



TUGAS AKHIR – 33412301087

**GAMBARAN PENGELOLAAN EMOSI PADA REMAJA DI SMAN 2
PAMEKASAN**

**M. HAIKAL FASYA ABRORI
NRP. 33412301087**

**Dosen Pembimbing:
Edy Suryadi Amin, S.Kep., Ns., M.MKes., M.Kep.
Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.**

PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN

JURUSAN KESEHATAN

POLITEKNIK NEGERI MADURA

SAMPANG 2026

TUGAS AKHIR
GAMBARAN PENGELOLAAN EMOSI PADA REMAJA DI SMAN 2
PAMEKASAN



Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan
Diploma 3 Program Studi Keperawatan Jurusan Kesehatan

Oleh:
M. Haikal Fasya Abrori
NRP. 33412301087

PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA
TAHUN 2026

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi.

Nama : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul "GAMBARAN PENGELOLAAN EMOSI PADA REMAJA DI SMA 2 PAMEKASAN".

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literatur hasil kuliah, survei lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.
2. Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/Perguruan Tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang di atas, maka Tugas Akhir ini dibatalkan.

Sampang, 06 Februari 2026
Yang menyatakan



M. Haikal Fasya Abrori
NRP. 33412301087

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja
di SMAN 2 Pamekasan.
Penulis : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan.
Ditandatangani di Sampang, 06 Februari 2026

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Edy Suryadi Amin, S.Kep., Ns., M.MKes., M.Kep.
NIP. 197804172005011011



Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.
NIP. 198012022014061002

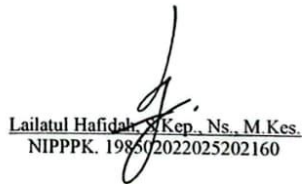
Mengetahui,

Ketua Jurusan
Kesehatan

Koordinator Program Studi
Diploma 3 Keperawatan



Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIPPPK. 199005252025211101



Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 1985072022025202160

LEMBAR PENGESAHAN

Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMA 2 Pamekasan

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Ahli Madya Keperawatan (Amd.Kep)

Pada Jurusan Kesehatan

Politeknik Negeri Madura

Oleh :

M. Haikal Fasya Abrori

NRP. 33412301087

Tugas Akhir ini telah disidangkan pada tanggal 10 Februari 2026
dan telah sesuai dengan ketentuan.

Disetujui Tim Penguji Tugas Akhir :

1. Edy Suryadi Amin, S.Kep, Ns., M.MKes., M.Kep.
2. Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.
3. Mukhlis Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
4. Agoesta Pralita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
5. Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.

()
()
()
()
()

Sampang

10 Februari 2026

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكَ تُكْذِبِينَ

“Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?”
(Terjemahan QS. Ar-Rahman : 16)

فَاذْكُرُونِىْ اِنْ كُنْتُمْ اَشْكُرُوْا لِىْ وَلَا تَكْفُرُوْا

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepadaKu dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku”
(Terjemahan QS. Al-Baqarah : 152)

“Perang telah usai, Aku bisa pulang
Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!!!”
~ Nadin Amizah, Diakhir Perang~

“Pada akhirnya, ini semua hanyalah permulaan”
~Nadin Amizah~

Persembahan

Tugas akhir ini saya persembahkan kepada

1. Ibunda saya Alm. Tuhfatul Chairiyah yang tercinta.
2. Ayah saya Nor Alam yang tercinta yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi motivasi kepada saya serta Mama Naymatul Mufadilah.
3. Kakak dan Adik-adik tersayang, Alfi Rahmatin Nafilah, M Adam Al-Allam, M Abidzar Al-Allam, Aunur Bab Elsama AlAllam, Nazma Zhahira Al-Allam yang selalu memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik
4. Dosen pembimbing terima kasih yang setulus-tulusnya atas waktu, tenaga, dan ilmu yang telah diluangkan. Segala arahan, bimbingan, serta kesabaran yang diberikan selama proses penyusunan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
5. Keluarga besar dan almamater terima kasih atas dukungan, motivasi, dan kebersamaan yang selalu mengiringi langkah penulis dalam menempuh pendidikan.

GAMBARAN PENGELOLAAN EMOSI PADA REMAJA DI SMAN 2 PAMEKASAN

Nama Mahasiswa : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Prodi : D3 Keperawatan
Dosen Pembimbing I : Edy Suryadi Amin, S.Kep., Ns., M.MKes., M.Kep.
Dosen Pembimbing II : Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.

ABSTRAK

Pendahuluan: Masa remaja merupakan salah satu fase kritis yang dialami dalam kehidupan manusia, bahwa remaja yaitu masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional, masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan aspek psikologis semata, namun juga aspek fisik. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengelolaan emosi pada remaja di SMAN 2 Pamekasan. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMAN 2 Pamekasan sebanyak 310 siswi, dengan sampel sebanyak 76 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan analisis univariat. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan yang mampu mengelola emosi secara positif sebanyak 73 siswa (96,05%) dan hampir setengahnya memiliki pengelolaan emosi negatif sebanyak 3 siswa (3,95%). **Kesimpulan:** Berdasarkan analisis penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran pengelolaan emosi pada siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan sebagian besar memiliki pengelolaan emosi positif.

Kata Kunci: remaja, pengelolaan emosi, regulasi emosi, siswa SMA

**DESCRIPTION OF EMOTIONAL MANAGEMENT IN ADOLESCENTS AT
SMAN 2 PAMEKASAN**

Student Name : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Study Program : D3 Keperawatan
Supervisor I : Edy Suryadi Amin, S.Kep., Ns., M.MKes., M.Kep.
Supervisor II : Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.

ABSTRACT

Introduction: Adolescence is one of the critical phases experienced in human life, that adolescence is a transition period between childhood and adulthood which includes biological, cognitive, and social emotional development, adolescence is a transition period from childhood to adulthood, not only psychological aspects, but also physical aspects. **Objective:** The above research aims to determine the description of emotional management in adolescents at SMAN 2 Pamekasan. **Method:** The research design used was descriptive. The population in this study were all 310 students of SMAN 2 Pamekasan, with a sample of 76 respondents taken using purposive sampling technique. Data collection used questionnaires and data analysis used univariate analysis. **Results:** The results of the study showed that the majority of 3rd grade students at SMAN 2 Pamekasan were able to manage their emotions positively, as many as 73 students (96.05%) and almost half of them had negative emotional management, as many as 3 students (3.95%). **Conclusion:** Based on the research analysis and discussion that has been described previously, it can be concluded that the description of emotional management in grade 3 students at SMAN 2 Pamekasan mostly has positive emotional management.

Keywords: adolescents, emotional management, emotional regulation, high school students.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas izin dan rida-Nya penulis diberikan kemampuan serta ketabahan untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini. Adapun judul yang diangkat adalah “Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMA Negeri 2 Pamekasan”. Tugas Akhir ini diajukan untuk memenuhi persyaratan kelulusan guna meraih gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura

Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik berkat doa, dukungan, dan bimbingan dari orang-orang terdekat. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi, khususnya kepada:

1. Laily Ulfiyah, S.T., MT., selaku Direktur Politeknik Negeri Madura yang telah memberikan kesempatan dan izin bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. M. Musta'in, S.T., MT., selaku Wakil Direktur Bidang Akademik Politeknik Negeri Madura.
3. Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Jurusan Kesehatan Program Studi D3 Keperawatan.
4. Hilmah Noviandry R., S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan
5. Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi D3 Keperawatan
6. Edy Suryadi Amin, S.Kep., Ns., M.MKes., M.Kep., selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, masukan, serta arahan yang sangat berharga selama proses penyusunan tugas akhir ini.
7. Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, masukan, serta arahan yang sangat berharga selama proses penyusunan tugas akhir ini.
8. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh Pendidikan disini.
9. H. Moh. Arifin, S.Pd., M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan yang telah memberi izin kepada saya untuk melakukan pengambilan data dan penelitian di tempat tersebut.
10. Orangtua saya tercinta Nor Alam, Alm. Tuhfatul Chairiyah, Naymatul Mufadila yang selalu mendukung, mendoakan, dan memberi semangat kepada penulis. Kakak dan Adik-adik tersayang, Alfi Rahmatin Nafilah, M Adam Al-Allam, M Abidzar Al-Allam, Aunur Bab Elsama AlAllam, Nazma Zhahira Al-Allam yang selalu memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
11. Kepada teman – teman kelas D, terima kasih telah menjadi teman senasib sepenanggungan dalam menghadapi riuhnya tugas, lelahnya praktik, dan panjangnya malam-malam revisi. Gelak tawa dan bahu kalian adalah penguat terbaik yang membuat masa-masa sulit ini terasa lebih ringan untuk dilalui bersama.
12. Kepada responden terutama yang telah bersedia meluangkan waktunya dan kerja samanya untuk dilakukan penelitian.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada kita semua. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk tugas akhir ini.

Sampang, 05 Februari 2026
Peneliti

M. Haikal Fasya Abrori
NRP. 33412301087

DAFTAR ISI

COVER	i
COVER DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR .. Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
LEMBAR PENGESAHAN..... Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah	2
1.4 Tujuan	2
1.5 Manfaat	2
1.5.1 Manfaat Teoritis	2
1.5.2 Manfaat Praktis	2
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	3
2.1. Konsep Dasar Siswa	3
2 1.1. Definisi Siswa	3
2.1.2. Fase Siswa	3
2.1.3. Karakteristik Siswa	3
2.1.4 Tugas -Tugas Perkembangan Remaja.....	6
2.2 Konsep Dasar Emosional.....	7
2.2.1. Definisi Emosional	7
2.2.2 Etiologi.....	7
2.2.3 Pencegahan Kesehatan Mental	8
2.2.4 Tingkatan Emosional pada Remaja.....	8
2.2.5 Perbedaan Emosi Remaja Putra dengan Remaja Putri	8
2.2.6 Gangguan Perilaku Emosional	9
2.3 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	10
2.4 Kerangka Konsep.....	13
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep.....	14
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Desain Penelitian	15
3.2 Kerangka Kerja.....	16
3.3 Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	17

3.3.1 Populasi	17
3.3.2 Sampel	17
3.3.3 <i>Sampling</i>	18
3.4 Identifikasi Variabel	18
3.5 Definisi Operasional Variable	19
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data	20
3.6.1 Pengumpulan Data	20
3.6.2 Instrumen Penelitian	20
3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian	20
3.6.4 Pengolahan Data	20
3.6.5 Analisis Data	21
3.7 Etika Penelitian	22
3.8 Keterbatasan Penelitian	23
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Deskripsi Tempat Penelitian.....	24
4.1.2 Hasil Penelitian.....	24
4.2 Pembahasan	25
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	26
5.1 Kesimpulan	26
5.2 Saran	26
DAFTAR PUSTAKA	29

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan tahun 2025	11
Tabel 3.1	Definisi Operasional Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan tahun 2025	19
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan berdasarkan Jenis Kelamin	24
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan berdasarkan Tempat Tinggal	24
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan berdasarkan Jurusan	25
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan terhadap Pegelolaan Emosi di SMAN 2 Pamekasan	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Konsep Gambaran Tingkat Emosional pada Remaja di SMA Negeri 2 Pamekasan tahun 2025. 13
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Gambaran Tingkat Emosional pada Remaja di SMA Negeri 2 Pamekasan tahun 2025. 16

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	31
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	32
Lampiran 3	Surat Permohonan Izin Penelitian	33
Lampiran 4	Surat Telah Melaksanakan Penelitian	34
Lampiran 5	Lembar Kisi-Kisi Kuesioner	35
Lampiran 6	Lembar Kuesioner	36
Lampiran 7	Lembar Tabulasi Data Umum dan Data Khusus	38
Lampiran 8	Dokumentasi Penelitian	40
Lampiran 9	Lembar Konsultasi Pembimbing I	42
Lampiran 10	Lembar Konsultasi Pembimbing II	43
Lampiran 11	Lembar Konsultasi Penguji I	44
Lampiran 12	Lembar Konsultasi Penguji II	45
Lampiran 13	Lembar Konsultasi Penguji III	46
Lampiran 14	Turnitin	47

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

1. DAFTAR SINGKATAN

- 1) BK : Bimbingan Konseling
- 2) D3 : Diploma 3
- 3) ERQ : *Emotion Regulation Questionnaire*
- 4) IPS : Ilmu Pengetahuan Sosial
- 5) KTI : Karya Tulis Ilmiah
- 6) MIPA : Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam
- 7) RSUD : Rumah Sakit Umum Daerah
- 8) SD : Sekolah Dasar
- 9) SKI : Survey Kesehatan Indonesia
- 10) SMA : Sekolah Menengah Atas
- 11) SMP : Sekolah Menengah Pertama
- 12) SMK : Sekolah Menengah Kejuruan
- 13) WAKA : Wakil Kepala Sekolah
- 14) WHO : *World Health Organization*

2. DAFTAR LAMBANG

- 1) / : Atau
- 2) < : Kurang Dari
- 3) > : Lebih Dari
- 4) % : Persentase
- 5) N : Jumlah Responden
- 6) $\sum$: Jumlah
- 7) f : Jumlah Responden Dengan Kategori Yang Sama

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

WHO (2018) mengartikan remaja sebagai penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Diananda, 2019). Masa remaja merupakan salah satu fase kritis yang dialami dalam kehidupan manusia, Ahmad Fahrurrozi (2022) menyatakan bahwa remaja yaitu masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perkembangan biologis, kognitif, dan sosial emosional, masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan aspek psikologis semata, namun juga aspek fisik. di mana saat ini marak terjadi fenomena krisis emosional yang ditandai dengan ketidakmampuan remaja mengontrol respons diri sehingga memicu berbagai konflik terbuka di lingkungan sosialnya.

World Health Organization (WHO, 2025), secara global anak usia 10-19 tahun yang mengalami gangguan mental mencapai 168 juta jiwa. Di Indonesia, prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 5,7 juta jiwa (Survei Kesehatan Indonesia, 2023), di Jawa Timur sendiri masalah kesehatan mental mencapai angka sebesar 9 ribu jiwa. Kondisi kesehatan mental yang tidak stabil pada remaja sering kali terproyeksi dalam bentuk perilaku agresif dan delinkuensi, salah satunya adalah aksi tawuran antar pelajar. Di Kabupaten Pamekasan, fenomena ini mulai menunjukkan angka yang signifikan; pada tahun 2022 tercatat sebanyak 797 siswa terlibat dalam aksi tawuran. Jumlah ini setara dengan 9,13% dari total kasus kenakalan remaja pada tahun 2021 yang mencapai 8.730 kasus. Tingginya keterlibatan siswa dalam tawuran ini tidak lepas dari ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosi, sehingga memicu ledakan emosi negatif yang tidak terkendali (Syakarofath, 2021).

Perilaku emosional remaja terjadi karena banyak faktor yang menyebabkan, mempengaruhi, atau memperbesar peluang munculnya masalah. Faktor yang dapat menyebabkan masalah mental emosional pada remaja, terdiri dari faktor internal yaitu karakteristik seperti jenis kelamin, jumlah saudara dan urutan kelahiran. Faktor eksternal yaitu dukungan lingkungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan lingkungan sekolah. dukungan teman sebaya pada remaja sangat penting dalam hal dukungan emosional seperti empati, perhatian dan kepedulian, sebab merasa dicintai akan menimbulkan rasa harga diri tinggi yang dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri serta memberikan dampak positif lain bagi remaja agar tidak mengalami masalah mental emosional yang buruk (Husri et al., 2025). Berdasarkan data di SMA Negeri 2 Pamekasan terdapat sebanyak 310 siswa kelas 12. menurut guru BK sendiri menyatakan terdapat 1 anak laki-laki yang nekat bunuh diri dikarenakan depresi. Fakta lainnya siswa di SMA Negeri 2 Pamekasan sering terjadi tawuran atau perkelahian antar kelompok remaja yang terdiri dari puluhan siswa yang dikarenakan ada sesuatu yang tidak diinginkan sehingga bertindak atau terjadi perkelahian (Safitrih, 2022).

Masalah mental emosional adalah suatu kondisi yang dapat menandakan bahwa seseorang sedang mengalami perubahan emosi yang jika terus berlanjut dapat menjadi kondisi patologis yang mempengaruhi kesehatan mental. Masalah mental emosional yang tidak ditangani dengan tepat, maka dapat

berdampak buruk pada perkembangan masa depan remaja, terutama di masa dewasa yang dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang serius serta dapat menjadikan hidup merasa tidak nyaman, seperti stres, lelah, dan bosan. Dengan demikian, pencegahan dan solusi dari masalah mental emosional yaitu penting bagi orang tua, pendidik, dan masyarakat untuk memberikan dukungan yang memadai bagi remaja selama fase perkembangan ini (Husri et al., 2025). Tingkat keberhasilan pemutusan perilaku tersebut mereka dapat membangun rasa kebersamaan, kekeluargaan, nyaman dan aman serta solidaritas yang kuat. Dari latar belakang diatas, maka saya tertarik dalam melaksanakan penelitian tentang gambaran tingkat emosional pada remaja di SMA Negeri 2 Pamekasan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana gambaran pengelolaan emosi pada remaja?

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas 3 yang tidak aktif pembelajaran dikarenakan sakit
2. Siswa kelas 3 yang tidak aktif pembelajaran dikarenakan dikeluarkan dari sekolah
3. Siswa yang tidak berkenan mengisi kuesioner peneliti

1.4 Tujuan

Penelitian diatas bertujuan untuk mengetahui gambaran pengelolaan emosi pada remaja di SMAN 2 Pamekasan

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman secara langsung dalam mengetahui tingkat emosional pada Remaja

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perbaikan atau kesadaran terhadap remaja tersebut

3. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran atau informasi kepada para orang tua, sehingga membantu mereka untuk dapat mengenal dan memahami pentingnya pola asuh terhadap remaja. Serta, supaya orang tua memberikan perhatian yang lebih, memberikan penanaman nilai moral dan spiritual terhadap anak - anaknya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Dasar Remaja

2.1.1. Definisi Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolenscence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolenscence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua (Puspita, 2022).

WHO (2018) mengartikan atau mengidentifikasi bahwa remaja merupakan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Diananda, 2019). Remaja merupakan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan emosional (Mellia Utami, 2022).

Beberapa pengertian remaja menurut para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa awal dewasa, yang dimasuki pada usia kira-kira 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun. Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat dan tinggi badan yang dramatis, perubahan-perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti pembesaran buah dada, perkecambahan pinggang dan kumis, dan dalamnya suara.

2.1.2. Fase Remaja

Dalam Fase atau tahapan pada remaja yang biasanya terjadi meningkatnya emosional pada remaja tahap pertengahan yang usianya 14-17 tahun. Dalam masa remaja ini, pertumbuhan remaja laki-laki mulai berjalan cepat dan begitupun remaja perempuan. Remaja pada masa ini umumnya sudah dapat berfikir dengan logika meski kerap didorong oleh perasaannya yang juga mulai tertarik dengan hubungan romantis, serta terkadang juga sifat sensitifnya membuat remaja tersebut lebih banyak bertengkar dengan orang tua atau sekitarnya. Selain itu, pada tahap ini remaja juga saat ini masih lebih senang menghabiskan waktunya dengan bermain bareng teman temannya (Adzani, 2021).

2.1.3. Karakteristik Remaja

Masa remaja merupakan masa yang berperan penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang membedakan dari masa masa pertumbuhan yang lain. Berikut ini karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja (Dalimartha, 2021):

a. Perkembangan Fisik

Anak pada usia remaja keadaan tubuhnya meningkat mencapai kekuatan yang maksimal jika mereka menggunakan otot-ototnya, dengan demikian juga kemampuan dalam belajar keterampilan gerak. Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan

baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplut dan remaja telah matang secara fisik.

b. Kognitif

Remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock adalah: "Remaja mulai berfikir secara logis. Mereka menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya. Istilah Piaget penalaran hipotetis-deduktif yang mengandung konsep bahwa remaja dapat menyusun hipotesis (dugaan terbaik) tentang cara untuk memecahkan masalah dan mencapai kesimpulan secara sistematis". Pada tahap awal remaja mencari nilai dan enciği baru serta membandingkan normalitas dengan teman sebaya yang jenis kelaminnya sama. Sedangkan pada remaja tahap akhir, mereka telah mampu memandang masalah secara komprehensif dengan identitas intelektual sudah terbentuk.

c. Afektif

Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental. Memiliki perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan baru sebagai akibat perubahan-perubahan tubuhnya. Remaja ini mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pola apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya dan memulai mengerti tentang keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada masa ini remaja harus dapat mengintegrasikan apa yang telah dialami dan dipelajarinya tentang dirinya. Menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock, 2020 adalah berada pada tahap operasional formal. Menurut teori Piaget, "pada tahap ini, individu mulai memikirkan pengalaman di luar pengalaman konkret, dan memikirkannya secara lebih abstrak, idealis, dan logis". Kualitas abstrak dari pemikiran operasional formal tampak jelas dalam pemecahan masalah verbal. Selain memiliki kemampuan abstrak, remaja juga mulai melakukan pemikiran spekulasi tentang kualitas ideal yang mereka inginkan dalam diri mereka dan orang lain. Pemikiran idealis ini bisa menjadi fantasi atau khayalan.

d. Psikomotor

Pada kemampuan ini terdapat kemampuan motorik. Kemampuan motorik adalah sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak. Keterampilan psikomotorik berkembang sejalan dengan pertumbuhan ukuran tubuh, kemampuan fisik, dan perubahan fisiologi. Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengikuti beragam pertandingan atau kegiatan olahraga. Mereka memiliki perhatian, kemauan, dan motivasi. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam masa ini antara lain berupa aktivitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini mereka diberikan kesempatan untuk ikut ambil bagian dalam berbagai kegiatan aktivitas. Bentuk aktivitasnya meliputi pengenalan keterampilan olahraga, mereka di

kenalkan teknik olahraga dan bentuk olahraga. Seperti bermain dengan menggunakan media bola, misalnya permainan sepak bola.

Dapat dipahami juga berikut ini berbagai karakteristik yang menjadi kekhususan remaja (Saputro, 2021), sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode ini remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Jika perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Dalam setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menernukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, ini penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami "krisis identitas" atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Remaja pada tahap ini beranggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri atau "seman gue", yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan

remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja ini cenderung memandang kehidupan melalui kacamata berwarna merah jambu. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Pada tahap ini remaja merupakan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

2.1.4 Tugas-Tugas Perkembangan Remaja

Remaja untuk mendapatkan kehidupan dewasa yang sehat maka harus menjalankan tugas perkembangan dengan baik dan benar. Jika tugas perkembangan dilakukan dengan baik, maka akan membawa remaja dalam kebahagiaan dan kesuksesan. Sebaliknya jika tahap perkembangan tidak dijalankan dengan baik maka akan membawa kesusahan pada masa dewasa selanjutnya. Berikut ini tugas-tugas perkembangan remaja (Saputro, 2021), sebagai berikut:

1. Menerima adanya perubahan fisik yang terjadi dan harus melakukan peran sesuai dengan jenisnya dan merasakan kepuasan terhadap dirinya sendiri.
2. Menjalankan peran sosial dengan teman sebaya dan harus menjalankan sesuai dengan jenis kelamin masing masing.
3. Terbebas dari ketergantungan orang lain seperti orang tua dan orang yang lebih dewasa.
4. Mengembangkan pemikiran tentang konsep kehidupan masyarakat.
5. Harus mencari jaminan untuk masa depan agar dapat membantu menopang kehidupan ekonomi.
6. Menyiapkan diri untuk menghadapi dunia pekerjaan dimasa depan.
7. Mempersiapkan diri dari tanggungjawab yang diberikan sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku di masyarakat.
8. Mempersiapkan diri untuk membangun rumah tangga.
9. Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersiap baik dari orang sekitar.

2.2 Konsep Dasar Emosional

2.2.1. Definisi Emosional

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis. Emosi adalah manifestasi dari perasaan yang dapat disertai dengan perubahan atau reaksi fisik (Collins *et al.*, 2021a). Sedangkan dalam Karnus Besar Hahasa Indonesia, Emosi dapat diartikan bahwa perasaan batin yang meluap timbul dari hati. Emosi ialah keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat subjektif (Ahmad, 2020).

Emosi dari sudut kesehatan mental adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji. Emosi ini biasanya muncul ketika kita mendapatkan perubahan situasi yang drastis atau tiba-tiba, terjadi pada diri kita atau sekitar kita baik itu positif maupun negatif, serta juga dapat muncul ketika terjadi sebuah perubahan pada setiap peristiwa yang menjadi perhatian diri kita (Yahdinil Firda Nadhiroh, 2017).

Pengelolaan emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi yang sangat penting bagi remaja, terutama dalam menghadapi berbagai situasi di lingkungan sekolah (Apriliani *et al.*, 2025).

Emosional merupakan suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis, psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak dari berbagai emosi yang ada (Collins *et al.*, 2021). Berikut ini Emosi memiliki beberapa bentuk atau macam-macam kelompok emosi (Azmi, 2015), antara lain:

1. Amarah: didalamnya meliputi beringas, mengamuk, benci, marah besar, tersinggung, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung.
2. Bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian patologis.
3. Kesedihan: didalamnya meliputi sedih, muram, suram, melankolis, mengasili diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.
4. Rasa takut, didalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, waspada, tidak tenang, ngeri, kecut, panik, fobia.
5. Kenikmatan: didalamnya meliputi bahagia, gembira, ringan, puas, riang, senang, terbukur, bangga, kenikmatan inderawi, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, senang sekali, dan mania. Semua orang memiliki bentuk emosi tersebut, yang membedakan hanya pada dominan atau tidaknya emosi itu menguasai, menetap dan berkecenderungan pada dirinya.

2.2.2 Etiologi

Beberapa penyebab umum dari gangguan mental pada remaja (Puspita, 2022), antara lain:

1. Cedera kepala

2. Faktor genetik atau terdapat riwayat pengidap gangguan mental dalam keluarga.
3. Kekerasan dalam rumah tangga atau pelecehan lainnya.
4. Kekerasan pada anak atau riwayat kekerasan pada masa kanak-kanak.
5. Mengalami kehilangan atau kematian seseorang yang sangat dekat.
6. Mengalami kerugian sosial, seperti masalah kemiskinan atau utang.
7. Merawat anggota keluarga atau teman yang sakit kronis.
8. Pengangguran, kebilangau pekerjaan, atau tunawisma.
9. Pengaruh zat racun, alkohol, atau obat-obatan yang dapat merusak otak.
10. Stres berat yang dialami dalam waktu yang lama
11. Trauma signifikan, seperti pertempuran militer, kecelakaan serius, atau kejahatan dan yang pernah dialami.

Ada juga penyebab dari faktor Internal dan faktor Eksternal. Faktor internal terdiri dari frustrasi, gangguan berfikir, kebiasaan dari diri sendiri, danlainnya, sedangkan Faktor eksternal terdiri dari keluarga, teman sebaya, sekolah dan lingkungannya (Sekar, 2021).

2.2.3 Pencegahan Kesehatan Mental

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan mental pada remaja (Sekar, 2021), antara lain:

1. Melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif secara fisik.
2. Membantu orang lain dengan tulus.
3. Memelihara pikiran yang positif.
4. Memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah.
5. Mencari bantuan profesional jika diperlukan.
6. Menjaga hubungan baik dengan orang lain.
7. Menjaga kecukupan tidur dan istirahat

2.2.4 Tingkatan Emosional Pada Remaja

Emosi memiliki emosi positif (baik) dan negatif (buruk) pada diri remaja. Berikut ini keterangan mengenai penjelasan tentang tingkatan tersebut (Nandya Putri, 2021), antara lain:

a) Emosi Positif

Dalam dampak ini yang biasanya terjadi pada diri manusia atau remaja berwujud pada perasaan bahagia, ceria, damai, senang, dan adanya rasa syukur. Hal ini biasanya menjelaskan sebuah evaluasi diri atau perasaan yang menyenangkan dan menguntungkan.

b) Emosi Negatif

Dampak dari emosi negatif biasanya perasaan menangis, marah, kecewa, sedih, benci, dan lain-lain. Biasanya emosi ini menunjukkan sebuah evaluasi diri atau adanya perasaan yang merugikan. Oleh karena itu, mengerti soal emosi sangatlah penting untuk saat ini untuk memberikan dampak baik bagi diri kita dan adanya kemampuan kita dalam mengontrol suatu emosi di dalam diri kita.

2.2.5 Perbedaan Emosi Remaja Putra Dengan Remaja Putri

Para ilmuwan menemukan bahwa pria memiliki bagian otak yang khusus merespon emosi lebih besar, sementara bagian yang terkait dengan pemikiran logis lebih kecil dibandingkan wanita. Pria memang memiliki peran untuk berburu, berkompetisi dan mendominasi. Sedangkan, wanita

yang mendominasi adalah estrogen dan evolusi di bagian otaknya, hormon ini mendorong untuk selalu berada dalam kelompok agar aman.

Perbedaan ini, digabungkan dengan fakta bahwa wanita punya hormon testosteron lebih sedikit dan didominasi estrogen, membuat wanita lebih mampu mencari solusi sebuah konflik. Wanita cenderung akan mencari cara berkompromi dan memenuhi kebutuhan orang lain, serta lebih suka situasi yang damai dalam kelompok. Kadar hormon testosteron yang lebih tinggi di otak pria memberi pengaruh berbeda, yakni menarik diri dari kumpulan dan lebih nyaman sendirian. Itu sebabnya pria kurang tertarik terlibat obrolan dalam kelompok, kecuali untuk kompetisi atau menarik lawan jenis. Pria juga lebih mudah merasa stres jika ada tantangan dalam hal kemerdekaan dan otoritasnya. Dengan tingginya hormon testosteron di otak mereka, mereka pun lebih gampang tersulut emosi dan mudah berkonflik. Serta, pria tersebut tidak mencari hubungan sosial seperti halnya wanita (Putri, 2020).

2.2.6 Gangguan Perilaku Emosional

Gangguan emosi dan perilaku seseorang cenderung sangat jauh dari perilaku norma-norma anak lainnya, pada umumnya dalam menghadapi suatu masalah yang dialaminya, seperti hubungan sosial, penyesuaian diri, serta seseorang dikatakan mengalami gangguan perilaku emosional apabila remaja tersebut terjadi ketidakmampuan untuk belajar yang bukan disebabkan oleh faktor intelektualitas dan alat indera maupun kesehatan, ketidakmampuan menjalani hubungan yang baik dengan teman sebayanya, remaja mengalami suasana hati yang mudah terbawa emosi dalam menghadapi masalah yang menimbulkan ketidakbahagian atau depresi, serta remaja tersebut mengalami perasaan takut, marah dan sedih (Mahabbati, 2021).

2.3 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

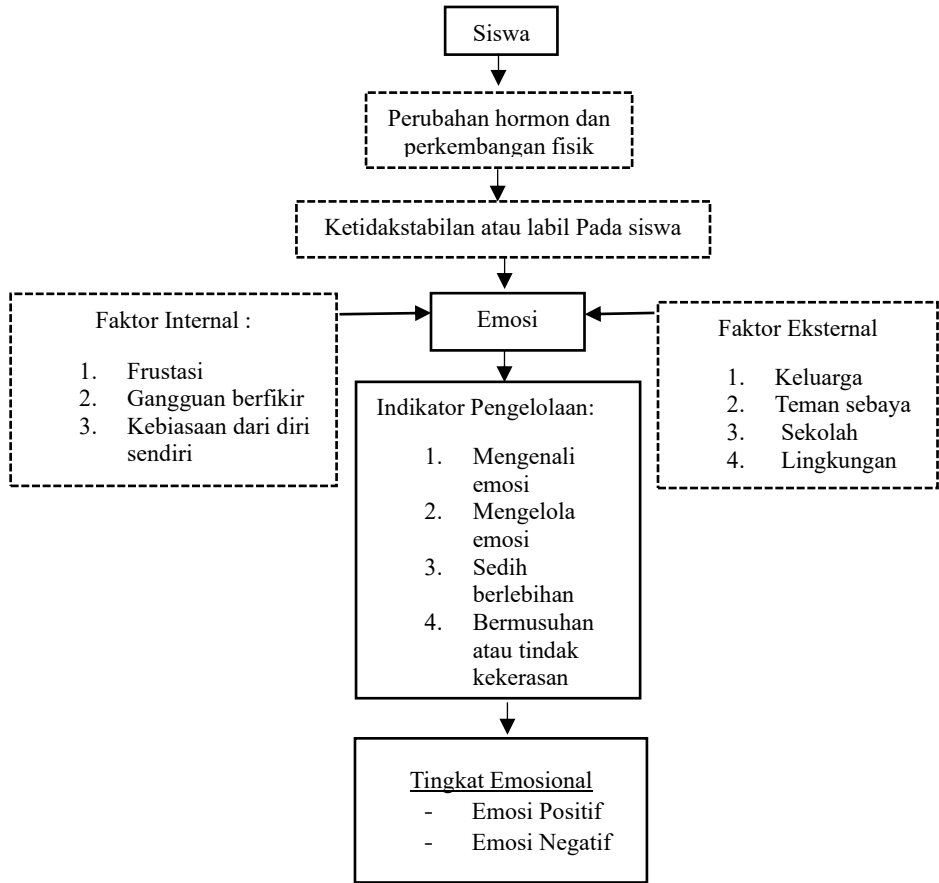
Tabel 2. 1 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2025

Judul penelitian, tahun terbit	Variabel	Jenis penelitian	Hasil penelitian	Novelty
Gambaran Pengelolaan Emosi (Marah) Siswa Kelas VII di SMPN 2 Semarang (Laili, 2024)	Pengelolaan Emosi	Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. dan menggunakan pendekatan kuantitatif	Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan bisa diambil simpulan manajemen emosi negatif siswa kelas VII di SMPN 2 Semarang 8,5 persen siswa berada dalam kategori manajemen emosi yang rendah, 88,4 persen di kategori sedang, dan 3,1 persen di kategori tinggi. Meskipun hanya sebesar 3,1% perlu perhatian khusus dari guru bimbingan dan konseling dalam manajemen emosi negative.	Penelitian ini fokus secara mendalam pada satu aspek emosi yang spesifik, yaitu manajemen emosi marah, bukan kecerdasan emosional secara umum, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan memenuhi prinsip ilmiah seperti konkrit, objektif, terukur, rasional, dan sistematis.

Gambaran Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar Pada Siswa Negeri XI Manado (Alfiah <i>et al.</i> , 2013)	Pengelolaan Emosi	Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. dan menggunakan pendekatan	Berdasarkan penilaian kecerdasan emosional didapatkan responden terbanyak pada interval kelas 126-148 (sedang) sebanyak 55 orang (55%), ⁸ yang menurut tabel diatas, rata-rata prestasi responden sedang. Sedangkan yang paling sedikit pada kelas interval 105-125 (rendah) berjumlah tujuh orang (7%).	Penelitian ini secara khusus mendalami kemampuan remaja dalam mengenali dan mengatur emosi marah agar tidak bereaksi berlebihan, tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecerdasan emosional dan prestasi belajar pada siswa, tujuan khusus untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosional yakni tentang mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri dan mengenali emosi orang lain, mengelola emosi orang lain, serta memotivasi orang lain, dan prestasi belajar pada siswa yakni tentang nilai rata rata raport.
--	-------------------	---	---	---

Gambaran Kecerdasan Emosional pada Siswa SMKN 1 Jakarta (Wulandari, 2017)	Pengelolaan Emosi	Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dan menggunakan pendekatan deskriptif.	Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa di SMKN 1 Jakarta tahun 2012 cenderung tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMKN 1 Jakarta mampu mengenali, mengontrol emosi dan memusatkan pikiran pada pelajaran serta dapat mengekspresikan sesuai dengan aturan yang berlaku di lingkungannya.	Penelitian ini Berbeda dengan penelitian umum yang membahas "Kecerdasan Emosional" secara luas, penelitian ini secara khusus membedah manajemen emosi marah. Kebaruannya terletak pada analisis mendalam bagaimana remaja mengenali dan mengatur satu jenis emosi spesifik agar tidak bereaksi berlebihan terhadap pemicu.
---	-------------------	---	---	--

2.4 Kerangka Konsep



Keterangan:



Arah hubungan



Diteliti



Tidak diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2025

2.5 Deskripsi Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep di atas dapat diketahui bahwa masa remaja akan mengalami perubahan hormon dan perkembangan fisik. Remaja yang mengalami perubahan akan terjadi ketidakstabilan atau labil sehingga muncul masalah gangguan emosional. Setiap remaja memiliki perilaku emosional yang berbeda-beda tiap waktunya. Remaja yang mengalami gangguan emosional ini disebabkan oleh dua faktor yaitu Faktor Internal (Frustrasi, gangguan berfikir, dan kebiasaan dari diri sendiri) dan Faktor Eksternal (Keluarga, teman sebaya, sekolah, dan lingkungan), serta remaja yang mengalami gangguan emosional umumnya ditandai dengan atau mengakibatkan sering marah marah yang tidak terkontrol, bermusuhan, tindak kekerasan, cemas/rasa takut, kesedihan, dan kenikmatan.

Hubungan keluarga sangatlah berpengaruh dalam proses kematangan emosi pada remaja, karna keluarga merupakan tempat yang utama bagi anak untuk menghabiskan sebagian besar waktunya. Keluarga atau orang tua diharapkan melakukan perannya dengan memerhatikan anaknya diantaranya memberikan kasih sayang, rasa aman, perhatian, dan mengajarkan segala sesuatu untuk mempersiapkan anggota keluarga dapat bersosialisasi dengan orang lain. pengelolaan emosi ini nanti akan dapat dilihat apakah remaja tersebut terdapat di pengelolaan emosi yang positif maupun pengelolaan emosi yang negatif.

BAB 3

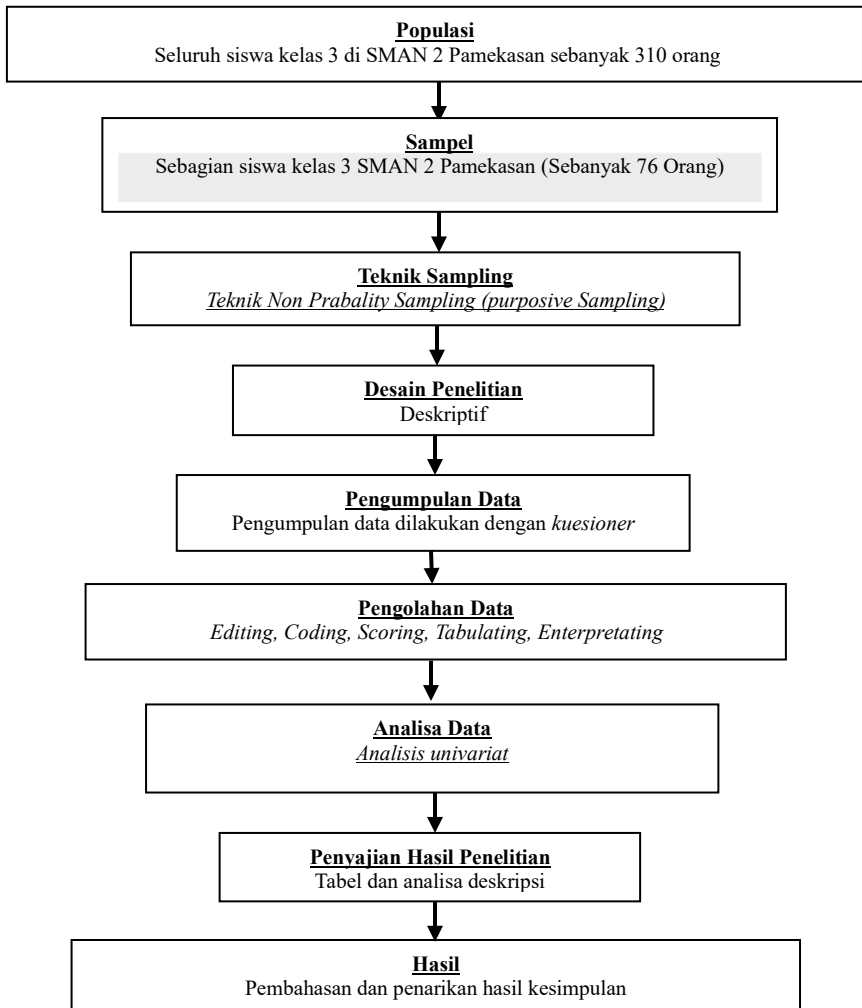
METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan serangkaian kegiatan dalam mencari kebenaran suatu studi penelitian, yang diawali dengan suatu pemikiran yang membentuk rumusan masalah sehingga menimbulkan hipotesis awal, dengan dibantu dan persepsi penelitian terdahulu, sehingga penelitian dapat diolah dan dianalisis yang pada akhirnya membentuk suatu Kesimpulan (Syafriada, 2022). Dari data yang menggunakan metode penelitian tersebut, maka akan muncul beberapa hal yang akan dibahas di antaranya, yaitu : 1) Desain Penelitian, 2) Kerangka Penelitian, 3) Populasi, Sampel, dan Sampling, 4) Identifikasi Variabel, 5) Definisi Operasional, 6) Pengumpulan dan Analisa Data, 7). Etika Penelitian, 8). Keterbatasan.

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan suatu rencana untuk menentukan sumber serta jenis informasi yang digunakan guna menjawab pertanyaan penelitian. Berdasarkan definisi tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa desain penelitian adalah tahap awal yang dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah dalam penelitian. (Fauzia, 2020) Desain penelitian deskriptif merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat gambaran fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Dalam bidang kesehatan, penelitian deskriptif ini dimanfaatkan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan masalah-masalah kesehatan yang terdapat di masyarakat atau di dalam komunitas tertentu, termasuk dalam aspek rekam medis dan informasi kesehatan. (Qomarania, 2020). Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui Gambaran Tingkat Emosional Pada Remaja.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan tahun 2025

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Definisi populasi merujuk kepada area generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan selanjutnya ditarik kesimpulannya. Berdasarkan definisi yang telah diuraikan di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa populasi adalah objek/subjek yang akan menjadi bahan penelitian oleh peneliti (Fauzia, 2020). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup seorang remaja.

3.3.2 Sampel

Definisi sampel pada penelitian ini merupakan bagian dari total dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Berdasarkan definisi yang telah diuraikan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang dimiliki tersebut (Fauzia, 2020).

Penggunaan sampel bertujuan sebagai keperluan penelitian atau untuk mempelajari karakteristik dalam kelompok tertentu, sehingga sampel yang dipilih sebisa mungkin harus dapat mewakili kelompok yang ada. Sampel yang diambil, dipilih dengan menggunakan kriteria sebagai berikut.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria ini merupakan ciri-ciri umum pada suatu subjek penelitian populasi yang dapat dijangkau untuk diteliti (Hidayat & Hayati, 2019).

a. Siswa umur 16-19 tahun

b. Siswa kelas 3 SMAN 2 Pamekasan yang bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan cara menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria (Hidayat & Hayati 2019).

a. Siswa yang putus sekolah

b. Siswa yang tidak masuk sekolah pada saat penelitian dilakukan.

Penentuan jumlah sampel yang diambil, dihitung dengan menggunakan rumus Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

1. n : Jumlah Sampel

2. N : Jumlah Populasi

3. e : Presis / batas toleransi kesalahan (*margin of error*)

Sehingga apabila dihitung dengan menggunakan rumus diatas, maka sampel yang dapat diambil yaitu:

$$\begin{aligned} n &= \frac{310}{1 + 310 \times (0,1)^2} \\ n &= \frac{310}{1 + 310 \times 0,01} \\ n &= \frac{310}{1 + 3,1} \\ n &= \frac{310}{4,1} \end{aligned}$$

$$n \approx 75,6$$

Jadi, dapat diketahui dari hasil perhitungan sampel diatas bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan minimal 76 responden (Siswa)..

3.3.3 Sampling

Sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan atau dapat diartikan proses pengambilan suatu objek dalam kelompok kecil dari suatu populasi untuk diseleksi agar dapat mewakili populasi yang ada dari populasi sasaran. (Wicaksono, 2020).

Pada penelitian ini menggunakan Teknik *Emotion Regulation Questionnaire*. Teknik *Emotion Regulation Questionnaire* merupakan instrumen psikologis berupa kuesioner 10 item untuk mengukur cara individu mengelola emosi mereka, khususnya melalui dua strategi utama: penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penekanan ekspresif (*expressive supresi*), yang digunakan untuk menilai efektivitas strategi regulasi emosi dalam berbagai konteks seperti kesehatan mental

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel merupakan suatu atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau aktivitas yang memiliki variabel spesifik yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan diperoleh kesimpulannya. (Sampurno, 2015) Variabel yang diterapkan dalam studi ini adalah Tingkat Emosional

3.5 Definisi operasional variable

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan Tahun 2025

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Pengelolaan Emosi Remaja	Pengelolaan emosi adalah derajat atau intensitas emosi yang dirasakan seseorang pada suatu waktu, baik ini emosi positif maupun negatif. Konsep menggambarkan seberapa kuat reaksi perasaan seseorang terhadap suatu situasi, kejadian, stimulus	1. Mengenali emosi 2. Mengelola emosi 3. Sedih berlebihan 4. Bermusuhan atau tindak kekerasan	Kuesioner <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ)	<i>Ordinal</i>	Pernyataan positif : Sangat tidak setuju : 1 Tidak setuju : 2 Setuju : 3 Sangat setuju : 4 Pernyataan negatif : Sangat tidak setuju : 4 Tidak setuju : 3 Setuju : 2 Sangat setuju : 1 Kategori penilaian 1. Positif : <20 2. Negatif : >20

3.6 Pengumpulan dan analisa data

3.6.1 Pengumpulan data

1. Proses pengumpulan data
2. Persetujuan penulisan karya tulis ilmiah dari pembimbing
3. Mengajukan surat izin penelitian kepada Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
4. Peneliti menghubungi calon responden setelah mendapatkn izin dari WAKA Kurikulum
5. Peneliti menjelaskan tujuan serta meminta calon responden menandatangani surat persetujuan.
6. Responden yang setuju akan diberikan kuesioner penelitian berbentuk form berisi soal tentang Gambaran Pengelolaan Emosi.
7. Mengoreksi jawaban dari setiap responden dan memberi kode pada setiap data.
8. Menghitung skor untuk setiap jawaban.
9. Membuat data yang sudah diperoleh sesuai dengan jawaban responden.
10. Membuat penyajian data kemudian dilakukan pembahasan dan penarikan kesimpulan dari hasil penelitian.

3.6.2 Instrumen enelitian

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian. (Sitepu, 2020). instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis (Mauliddiyah, 2021). Alat yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuesioner yang diisi oleh responden kuesioner yang dibagikan merupakan jenis instrumen kuesioner dengan jumlah pertanyaan sebanyak 10 soal.

3.6.3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan pada 29 Januari 2026 di Kabupaten Pamekasan berdasarkan data Siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan

3.6.4 Pengolahan Data

Menurut Menteri Kesehatan (2024) Kuesioner yang telah dibagikan dan diisi oleh responden kemudian diproses sebagai berikut:

1. *Editing*

Editing adalah pengecekan kembali pada kuesioner yang telah diisi kepada responden dan kuesioner yang diberikan kepada responden dipastikan telah terisi setiap pertanyaan (Nursalam, 2020).

2. *Coding*

Coding adalah tahap untuk memberikan kode terhadap kuesioner yang akan dianalisis dengan cara merubah kata menjadi angka. Rahim (2017). Setelah dilakukan *editing*, kata yang didapatkan kemudian dilakukan *coding* sesuai dengan ketepatan yang ditentukan sebagai berikut:

a. Data Umum

1. Jenis Kelamin :
Laki-Laki = kode 1
Perempuan = kode 2
2. Tempat Tinggal :

- | | |
|------------------|----------|
| Bersama Orangtua | = kode 1 |
| Kos | = kode 2 |
| 3. Jurusan | |
| MIPA | = kode 1 |
| IPS | = kode 2 |

- b. Data Khusus
- | | |
|---------|--------|
| Positif | : < 20 |
| Negatif | : > 20 |

3. *Scoring*

Scoring merupakan proses pemberian nilai pada setiap jawaban responden berdasarkan kategori pilihan yang telah ditentukan.

- a. Skor setiap pernyataan
- | | |
|-------|-----|
| Iya | :10 |
| Tidak | :0 |
- b. Nilai maksimal dari kuesioner adalah 100 dengan nilai terendah 0. Hasil analisa kuesioner di analisa dan di interpretasikan sebagai berikut:

4. *Tabulating*

Tabulating atau tabulasi merupakan salah satu tahap dalam proses pengolahan data kuantitatif yang dilakukan setelah kegiatan editing dan coding selesai. Pada tahap ini, data yang telah diberi kode disusun secara sistematis ke dalam tabel-tabel agar lebih mudah dibaca, dihitung, dianalisis, serta diinterpretasikan. (Collins et al., 2021)

5. *Interpretating*

Menurut John (2024) Interpretasi dalam penelitian merupakan proses ketika peneliti, setelah mengumpulkan dan menganalisis data, berupaya memberikan makna terhadap temuan, menjelaskan keterkaitan antarvariabel, memahami konteks yang melatarbelakangi, serta menafsirkan hasil sehingga data yang diperoleh tidak sekadar berupa angka atau teks mentah, tetapi memiliki makna dan implikasi yang lebih mendalam. Hasil dari penelitian ini akan diinterpretasikan dalam bentuk persentase dengan menggunakan rumus yaitu:

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

P = Jumlah persentase

f = Jumlah frekuensi

n = Nilai skor maksimal

Hasil dari persentase tersebut akan disajikan menggunakan skala data kuantitatif sebagai berikut :

1. 100% = Seluruh
2. 76% – 99% = Hampir seluruh
3. 51% - 75% = Sebagian besar
4. 50% = Setengah
5. 26% - 49% = Hampir setengah
6. 1% - 25% = Sebagian kecil
7. 0% = Tidak satupun

3.6.5 Analisis Data

Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2018) analisis kuantitatif adalah sebagai berikut: Dalam penelitian kuantitatif analisis data menggunakan statistik. Statistik yang digunakan dapat berupa statistik deskriptif dan inferensial/induktif. Statistik parametris dan statistic non parametris. Data hasil analisis selanjutnya disajikan dan diberikan pembahasan. Penyajian data dapat berupa tabel, tabel distribusi frekuensi, grafik garis, grafik batang, piechart (diagram lingkaran), pictogram. Pembahasan hasil penelitian merupakan penjelasan yang mendalam dan interpretasi terhadap data – data yang telah di sajikan.

3.7 Etika Penelitian

Menurut Widodo (2023), etika penelitian adalah prinsip moral yang didalamnya mencakup norma dan sopan santun yang harus diterapkan oleh peneliti sehingga dalam proses penelitian tidak merugikan responden serta dalam tetap memperhatikan kebiasaan dan kesepakatan yang sudah ada di masyarakat. Menurut Haryani & Setyobroto (2022), setiap penelitian yang didalamnya melibatkan orang lain harus menerapkan tiga prinsip etik antara lain:

1. *Respect for person (other)*

Prinsip ini bertujuan untuk menghormati hak setiap orang untuk mengambil keputusan sesuai dengan keinginan dirinya sendiri serta melindungi kelompok ketergantungan dan kelompok rentan dari penyalahgunaan.

2. *Beneficience and Non Maleficence*

Prinsip ini bertujuan untuk memberikan manfaat bagi orang lain yang terlibat serta meminimalisir risiko yang tidak diinginkan.

3. Prinsip etika keadilan (*Justice*)

Prinsip ini bertujuan untuk memastikan agar setiap orang mendapatkan hak yang sama.

- 1) *Informed concent*

Informed concent adalah persetujuan yang diberikan oleh responden kepada peneliti untuk terlibat dalam penelitian setelah dilakukan penjelasan maksud dan tujuan penelitian oleh peneliti (Tamher et al., 2022). Setelah mendapatkan persetujuan, peneliti akan menjelaskan tujuan dan maksud penelitian yang akan dilakukan, serta manfaat dari penelitian tersebut. Setelah penjelasan diberikan, peserta penelitian akan menerima lembar persetujuan. Jika peserta setuju untuk ikut serta, mereka akan diminta menandatangani lembar tersebut. Jika peserta tidak bersedia ikut penelitian, peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati keputusan peserta.

- 2) *Anonimity*

Anonimity adalah salah satu cara menajag privasi responden dengan cara tidak mencantumkan nama responden (Laila Nur Maghfiroh & Amri Hana Muhammad, 2024).

- 3) *Confidentiality*

Confidentially adalah peneliti akan menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan oleh informan, sehingga informasi yang didapat hanya dapat di akses oleh pihak - pihak yang berwenang (Chairiyah, 2021).

3.8 Keterbatasan Penelitian

- 3.8.1 Pengambilan data menggunakan kuesioner sebagai alat ukur utama memiliki keterbatasan karena sangat bergantung pada persepsi responden, sehingga jawaban yang diberikan mungkin bersifat subjektif dan belum tentu menggambarkan kondisi yang sebenarnya.
- 3.8.2 Variabel yang diteliti adalah emosi yang sifatnya dapat berubah-ubah, sehingga kondisi suasana hati atau situasi psikologis responden pada saat pengisian kuesioner dapat memengaruhi jawaban yang diberikan hanya pada saat itu saja.
- 3.8.3 Terdapat kemungkinan responden merasa kurang nyaman atau malu untuk mengakui kekurangan dalam mengelola emosi, sehingga mereka cenderung memberikan jawaban yang dianggap baik atau normatif agar terlihat positif.
- 3.8.4 Penelitian ini dilakukan dalam satu waktu tertentu (*cross-sectional*), sehingga tidak dapat melihat perkembangan atau perubahan kemampuan pengelolaan emosi siswa dalam jangka waktu yang lebih lama.
- 3.8.5 Hasil penelitian ini hanya menggambarkan kondisi pengelolaan emosi pada siswa di SMAN 2 Pamekasan saja, sehingga hasilnya tidak dapat disamaratakan atau digeneralisasikan untuk menggambarkan kondisi remaja di sekolah lain.

BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi tempat penelitian

1) Data Geografi

Dalam penelitian ini, berlokasi di SMAN 2 Pamekasan yang berada di pulau madura tepatnya Jl. Jokotole No.234, Panggung, Barurambat Tim., Kec. Pademawu, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur 69321. SMAN 2 Pamekasan sudah berdiri sejak tahun 1973 sampai tahun ini. Politeknik Negeri Madura sudah menginjak usia 53 tahun menjadi sekolah menengah atas, lokasi di pulau Madura. Luas tanah SMAN 2 Pamekasan sekitar 6.303 m² yang dimana batas wilayah SMAN 2 Pamekasan adalah sebagai berikut, sebelah selatan jalan raya jokotole sebelah timur rumah penduduk, sebelah barat toko makanan.

2) Data Demografi

Berdasarkan data kepegawaian dan kesiswaan yang diperoleh dari SMAN 2 Pamekasan, sekolah ini memiliki sumber daya manusia yang memadai untuk mendukung kelancaran proses pembelajaran, yang terdiri dari tenaga pendidik (guru) sebanyak xx orang dan tenaga kependidikan (Tendik) sebanyak 12 orang. Adapun total populasi peserta didik di sekolah ini tercatat sebanyak 641 siswa, dengan komposisi yang didominasi oleh perempuan, yaitu terdiri dari 261 siswa laki-laki dan 380 siswi perempuan.

4.1.2 Hasil penelitian

1. Hasil penelitian data umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	32	42,11%
Perempuan	44	57,89%
TOTAL	76	100%

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar siswa kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 siswa (57,89%) dan hampir setengahnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 siswa (42,11%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Tinggal

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi	Persentase (%)
Bersama Orangtua	73	96,05%
Sendiri\Kos	3	3,95%
TOTAL	76	100%

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh siswa kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan bertempat tinggal bersama orangtua sebanyak 73

siswa (96,05%) dan Sebagian kecil bertempat tinggal sendiri/kos sebanyak 3 siswa (3,95%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Frekuensi	Persentase (%)
MIPA	47	62%
IPS	29	38%
TOTAL	76	100%

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.3 tentang karakteristik responden berdasarkan jurusan, diketahui bahwa dari total 76 responden, sebagian besar berasal dari jurusan MIPA yaitu sebanyak 47 siswa (62%), sedangkan responden dari jurusan IPS sebanyak 29 siswa (38%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berasal dari jurusan MIPA. Perbedaan jumlah tersebut menggambarkan bahwa distribusi responden lebih banyak pada kelompok MIPA dibandingkan IPS, sehingga hasil penelitian ini lebih didominasi oleh karakteristik siswa jurusan MIPA.

2. Hasil penelitian data khusus

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan terhadap Pegelolaan Emosi di SMAN 2 Pamekasan

Mekanisme Koping	Frekuensi	Persentase (%)
Positif	73	96,05%
Negatif	3	3,95%
TOTAL	76	100%

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan Tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa hampir seluruh siswa kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan yang mampu mengelola emosi secara positif sebanyak 73 siswa (96,05%) dan sebagian kecil memiliki pengelolaan emosi negatif sebanyak 3 siswa (3,95%).

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan, yaitu sebanyak 73 responden (96,05%), memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang berada pada kategori positif. Menurut Apriliani et al. (2025), pengelolaan emosi merupakan kemampuan mendasar individu dalam mengenali, mengelola, serta mengontrol gejala perasaan yang sangat penting bagi remaja, terutama dalam merespons berbagai situasi yang menekan di lingkungan sekolah. Peneliti berpendapat bahwa tingginya angka pengelolaan positif ini sangat erat kaitannya dengan fase perkembangan kognitif siswa kelas 3 SMA yang berada pada rentang usia 16-19 tahun. Mengacu pada teori perkembangan kognitif Piaget, remaja pada rentang usia ini telah memasuki tahap operasional formal, di mana mereka mulai mampu memikirkan pengalaman secara lebih abstrak, idealis, dan logis. Kematangan kognitif inilah yang memungkinkan mayoritas siswa di SMAN 2 Pamekasan untuk memandang suatu masalah atau tekanan akademis secara lebih komprehensif,

menyusun rencana pemecahan masalah secara rasional, dan tidak lagi sekadar bereaksi secara impulsif atau reaktif.

Tingginya tingkat pengelolaan emosi positif ini juga berbanding lurus dengan karakteristik demografi responden yang didominasi oleh kelompok perempuan, yakni sebanyak 44 siswa (57,89%). Secara teoritis, Putri (2020) menjelaskan bahwa wanita memiliki bagian otak terkait pemikiran logis yang berbeda dan hormon estrogen yang lebih dominan, yang secara evolusioner mendorong mereka untuk selalu berada dalam kelompok agar merasa aman. Kondisi biologis ini membuat wanita cenderung lebih mahir dalam mencari solusi sebuah konflik, lebih mudah berkompromi, dan selalu mengupayakan situasi yang damai dan harmonis di dalam kelompok sosialnya. Peneliti berasumsi bahwa dominasi siswi perempuan ini memberikan warna dan iklim yang sangat signifikan pada hasil keseluruhan penelitian. Pendekatan empati, kecenderungan untuk saling berbagi cerita (curhat), dan pencarian solusi kompromi tampaknya menjadi mekanisme koping komunal yang efektif bagi para siswi ketika mereka menghadapi konflik pertemanan atau beban kognitif yang berat di sekolah, sehingga emosi negatif dapat segera dinetralisir.

Di sisi lain, proporsi responden laki-laki dalam penelitian ini juga tergolong cukup besar dan representatif, yakni mencapai 32 siswa atau 42,11%. Secara kodrat biologis, pria memiliki hormon testosteron yang lebih tinggi di otak, yang mana hormon ini sering kali membuat pria lebih mudah tersulut emosi, lebih gampang berkonflik, dan lebih cepat merasa stres apabila otoritas atau kemerdekaannya merasa ditantang. Namun, fakta bahwa 96,05% dari total keseluruhan siswa (gabungan laki-laki dan perempuan) memiliki pengelolaan emosi yang positif membuktikan bahwa remaja putra di SMAN 2 Pamekasan juga memiliki mekanisme regulasi diri yang sangat baik. Menurut Dalimartha (2021), masa remaja merupakan waktu yang paling tepat untuk mengikuti beragam kegiatan fisik atau pertandingan olahraga, di mana mereka dapat menggunakan keterampilan psikomotoriknya untuk menyalurkan energi secara positif. Peneliti berasumsi bahwa ekosistem pendidikan di SMAN 2 Pamekasan telah berhasil menyediakan wadah penyaluran emosi yang tepat bagi para siswa laki-laki. Melalui partisipasi aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, olahraga, maupun organisasi sekolah, gejala emosi dan hormon stres yang mereka miliki dapat dinetralisir dan ditransformasikan menjadi energi yang konstruktif dan prestatif.

Faktor determinan lain yang tidak kalah penting dalam membentuk stabilitas emosi siswa adalah lingkungan tempat tinggal, di mana data menunjukkan bahwa 73 siswa atau 96,05% bermukim dan tinggal bersama orang tua mereka. Lingkungan keluarga merupakan madrasah pertama dan tempat yang paling utama bagi anak untuk menghabiskan sebagian besar waktunya, sehingga relasi di dalamnya sangat berpengaruh terhadap proses kematangan emosi remaja. Menurut Husri et al. (2025), dukungan lingkungan keluarga memegang peranan vital dalam memberikan dukungan emosional seperti empati, perhatian, dan kepedulian; perasaan dicintai inilah yang akan menumbuhkan harga diri yang tinggi dan membentengi remaja dari masalah mental emosional yang buruk. Peneliti menganalisis bahwa kehadiran fisik dan psikologis orang tua di rumah berfungsi sebagai sistem pendukung (support system) utama yang tak tergantikan. Ketika siswa kembali ke rumah dalam kondisi kelelahan fisik maupun lelah kognitif akibat padatnya jadwal sekolah,

interaksi hangat, pemenuhan gizi yang baik, serta nasihat dari orang tua bertindak sebagai terapi psikologis yang ampuh untuk meredakan stres dan mencegah akumulasi emosi negatif.

Mekanisme koping yang adaptif dari para siswa ini juga memiliki korelasi yang sangat kuat dengan kemampuan mereka dalam menerapkan cognitive reappraisal atau penilaian ulang kognitif, yang didorong oleh penanaman sikap optimis. Seseorang yang memiliki pandangan optimis terhadap masa depan, didukung oleh lingkungan sosial yang adekuat, akan mampu mengontrol perasaan emosionalnya dan menerima keadaan dengan lapang dada, sehingga mereka dominan berperilaku positif dalam menyeimbangkan antara tuntutan emosi dan sumber stres (stressor). Peneliti meyakini bahwa tingginya angka pengelolaan emosi positif ini berakar dari keyakinan diri (self-efficacy) siswa. Ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan atau beban tugas yang menumpuk, mereka tidak memilih untuk lari dari masalah, melainkan mengubah cara pandang mereka terhadap masalah tersebut. Keyakinan bahwa mereka mampu melewati fase ujian akademik ini membuat mereka tidak mudah dihindangi rasa gelisah atau kepanikan yang berlebihan, sehingga regulasi emosi berjalan dengan sangat mulus dan terkendali.

Kendati hasil penelitian ini sangat didominasi oleh temuan positif, keberadaan sebagian kecil siswa, yaitu sebanyak 3 responden (3,95%), yang teridentifikasi memiliki pengelolaan emosi negatif sama sekali tidak boleh dipandang sebelah mata. Berdasarkan data silang (cross-tabulation) asutif, terdapat 3 siswa yang berstatus tinggal sendiri atau di rumah kos, yang rentan kehilangan pengawasan langsung dan kehangatan dari keluarga. Menurut Husri et al. (2025), masalah mental emosional yang dibiarkan berlarut-larut dan tidak ditangani dengan tepat dapat memicu kondisi patologis yang berdampak buruk pada perkembangan masa depan remaja, berujung pada stres berkepanjangan, kelelahan mental, hingga depresi. Lebih jauh lagi, Syakarofath (2021) mengingatkan bahwa ketidakmampuan meregulasi emosi secara internal dapat bermanifestasi menjadi ledakan emosi negatif eksternal, seperti perilaku agresif dan keterlibatan dalam aksi tawuran antar pelajar. Oleh karena itu, peneliti menegaskan bahwa kelompok minoritas ini memerlukan perhatian khusus, pendekatan personal, dan intervensi dini dari pihak Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah agar benih-benih emosi negatif tersebut tidak tereskalasi menjadi gangguan perilaku yang merugikan masa depan mereka.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran pengelolaan emosi pada siswa Kelas 3 di SMAN 2 Pamekasan hampir seluruh memiliki pengelolaan emosi positif.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan kepada siswa dapat meningkatkan pengetahuanya tentang pengelolaan emosi yang baik agar dalam menjalani kegiatan sehari-hari atau dalam menyelesaikan masalah bisa dengan mengenali emosi, mengelola emosi yang baik sehingga tidak mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada seluruh siswa dalam mengelola emosinya

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan peneiltian ini dengan meneliti lebih lanjut terkait dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pengelolaan emosi terhadap siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adzani. (2021). *Tahapan Perkembangan Emosi Remaja 11-21 Tahun yang Penting Diketahui*. <https://nuansa.nusaputra.ac.id/2022/08/perkembangan-emosional-remaja/>
- Ahmad, S. (2020). *Emosi Itu Bukan Marah! (Mari Mengenal Emosi dari Aspek Ilmiah)*. <https://satupersen.net/blog/emosi-itu-bukan-marah-mari-mengenal-emosi>
- Alfiah, G., Opod, H., & Sinolungan, J. . S. V. (2013). Gambaran Kecerdasan Emosional Dan Prestasi Belajar Pada Siswa Negeri Xi Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 64–70. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.1164>
- Apriliansi, S., Astuti, I. T., Wijayanti, K., Ilmu, F., Universitas, K., & Sultan, I. (2025). *Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang*.
- Azmi, N. (2015). *Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya*. 2(1), 36–46. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/sosial/article/view/50/49>
- Chairiyah, R. (2021). Persetujuan Etik : Hubungan Lama Menstruasi, Status Gizi Konsumsi Zat Besi Dengan Kejadian Anemia di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 020.
- Collins, S. P., Storow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021a). *Efektivitas Psikoedukasi Pengenalan Emosi Untuk Meningkatkan Pemahaman Emosi pada Remaja*. 2(2), 167–186.
- Collins, S. P., Storow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021b). *Tabulation of Data*. 167–186.
- Dalimartha. (2021). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2, 39–43. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/view/3954>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. In *Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I*.
- Husri, H., Ekasari, E., & Hastuty, D. (2025). Faktor Yang Mempengaruhi Masalah Mental Emosional Remaja SMP Negeri 9 PALOPO TAHUN 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume*, 20(1), 43–58.
- John, B. (2024). *Journal of Analytical & Bioanalytical Qualitative Content Analysis : Unpacking Textual Data for Insights*. 15(10), 10–12. <https://doi.org/10.4172/2155-9872.1000689>
- Laila Nur Maghfiroh, & Amri Hana Muhammad. (2024). The Relationship Between Self-Disclosure and Anonymity in Online Social Media Users. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 13(1), 7–14. <https://doi.org/10.15294/sip.v12i1.10164>
- Laili, A. N. (2024). Gambaran Manajemen Emosi Marah Siswa Kelas VII di SMPN 2 Semarang. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(2), 80–85. <https://doi.org/10.52657/jfk.v10i2.2390>
- Mahabbati. (2021). *Identifikasi Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku di Sekolah Dasar*. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/1008/809>
- Mellia Utami. (2022). *Perkembangan Remaja: Definisi, Ciri-ciri, dan Tugasnya*.
- Menteri Kesehatan. (2024). *Analisis struktur kovariansi indikator terkait kesehatan*

pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada kesehatan subjektif.
2(February), 4–6.

- Nandya Putri. (2021). *Pengertian Emosi, Macam-Macam Emosi, & Emosi Positif Negatif*. <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-emosi>
- Puspita, P. (2022). *Masa Remaja Masa Segalanya 03 Desember*.
- Putri, R. (2020). *Terungkap, pria lebih emosional ketimbang wanita*. <https://amp.kontan.co.id/news/terungkap-pria-lebih-emosional-ketimbang-wanita>
- Safitrih, A. (2022). *Siswa SMAN 2 Pamekasan Tawuran*. <https://edukasi.kompas.com/read/2012/10/04/16114188/~Regional~Jawa>
- Saputro, K. Z. (2021). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sekar, P. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Agresivitas Remaja Putri Rahmaning Sekar. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 27–31. www.springer.com
- Sutja, A., & Wahyuni, H. (2023). *Pengaruh Kemampuan Mengelola Emosi terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi*. 05(04), 10778–10784.
- Tamher, G., Saija, R., Anshary, M., & Labetubun, H. (2022). Penggunaan Persetujuan Medis Sebagai Alat Bukti. *Jurnal Ilmu Hukum*, 1(1), 1103–1119.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Wulandari, D. (2017). Gambaran Kecerdasan Emosional Pada Siswa Smkn 1 Jakarta. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 183–190. <https://doi.org/10.21009/jppp.011.24>
- Yahdinil Firda Nadhiroh. (2017). Pengendalian emosi (kajian religio-psikologis tentang psikologi manusia). *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(1), 56.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 3437/PL34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian

19 November 2025

Kepada
Yth. Kepala Sekolah SMA 2 Pamekasan

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Pengambilan Data Awal Penelitian
Judul TA : Gambaran Tingkat Emosional Pada Siswa di SMA 2 Pamekasan

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSE

LEMBAR PERMOHONAN UNTUK MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth. Calon Responden Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri

Madura, yang saat ini sedang melakukan penelitian Tugas Akhir dengan judul: “Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan” dalam bentuk meneliti tingkat emosional pada saudara sebagai partisipan.

Dalam pelaksanaan ini dilaksanakan secara konprehensif dengan cara mengisi lembar kuisioner yang sudah disediakan, seluruh data dan informasi yang saya peroleh dijamin kerahasiaannya dan hanya disampaikan untuk kepentingan ilmiah tanpa menyebutkan data pribadi saudara secara langsung. Seluruh pelaksanaan ini yang kami lakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat emosional pada saudara yang jadi partisipan saat ini.

Demikian saya sampaikan besar harapan saya saudara berkenan menjadi partisipan dalam proses proposal ini. Jika saudara tidak berkenan, saya terima keputusan itu tanpa mengurangi rasa hormat saya serta kualitas pelayanan yang anda terima, namun jika saudara berkenan, kami mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi partisipan.

Atas perhatian dan kesediaan Saudari untuk berpartisipasi, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya
Pamekasan

M. Haikal Fasya Abrori
NRP. 33412301087

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Inisial Responden :

Saya telah membaca dan memahami lembar permohonan menjadi responden, selanjutnya saya menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden sesuai dengan ketentuan dan syarat yang berlaku.

Pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Responden,
Pamekasan,

()



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
POLITEKNIK NEGERI MADURA
Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur 69281
Telepon : (0323) 3281671 - HP : 081360034040
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0094/PL34.1/DV.01.18/2026
Perihal : Permohonan Izin Melakukan Penelitian

20 Januari 2026

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SMAN 2 Pamekasan

Di Tempat

Sehubungan dengan keperluan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Program Studi : D3 Keperawatan
Keperluan : Permohonan Izin Melakukan Penelitian
Judul TA : Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMA 2 Pamekasan.

Untuk melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU/ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSSE.



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN

SMA NEGERI 2 PAMEKASAN

Jalan Jokotole Nomor 234, Barurambat Timur, Pademawu, Pamekasan, Jawa Timur 69321
Telp. (0324) 322133, Laman sman2pamekasan.sch.id, Pos-el sman2prnksn@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 400.3.8.3/075/101.6.23.2/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd.
NIP	: 19680608 199001 1 002
Pangkat / Golongan	: Pembina Utama Muda (IV/c)
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMA Negeri 2 Pamekasan

Menerangkan bahwa :

Nama	: M. HAIKAL FASYA ABRORI
NIM	: 33412301087
Perguruan Tinggi	: Politeknik Negeri Madura
Semester	: V
Program Studi	: D3 Keperawatan

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian (Individu) di Sekolah kami

Dan telah dilaksanakan pada Hari Kamis, Tanggal 29 Januari 2026

Sampai dengan Hari Kamis Tanggal 29 Januari 2026 dengan judul

"Gambaran Pengelolaan Emosi Pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pamekasan, 29 Januari 2026
Kepala Sekolah

H. MOH. ARIFIN, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19680608 199001 1 002

KISI KISI KUESIONER

No	Variabel	Sub Indikator	Indikator	Pernyataan		Jumlah Soal
				Positif	Negatif	
1.	Pengelolaan emosi pada remaja	Pengelolaan Emosi	Mengenali emosi	-	No. 10	1
			Mengelola emosi	No. 1, 2, 3, 4, 5	No. 6, 8,	7
			Sedih berlebihan	-	No. 9	1
			Bermusuhan atau tindak kekerasan	-	No. 7	1

Pertanyaan positif: 1, 2, 3, 4, 5

Pertanyaan negatif: 6, 7, 8, 9, 10

**GAMBARAN PENGELOLAAN EMOSI PADA REMAJA DI
SMAN 2 PAMEKASAN**

A. Data Umum

- | | | |
|--------------------|---|------------------------------------|
| 1. Naman Responden | : | |
| 2. Jenis Kelamin | : | Laki-laki ☐ |
| | : | Perempuan ☐ |
| 3. Tempat tinggal | : | Rumah ☐ |
| | : | Kos ☐ |
| 4. Jurusan | : | MIPA ☐ |
| | : | IPS ☐ |

B. Data Khusus

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah pernyataan dan pilihan jawaban dengan cermat dan teliti
2. Pernyataan 1-10 memiliki empat pilihan jawaban yang tersedia meliputi: seluruh pernyataan berikut ini berkaitan dengan apa yang Anda lakukan dalam menghadapi emosional, hal-hal yang membuat Anda tertekan atau ketika Anda dalam situasi yang tidak menyenangkan seperti ketika Anda menginginkan sesuatu, namun kenyataanya tidak sesuai dengan yang Anda harapkan
3. Pilihlah salah satu jawaban yang Anda anggap paling sesuai dengan penilaian
4. Anda dengan cara memberi tanda check (V)
5. Jika jawaban Anda adalah:
 - a. Tidak setuju melakukan maka isilah pada kolom tidak setuju
 - b. jika anda setuju melakukan maka isilah pada kolom iya

Regulasi Emosional					
No	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
A POSITIF					
1	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar.				
2	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada.				
3	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, saya mengubah pola pikir berdasarkan situasi yang ada.				
4	Ketika saya ingin merasakan lebih banyak emosi positif, maka saya mengubah pola pikir saya.				
5	Ketika saya ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif, maka saya mengubah pola pikir saya.				
B NEGATIF					
6	Ketika saya dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, saya berusaha untuk tetap tenang.				
7	Saya mengendalikan emosi dengan tidak mengungkapkannya.				
8	Ketika saya merasakan emosi negatif, saya tidak mengungkapkannya.				
9	Saya memendam perasaan untuk diri sendiri.				
10	Ketika saya merasakan emosi positif, saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya.				

Lampiran 7 Lembar Tabulasi Data Umum dan Data Khusus

Data Umum		Data Khusus										N	Σf	Kategori	Kode	
Jenis Kelamin	Tempat Tanggal	Jurusan	1	2	3	4	5	6	7	8	9					10
1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	10	30	Positif	2
2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	10	28	Positif	2
1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	10	24	Positif	2
2	1	1	3	2	3	4	2	2	2	3	2	1	10	24	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	10	31	Positif	2
1	1	1	3	4	3	4	3	2	1	1	1	1	10	23	Positif	2
2	1	1	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	10	26	Positif	2
2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	10	23	Positif	2
2	1	1	3	2	3	4	2	3	4	1	2	1	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	10	24	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	10	27	Positif	2
2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	3	3	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
1	1	2	4	2	3	2	3	1	1	2	2	1	10	21	Positif	2
1	1	1	4	4	3	4	2	1	2	1	2	1	10	24	Positif	2
2	1	1	4	2	3	2	2	1	2	2	1	2	10	21	Positif	2
1	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	10	24	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	2	1	2	10	23	Positif	2
1	1	1	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	10	26	Positif	2
2	1	1	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	10	29	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	10	24	Positif	2
1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	4	4	3	10	23	Positif	2
1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	10	22	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
1	1	1	1	1	3	1	1	4	4	3	2	4	10	24	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	4	1	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	10	26	Positif	2
1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	10	27	Positif	2
2	1	1	3	3	3	4	2	1	1	3	3	3	10	27	Positif	2
1	2	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	10	23	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	2	2	3	2	1	1	1	1	10	19	Negatif	1
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	4	2	1	2	1	2	10	24	Positif	2
1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	10	26	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	10	27	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10	25	Positif	2
2	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	10</			

222 205 219 222 209 152 163 171 156 169

Keterangan :

A. Data Umum :

1. Jenis kelamin :
Laki – laki : 32 responden (42,11%)
Perempuan : 44 responden (57,89%)
2. Tempat tinggal :
Bersama orang tua : 73 responden (96,05%)
Sendiri / kos : 3 responden (3,95%)
3. Jurusan :
MIPA : 47 responden (62%)
IPS : 29 responden (38%)

B. Data Khusus :

- Positif : 73 responden (96,05%)
Negatif : 3 responden (3,95%)





LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

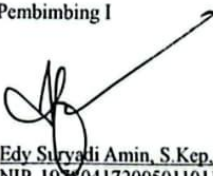
Nama : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Program Studi : D3 Keperawatan
Pembimbing I : Edy Suryadi Amin, S.Kep, Ns., M.MKes., M.Kep
Judul TA : Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja
di SMAN 2 Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1	15 September 2025	Konsultasi judul tugas akhir	Revisi judul	
2	21 September 2025	Konsultasi judul tugas akhir	Acc judul dan lanjut mengerjakan bab 1	
3	23 September 2025	Konsultasi bab 1	Revisi bab 1: latar belakang	
4	06 Oktober 2025	Konsultasi revisi bab 1	Revisi bab 1 : Manfaat penelitian	
5	10 November 2025	Konsultasi revisi bab 1	Acc bab 1 dan lanjut mengerjakan bab 2 dan bab 3	
6	10 Desember 2025	Konsultasi bab 2 dan bab 3	Acc bab 2 dan bab 3	
7	30 Januari 2026	Konsultasi bab 4, bab 5	Revisi bab 4, bab 5	
8	2 Februari 2026	Konsultasi revisi bab 4, bab 5	Acc bab 4, bab 5	

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Pembimbing I


Lailatul Hafidha, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 1985022022025202160


Edy Suryadi Amin, S.Kep, Ns., M.MKes., M.Kep
NIP. 197804172005011011

Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing II

LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Program Studi : D3 Keperawatan
Pembimbing II : Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.
Judul TA : Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja
di SMAN 2 Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1	21 September 2025	Konsultasi judul tugas akhir	Revisi judul	
2	08 Desember 2025	Konsultasi judul tugas akhir	Ace judul dan lanjut mengerjakan bab 1	
3	09 Desember 2025	Konsultasi bab 1	Revisi bab 1: latar belakang	
4	10 Desember 2025	Konsultasi revisi bab 1	Revisi bab 1 : Manfaat penelitian	
5	10 Desember 2025	Konsultasi revisi bab 1	Ace bab 1 dan lanjut mengerjakan bab 2 dan bab 3	
6	28 Januari 2026	Konsultasi bab 2 dan bab 3	Ace bab 2 dan bab 3	
7	2 Februari 2026	Konsultasi bab 4, bab 5	Revisi bab 4, bab 5	
8	3 Februari 2026	Konsultasi revisi bab 4, bab 5	Ace bab 4, bab 5	

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Pembimbing II


Lailatul Hafidha, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIP. 198502022025202160


Mohamad Nur, S.Kep., Ns., M.Si.
NIP. 198012022014061002

Lampiran 12 Lembar Konsultasi Penguji I

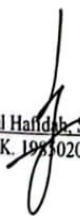
LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : M. Haikal Fasya Abrori
NRP : 33412301087
Program Studi : D3 Keperawatan
Penguji I : Mukhlis Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
Judul TA : Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja
di SMAN 2 Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1	16 Desember 2025	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Revisi tujuan, manfaat, deskripsi kerangka konsep, kerangka kerja.	
2	17 Desember 2025	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Acc bab 1 dan bab 2, revisi kerangka kerja	
3	17 Desember 2025	Bab 3	Acc kerangka kerja	
4	11 Februari 2026	Bab 4 Bab 5	Revisi pembahasan dan kesimpulan	
5	12 Februari 2026	Bab 4 Bab 5,	Acc bab 4 dan bab 5	

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Penguji I


Lailatul Haqida, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIPPPK. 199302022025202160


Mukhlis Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 199509012024061001

Lampiran 13 Lembar Konsultasi Penguji II

LEMBAR KONSULTASI TUGAS AKHIR

Nama : M. Haikal Fasya Abrori
 NRP : 33412301087
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji II : Agoesta Pralita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
 Judul TA : Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja di SMAN 2 Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Penguji
1	17 Desember 2025	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Revisi manfaat, tujuan, deskripsi kerangka konsep, kerangka kerja	f
2	18 Desember 2025	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Acc bab 1 dan bab 2, revisi kerangka kerja	f f
3	19 Desember 2025	Bab 3	Acc	f f
4	11 Februari 2026	Bab 4 Bab 5 Penulisan	Revisi pembahasan, kesimpulan dan penulisan	f f
5	12 Februari 2026	Bab 4 Bab 5 Penulisan	Revisi pembahasan dan kesimpulan, serta beberapa penulisan	f f
6	13 Februari 2026	Bab 4 Bab 5 Penulisan Lampiran	Acc bab 4 dan bab 5. Revisi lampiran tabulasi, konsultasi pembimbing dan penguji	f f
7	18 Februari 2026	Lampiran Penulisan	Revisi lampiran dan penulisan	f f
8	19 Februari 2026	Penulisan	Acc	f f

Mengetahui,
 Koordinator Program Studi

Penguji II

Lailatul Hafidha, S.Kep., Ns., M.Kes.
 NIP.199202022025202160

Agoesta Pralita Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.
 NIP.199208042024062001

Lampiran 14 Lembar Konsultasi Penguji III

LEMBAR KONSULTASI REVISI TUGAS AKHIR

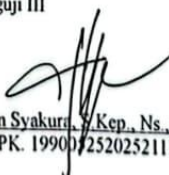
Nama : M. Haikal Fasya Abrori
 NRP : 33412301087
 Program Studi : D3 Keperawatan
 Penguji III : Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
 Judul TA : Gambaran Pengelolaan Emosi pada Remaja
 di SMAN 2 Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1	19 Desember 2025	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Revisi latar belakang, manfaat, tujuan, study pendahuluan, kerangka konsep, kerangka kerja	
2	22 Desember 2025	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Revisi latar belakang, kerangka konsep dan kerangka kerja	
3	23 Desember 2025	Bab 1 Bab 2 Bab 3	Acc latar belakang, revisi kerangka konsep dan kerangka kerja	
4	5 Januari 2026	Bab 2 Bab 3	Acc bab 1 dan 2	
5	11 Februari 2026	Bab 4 Bab 5 Abstrak	Revisi pembahasan dan kesimpulan	
6	24 Februari 2026	Bab 4 Bab 5 Abstrak	Acc	

Mengetahui,
 Koordinator Program Studi

Penguji III


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
 NIPPPK. 1982022025202160


Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
 NIPPPK. 199007252025211101

KTI Haikal.docx

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to Politeknik Negeri Madura

Student Paper

1%

2

Submitted to Politeknik STMI Jakarta

Student Paper

1%

3

repository.itsk-soepraoen.ac.id

Internet Source

<1%

4

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

<1%

5

spm.itsb.ac.id

Internet Source

<1%

6

Submitted to Anna University, Chennai

Student Paper

<1%

7

Submitted to Universitas Pendidikan
Ganesha

Student Paper

<1%

8

Submitted to Universitas Islam Riau

Student Paper

<1%

9

Submitted to Sekolah Tinggi Pariwisata
Ambarrukmo Yogyakarta

Student Paper

<1%