ke valensi negatif, tetapi remaja memiliki fluktuasi lebih luas atas dan di bawah rata-rata ini. Nursalim (2019)

Lebih lanjut, penelitian gagal menemukan bahwa perkembangan pubertas berkorelasi dengan emosionalitas. Secara khusus, ada asosiasi, untuk kedua anak laki-laki dan perempuan, yaitu mereka lebih sering jatuh cinta". Hubungan ini masuk akal mengingat fungsi evolusi pubertas untuk membuat pemuda menjadi makhluk reproduksi. Pembangunan yang lebih maju juga dikaitkan dengan anak laki-laki yang merasa "tegang" dan "frustrasi" lebih sering dibanding dengan gadis-gadis yang merasa frustrasi lebih jarang. Namun, hal ini jarang terjadi pada kelas yang lebih kecil, yaitu kelas 5 dan 6. (Nursalim, 2019)

c. Bagi Ingatan

Emosi juga memengaruhi ingatan seseorang baik yang berhubungan dengan kebahagiaan maupun kesedihan. Namun, apakah pengaruh emosi dikatakan untuk membantu atau menghalangi memori bergantung pada karakteristik yang tepat dari situasi dan pada paradigma aktif. Dalam penelitian penyelidikan efek pencahayaan yang menarik mengarahkan emosi untuk mempromosikan ingatan. Sebaliknya, dalam penelitian yang melibatkan memori saksi mata tentang kejadian yang buruk, pandangan dominan telah mengganggu ingatan, Dan, dalam domain memori traumatis, ada yang berpendapat bahwa efek emosi pada ingatan bisa berjalan baik. Emosi sering diduga meningkatkan memori untuk acara berita utama, seperti pembunuhan Presiden John Kennedy. (Nursalim, 2019)

7. Peran Emosi Dalam Pembelajaran

Faktor kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam kegiatan pembelajaran. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi tentu memiliki kemampuan untuk berempati, berhubungan sosial, memotivasi diri, bertanggung jawab, tahan terhadap stres, optimis, dan mampu memecahkan masalah. Komponen-komponen tersebut akan mendukung keberhasilan belajar. (Wuwung, 2020)

Guru memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan sosial dan emosional anak, salah satunya dengan membentuk iklim belajar di sekolah. Guru dapat mengenalkan emosi dan melatih anak agar memiliki keterampilan untuk mengelola emosi dan mengekspresikan emosi secara tepat (Denham et al, dalam Muthmainnah 2022). Para guru dapat membantu anak-anak mengidentifikasi emosinya, sehingga anak-anak dapat mengevaluasi kembali pemikiran internalnya dan mendapatkan kepercayaan diri, serta keberhasilan utama di sekolah dan menjadi warga negara yang bertanggung jawab (Kong, Zhao, You, dalam Muthmainnah 2022). Guru juga dapat melatih anak mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Pernyataan tersebut diperkuat Durlak et al., (dalam Muthmainnah 2022) yang menyatakan bahwa guru memainkan peran penting dalam pengembangan emosi anak-anak di bawah asuhannya. Lebih lanjut Gartrell dan Cairone (dalam Muthmainnah 2022) menyatakan bahwa guru yang mendorong dan merancang

penggunaan keterampilan (ketahanan, ketekunan, dan koping) dalam interaksi sosial, dapat meningkatkan kemandirian dan menciptakan peluang positif untuk pertumbuhan anak. Dengan demikian, perkembangan emosi anak perlu menjadi perhatian dalam program anak usia dini.

8. Konsep Diri

Konsep diri adalah evaluasi individu tentang diri sendiri, penilaian mampu penaksiran mengenai diri oleh individu yang bersangkutan . Menurut Fitts, konsep diri bertindak sebagai kerangka acuan tingkah laku individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya. (Ayu Ratna, 2020)

Konsep diri merupakan suatu aspek penting yang terdapat dalam diri seseorang yang menjadi kerangka acuan untuk berinteraksi dengan lingkungannya, dengan kata lain konsep diri mampu untuk menuntun individu dalam berperilaku (positif atau negatif) sesuai dengan pandangan yang dimiliki terhadap dirinya (Ayu Ratna, 2020). Individu yang memiliki konsep diri positif akan lebih peka terhadap kebutuhan orang lain. Perasaan peka tersebut berkaitan dengan empati dasar dan ketepatan empatik, yaitu kemampuan dalam membaca isyarat verbal dan nonverbal yang diberikan oleh orang lain (Ayu Ratna, 2020).

9. Aspek Konsep Diri

(Nur Angelina, 2021) Konsep diri terdiri dari beberapa aspek yang saling terkait, yaitu:

a. Diri Fisik (*physical self*)

Diri fisik atau materi mencakup semua hal yang nyata yang dimiliki seseorang meliputi: tubuh, pakaian, hal-hal materi, mobil, benda-benda miliknya, dan tempat peristirahatan. Aspek utama adalah tubuh, dan citra tubuh seseorang tampaknya menjadi dasar mengonsepkan dirinya sendiri.

b. Diri Sosial (*social self*)

Diri sosial mencakup segala aturan mengenai peran yang dimainkan individu dan penilaian baik dan buruk dari performanya,. Misalnya, seorang gadis remaja antara lain dapat berfungsi sebagai seorang putri, atlet, mahasiswa, saudara, teman, dan petugas kelas. Masing-masing peran melibatkan seperangkat harapan sosial tentang bagaimana seseorang

harusnya perform dan bertindak. Diri sosial mencakup proposisi tentang efektifitas seseorang dalam memenuhi harapan ini. Termasuk di dalam diri moral adalah nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang memberikan arti dan arah bagi kehidupan seseorang.

c. Diri Moral (*moral self*)

Aspek ini melibatkan pandangan individu tentang nilai-nilai moral dan etika mereka sendiri. Diri moral mencakup konsep diri sebagai individu yang memiliki prinsip-prinsip moral dan standar perilaku. Ini berhubungan dengan pertanyaan tentang apa yang benar dan salah, serta bagaimana individu mengambil keputusan moral. Diri moral juga dapat terkait dengan agama atau keyakinan spiritual individu.

d. Diri Psikologis (*psycological self*)

Diri psikologis meliputi segala pikiran, perasaan, dan sikap-sikap individu terhadap dirinya sendiri. Perubahan diri psikologis dapat terjadi pada masa remaja sebagai akibat dari perkembangan kognitif. Proses pembentukan identitas diri selama masa remaja dianggap oleh Erikson muncul untuk melibatkan semacam pemeriksaan diri. Sementara hampir semua individu memiliki pengetahuan tentang batinnya, tetapi tidak semua orang mengetahui tentang hal itu, krisis identitas muncul untuk melibatkan tingkat yang lebih tinggi dari kesadaran diri.

Setiap aspek konsep diri ini dapat saling memengaruhi dan berinteraksi satu sama lain. Sebagai contoh, Diri Fisik dapat memengaruhi Diri Sosial melalui citra tubuh, atau Diri Moral dapat memengaruhi Diri Psikologis melalui perasaan kesalahan atau kepuasan moral. Konsep diri dapat berkembang dan berubah seiring waktu dan pengalaman individu, dan memahami aspek-aspek ini dapat membantu individu mengenali dan mengelola konsep diri mereka dengan lebih baik.

10. Peran Konsep Diri Dalam Pembelajaran

Pembentukan konsep diri pada siswa melalui belajar partisipatif perlu dipahami oleh guru dan juga oleh orangtua. Konsep diri positif membantu pelaksanaan pembelajaran karena siswa ikut terlibat langsung dalam proses pembelajaran sejak

awal perencanaan, strategi pelaksanaan hingga evaluasi pembelajaran. (Murmanto, dalam Yusuf 2021)

Rosa (dalam Saputra, 2021) menjelaskan bahwa dengan adanya konsep diri yang positif pada siswa akan mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi. Konsep diri siswa menjadi sangat penting dalam mengenali kemampuan dirinya, dan cara menghadapi permasalahan yang dihadapi baik di sekolah maupun di luar sekolah, hal tersebut akan berdampak secara langsung dalam menumbuhkan motivasi berprestasi belajar pada siswa. (Nur & Massang, dalam Saputra, 2021)

11. Hubungan Antara Konsep Diri Dan Konsep Emosi Dalam Pembelajaran

Konsep diri, kecerdasan emosional, motivasi dan hasil belajar memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lain. Peserta didik yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan rasa percaya diri yang tinggi dan mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga dengan dapat menerima keadaan dirinya, peserta didik tersebut akan memiliki kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri, hal tersebut akan semakin baik jika peserta didik juga memiliki kecerdasan emosional yang tinggi sehingga membuat peserta didik mampu mengatur emosi dirinya dengan baik dan dapat berhubungan dengan orang lain secara luwes. Peserta didik yang cerdas secara emosional memiliki kesadaran diri dan bertanggung jawab untuk belajar sekalipun pada pelajaran yang dianggap sulit sekalipun seperti pada mata pelajaran biologi. Sinergi antara keduanya akan membentuk peserta didik yang tangguh dan berhasil serta mampu menjawab tantangan di masa depan. (Nonci, 2020)

Dengan kata lain, dalam pandangan Carl Rogers, emosi dan konsep diri saling terkait dalam pembelajaran. Emosi yang positif dan penerimaan diri yang kuat berkontribusi pada perkembangan konsep diri yang positif, yang pada gilirannya memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, dan hasil belajar siswa. Menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan emosi positif dan konsep diri yang sehat sangat penting dalam proses pembelajaran yang efektif.

12. Pendekatan *Rational Emotive Behavior*

Pendekatan ini telah merancang dan menekankan interaksi berpikir yang rasional (*Rational Thinking*), perasaan (*Emoting*) dan tingah laku (*Acting*). Ellis, menjelaskan bahwa pendekatan *rational emotive behavior therapy* adalah *system* psikoterapi yang

mengajari individu bagaimana *system* keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa dalam kehidupan (Erismon, 2021).

Pendekatan *rational emotive behavior therapy* memandang bahwa perilaku manusia adalah hasil dari proses berpikir atas suatu keadaan, dan reaksi emosi sehat dan tidak sehat tergantung pada bagaimana individu menginterpretasikan suatu keadaan tersebut. Sementara prosedur tercapainya proses kedisiplinan ialah bagaimana individu mengendalikan dan mengontrol mobilitas pikiran, emosi, dan perilaku dari hasrat atas kondisi eksternal dan internal yang dapat menggagalkan tujuan (Erismon, 2021).

Menurut Ellis dan Bernard dalam (Nurmalia, 2020), tujuan dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) agar seseorang memiliki: minat diri (*self interest*), minat sosial (*social interest*), pengarahan diri (*self direction*), toleransi (*tolerence*), fleksibel (*flexibility*), penerimaan (*acceptance*), menerima ketidakpastian (*acceptance of incertainty*), menerima diri sendiri (*self acceptance*), mengambil resiko (*risk taking*), harapan yang realistis (*realistic expectation*), serta toleransi terhadap frustrasi tinggi (*high frustration tolerance*).

Menurut Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) mengakui aspek kognisi, emosi, dan perilaku saling berinteraksi dan mempengaruhi (Bond & Dryden) dalam (Nurmalia, 2020). *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) merupakan salah satu bagian dari *cognitive behavior therapy* (CBT) (Nurmalia, 2020). Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) menurut Ellis dalam (Nurmalia, 2020), dapat dilakukan dengan proses: ***Activiting event*** **(A)**: kejadian, perilaku atau sikap orang lain, serta keberadaan fakta, ***Belief*** **(B)**: pandangan nilai atau verbalisasi diri terhadap peristiwa. Keyakinan (*beliefs*) dapat berupa keyakinan/cara berpikir/sistem keyakinan yang rasional (tepat, masuk akal, bijaksana, lebih produktif) dan irasional (salah, tidak masuk akal, emosional, tidak produktif), ***Consequence*** **(C)**: perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Activiting event* (A). Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari *Activiting event* (A) tetapi disebabkan oleh bentuk keyakinan (B), ***Disputing*** **(D)**: Tindakan menjadikan irasional menuju rasional, pada 3 tahap (*detecting irrational beliefs*, *discriminating irrational beliefs*, dan *debating irrational beliefs*), ***Effect*** **(E)**: efek dari *behavior*, kognitif, emotif. Apabila proses *Activiting event* (A) - *Disputing* (D) berlangsung dalam cara berpikir yang rasional dan logis yang menghasilkan perilaku positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konsep emosi dan konsep diri sangat mempengaruhi kepribadian seseorang. Orang tua memiliki hubungan penting dalam konsep emosi dan konsep diri seorang anak, karena orang tua berperan penting dalam pembentukan kecerdasan emosional dan perilaku diri anak.

Dalam konsep emosi kita dapat belajar bahwa perkembangan emosi selama remaja melibatkan bagaimana seorang remaja membangun kemampuan untuk dapat menghadapi kenyataan dan bagaimana mereka dapat mengelola emosi yang dihadapinya.

Konsep diri sendiri berperan penting dalam perkembangan siswa karena konsep diri yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi siswa untuk mencapai tujuannya. Emosi yang kuat dapat mempengaruhi konsep diri dengan begitu guru memberikan pemahaman agar siswa mengenali dan mengelola emosi mereka, mengembangkan konsep diri yang positif, dan menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung perkembangan emosi yang sehat dan konsep diri yang kuat.

Kesimpulannya, penting untuk di catat bahwa konsep emosi dan diri merupakan bagian penting dalam perkembangan siswa. Dengan adanya peran orang tua dan guru, siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan dalam perkembangan emosi yang sehat dan konsep diri yang kuat dalam dirinya sendiri

DAFTAR PUSTAKA

Angelina Sari, N. (2021). *Penyesuaian Diri Santri Baru Ditinjau Dari Kematangan Emosi Dan Konsep Diri* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi Dan Asertivitas Pada Mahasiswa. *Philanthropy: Journal of Psychology*, *4*(1), 25-33.

Bangung, P., Hariani, L. S., & Walipah, W. (2020). Motivasi Berprestasi: Konsep Diri, Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri. *Jurnal Riset Pendidikan Ekonomi*, *5*(1), 24-31.

Erismon, E., & Karneli, Y. (2021). Efektivitas pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk mengatasi perilaku bullying siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, *7*(1), 1-13.

Fuadi, A. (2020). Prestasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Ditinjau Dari Konsep Diri Akademik Dan Kecerdasan Emosi. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, *19*(2), 18-32.

Masela, M. S. (2019). Pengaruh antara konsep diri dan kecerdasan emosi terhadap perilaku prososial pada remaja. *PSIKOVIDYA*, *23*(2), 214-224.

Nasution, A. V. R., Harahap, J. M., & Ritonga, N. (2020). Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Kepercayaan Diri Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan PT. Satya Kisma Usaha Kabupaten Labuhanbatu Selatan. *Kapital: Jurnal Ilmu Manajemen*, *2*(1), 33-46.

Nonci, N. N. (2020). *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Motivasi dan Hasil Belajar Biologi Peserta Didik Kelas XI MIPA SMA Negeri di Kabupaten Soppeng* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR).

Nurmalia, T., Choirunnisa, D., Hanim, W., & Marjo, H. K. (2020). Self efficacy dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy (REBT) dalam konseling kelompok pada peserta didik SMA. *Visipena*, 11(2), 404-415.

Nursalim, Mochamad. 2019. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Octavia, N., Hayati, K., & Karim, M. (2020). Pengaruh Kepribadian, Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen (JBM)*, 130-144.

Saputra, F. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka: Kecerdasan Emosional, Konsep Diri dan Pola Belajar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Nusantara*, *1*(1), 15-20.

Saputra, R. A., Hariyadi, A., & Sarjono, S. (2021). Pengaruh konsep diri dan reward terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan kewirausahaan. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, *7*(3), 1046-1053.

Sya'dullah, A. (2022). Kecerdasan Emosi Dan Konsep Diri Dengan Problem Solving Pada Mahasiswa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *6*(1), 37-49.

Utari, A. R. T., & Rustika, I. M. (2021). Konsep diri dan kecerdasan emosional terhadap perilaku prososial remaja sekolah menengah atas. *Jurnal Studia Insania*, *8*(2), 80-98.

Wuwung, O. C. (2020). *Strategi pembelajaran & kecerdasan emosional*. Scopindo Media Pustaka.

Yusuf, R. N., Musyadad, V. F., Iskandar, Y. Z., & Widiawati, D. (2021). Implikasi asumsi konsep diri dalam pembelajaran orang dewasa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(4), 1144-1151.