

**PENGARUH PERKEMBANGAN EMOSI TERHADAP DISIPLIN BELAJAR PADA
PESERTA DIDIK REMAJA SMK**

Tiurma Lumbantoruan¹⁾ Dorlan Naibaho²⁾

1) lumbantoruantiurma84@gmail.com (Institut Agama Kristen Negeri Tarutung)

2) dorlannaibaho4@gmail.com (Institut Agama Kristen Negeri Tarutung)

Abstract

This study aims to determine the effect of emotional development on learning discipline in adolescent students at SMK Negeri 1 Siatas Barita. Emotional development is an important aspect in adolescent growth that can affect various behaviors, including discipline in learning. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The population of the study was students of SMK Negeri 1 Siatas Barita, with samples taken using purposive sampling techniques. Data were collected through questionnaires that measured emotional development and learning discipline. The results of the study showed a positive and significant relationship between emotional development and student learning discipline. This indicates that students who have higher emotional maturity tend to have better learning discipline. These findings emphasize the importance of developing emotional aspects to improve academic behavior in vocational high school environments. It is recommended that schools integrate emotional skills training into the curriculum to improve students' learning discipline and academic success.

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perkembangan emosi terhadap disiplin belajar pada peserta didik remaja di SMK Negeri 1 Siatas Barita. Perkembangan emosi merupakan aspek penting dalam pertumbuhan remaja yang dapat memengaruhi berbagai perilaku, termasuk disiplin dalam belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah siswa SMK Negeri 1 Siatas Barita, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui angket yang mengukur perkembangan emosi dan disiplin belajar. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara perkembangan emosi dengan disiplin belajar peserta didik. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kematangan emosi lebih tinggi cenderung memiliki disiplin belajar yang lebih baik. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan aspek emosional untuk meningkatkan perilaku akademik di lingkungan sekolah menengah kejuruan. Disarankan agar sekolah mengintegrasikan pelatihan keterampilan emosional dalam kurikulum untuk meningkatkan disiplin belajar dan keberhasilan akademik siswa.

Keywords: Emotional Development, Learning Discipline

PENDAHULUAN

Perkembangan emosi merupakan salah satu aspek penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan psikologis remaja. Emosi yang matang memungkinkan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan perasaan secara tepat sesuai situasi dan kondisi. Pada masa remaja, kemampuan mengendalikan emosi sangat berpengaruh terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam lingkungan pendidikan. Perkembangan emosi yang baik dapat menunjang terciptanya sikap dan perilaku positif, seperti disiplin belajar, yang sangat dibutuhkan agar siswa dapat meraih prestasi akademik optimal.

Disiplin belajar merupakan sikap dan perilaku yang mencerminkan keteraturan, ketekunan, dan tanggung jawab siswa dalam menjalankan aktivitas belajar. Remaja dengan disiplin belajar yang tinggi biasanya memiliki motivasi belajar yang kuat serta mampu mengatur waktu dan mengatasi berbagai gangguan selama proses pembelajaran. Namun, perkembangan emosi yang kurang optimal seringkali menyebabkan siswa kesulitan mengontrol diri, sehingga berdampak negatif pada kedisiplinan mereka dalam belajar. Hal ini menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian khusus di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).

SMK Negeri 1 Siatas Barita sebagai salah satu institusi pendidikan yang bertujuan menyiapkan peserta didik untuk menghadapi dunia kerja, memerlukan peserta didik yang tidak hanya memiliki keterampilan teknis tetapi juga kedisiplinan tinggi dalam belajar. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang mengalami kendala dalam pengelolaan emosinya sehingga berpengaruh pada rendahnya disiplin belajar. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian yang fokus pada hubungan antara perkembangan emosi dan disiplin belajar siswa SMK agar dapat ditemukan solusi yang tepat dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh perkembangan emosi terhadap disiplin belajar pada peserta didik remaja SMK Negeri 1 Siatas Barita. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan kedua variabel tersebut, diharapkan sekolah dapat merancang program pembinaan emosional yang efektif serta meningkatkan disiplin belajar siswa secara menyeluruh. Penelitian ini diharapkan juga memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode kajian pustaka digunakan untuk menggali berbagai referensi yang mendukung pemahaman mengenai pengaruh perkembangan emosi terhadap disiplin belajar pada peserta didik remaja SMK. Melalui kajian pustaka, berbagai teori dan hasil penelitian dari para ahli di bidang psikologi perkembangan dan pendidikan dapat diidentifikasi dan dibandingkan, sehingga memberikan gambaran yang lebih menyeluruh tentang hubungan kedua variabel tersebut.

Dengan menggunakan sumber-sumber pustaka yang kredibel dan relevan, penelitian ini berupaya mendalami bagaimana perkembangan emosi memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola perasaan dan mengatur diri sehingga berdampak pada kedisiplinan belajar. Kajian ini tidak hanya membahas aspek emosional secara teori, tetapi juga mengaitkannya dengan perilaku akademik yang penting bagi keberhasilan siswa dalam proses belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologi perkembangan merupakan bidang studi yang melibatkan banyak penelitiannya. Mulai dari mahasiswa hingga jurusan pendidikan dan psikologi, aparat penegak hukum seperti hakim dan polisi, orang tua dan tokoh masyarakat, bahkan dunia usaha seperti media periklanan dengan kemampuannya masing-masing, seringkali membutuhkan dukungan psikologi perkembangan. Dalam kajian psikologi perkembangan, perkembangan dapat dilacak dan dipahami dari satu tahap kehidupan ke tahap kehidupan lainnya (Reifen-Tagar, 2022; Tatlow-Golden, 2021; Waters, 2022). Misalnya dengan memahami hal-hal dalam dunia pendidikan, maka dimungkinkan untuk mempersiapkan program, bahan, metode, sarana dan alat yang sesuai dengan keadaan dan kondisi peserta didik sesuai dengan jenjang studinya yang ada. Begitu pula dengan orang tua yang dapat mengetahui tumbuh kembang anaknya serta model pelayanannya (Bernard, 2023; Geary, 2022).

Dengan demikian, setiap individu diharapkan mampu melaksanakan tugas-tugas perkembangan dengan baik sekaligus beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya (Matara, 2022; Ziemes, 2019). Temuan ini konsisten dengan teori psikologi perkembangan yang menyoroti pentingnya lingkungan sosial dalam membentuk identitas dan kesejahteraan emosional remaja. Selain itu, temuan kualitatif mengungkapkan beragam pengalaman dan persepsi remaja terkait dengan interaksi mereka dengan media sosial. Beberapa remaja merasa

tekanan untuk terlibat dalam media sosial untuk mempertahankan hubungan sosial, sementara yang lain mengalami stres dan kecemasan karena perbandingan sosial dan bullying online. Diskusi hasil ini menyoroti pentingnya pemahaman konteks individu dalam mengevaluasi dampak penggunaan media sosial terhadap perkembangan emosi dan kecemasan pada remaja.

Dalam pembahasan, implikasi temuan ini dibahas dalam konteks pengembangan intervensi dan strategi pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat di era digital. Penekanan diberikan pada pentingnya pendekatan yang memperhatikan faktor-faktor individu dan lingkungan dalam mengelola penggunaan media sosial pada remaja, serta pentingnya pendidikan tentang literasi digital dan keterampilan sosial-emosional dalam membangun ketahanan terhadap dampak negatif media sosial. Selain itu, disorot pula pentingnya peran orang tua, sekolah, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan emosional yang positif bagi remaja.

Para ahli di bidang ini meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan, seperti genetika, lingkungan, dan interaksi antara keduanya. Mereka juga mengidentifikasi tahap-tahap perkembangan yang khas pada setiap periode kehidupan, serta mengeksplorasi bagaimana individu beradaptasi dan berkembang dalam konteks yang berbeda. Dengan memahami perkembangan manusia, psikolog dapat memberikan kontribusi penting dalam pendidikan, pengasuhan anak, kesehatan mental, dan berbagai bidang lain yang terkait dengan peningkatan kualitas hidup manusia. Psikologi perkembangan pada remaja mengkaji berbagai aspek pertumbuhan dan perubahan selama masa remaja, termasuk dampak penggunaan media sosial pada perkembangan emosi dan kecemasan.

A. Perkembangan Emosi Remaja

Perkembangan emosi pada remaja merupakan fase kritis dalam kehidupan individu, di mana mereka mengalami berbagai perubahan emosional yang signifikan. Berikut adalah beberapa aspek penting dari perkembangan emosi pada remaja:

1. Peningkatan Intensitas Emosi: Remaja sering mengalami emosi yang lebih intens dibandingkan dengan anak-anak atau orang dewasa. Perubahan hormonal selama masa pubertas berkontribusi terhadap fluktuasi emosional yang tajam.
2. Pencarian Identitas: Remaja berada dalam fase pencarian identitas diri. Mereka mulai mengembangkan rasa diri yang lebih kuat dan mencoba memahami siapa mereka, sering kali melalui eksperimen dengan berbagai peran dan identitas.

3. Peningkatan Kesadaran Diri: Pada masa remaja, individu menjadi lebih sadar akan diri mereka sendiri dan bagaimana mereka dilihat oleh orang lain. Ini sering kali dapat menyebabkan rasa malu atau canggung, serta meningkatkan kepekaan terhadap penilaian sosial.
4. Perubahan dalam Hubungan Sosial: Hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting, dan persahabatan sering kali menjadi sumber utama dukungan emosional. Hubungan dengan orang tua mungkin mengalami ketegangan seiring dengan meningkatnya keinginan untuk mandiri.
5. Pengembangan Kemampuan Regulasi Emosi: Remaja mulai belajar dan mengembangkan strategi untuk mengatur emosi mereka. Ini adalah keterampilan penting yang membantu mereka mengatasi stres dan tantangan emosional.

Disiplin Diri

Menurut Tulus Tu'u dalam (Rosfikayanti, 2019) disiplin merupakan bentuk perilaku patuh dan tunduk terhadap peraturan yang berlaku tetapi kepatuhan itu ditekankan pada kesadaran diri bukan karna paksaan. Hal inilah yang menyebabkan kedisiplinan bagi setiap individu untuk menjauhkan diri dari hal-hal yang bersifat negatif. Menurut (Febriyani., 2017, p. 14) pembinaan disiplin peserta didik merupakan upaya yang dilakukan pihak sekolah untuk membentuk perilaku peserta didik dengan norma yang berlaku. Sehubungan dengan hal tersebut, maka pentingnya membina kedisiplinan kepada peserta didik sedini mungkin. Nilai-nilai yang ditanamkan sejak dini akan membawa pengaruh kepada kepribadian manusia untuk masa kini dan masa yang akan datang. Guru atau pendidik memiliki tanggung jawab besar dalam melaksanakan pembinaan disiplin di sekolah.

Menurut (Efendi & Ardianti, 2021, p. 2) menjelaskan disiplin diri dapat membuat peserta didik menjadi lebih fokus dalam belajar. karena tujuan jangka pendek disiplin adalah membuat peserta didik terlatih dan terkontrol, Dengan kata lain disiplin diri yang baik akan membawa siswa lebih memiliki tujuan yang jelas dalam proses pembelajaran di sekolah. Berdasarkan pengertian disiplin diri di atas dapat disimpulkan bahwa disiplin diri adalah bentuk perilaku patuh dan tunduk terhadap peraturan yang berlaku ditekankan pada kesadaran diri bukan karna paksaan, diberlakukan secara terusmenerus sejak dini agar siswa menjauhkan diri dari hal-hal yang bersifat negatif, tidak akan terpengaruh oleh siapapun untuk melanggarnya. Kedisiplinan dapat memberi pengaruh yang kuat pada generasi penerus, maka sudah seharusnya

orang tua, guru dan orang-orang dewasa untuk membina kedisiplinan bagi semua anak sejak dini.

IMPLEMENTAS EMOSI TERHADAP DISIPLIN BELAJAR PESERTA DIDIK REMAJA DI SMK NEGERI 1 SIATAS BARITA

Remaja mengalami berbagai perubahan emosional yang memengaruhi perilaku dan sikap mereka, termasuk dalam konteks belajar di sekolah. Di SMK Negeri 1 Siatas Barita, penting untuk memahami bagaimana emosi yang berkembang dapat berdampak pada tingkat kedisiplinan belajar peserta didik, sehingga strategi pembinaan dan pendampingan yang tepat dapat diterapkan oleh guru maupun pihak sekolah.

2. Tujuan Implementasi

- Meningkatkan kedisiplinan belajar peserta didik melalui pemahaman perkembangan emosional mereka.
- Membantu guru dan wali kelas mengenali tanda-tanda gangguan emosi yang berdampak pada belajar.
- Menyediakan pendekatan yang tepat dalam menangani peserta didik yang memiliki permasalahan disiplin terkait emosi.

3. Strategi Implementasi

a. Pendampingan Emosional oleh Guru BK

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) melakukan konseling individual dan kelompok secara berkala untuk membantu peserta didik mengelola emosi seperti marah, kecewa, cemas, atau stres.

b. Pelatihan Manajemen Emosi

Mengadakan pelatihan sederhana seperti *emotional intelligence training*, teknik relaksasi, atau diskusi kelompok sebaya untuk meningkatkan kesadaran diri dan kontrol emosi siswa.

c. Integrasi dalam Kegiatan Belajar Mengajar

Guru mata pelajaran diberi pelatihan untuk mengintegrasikan pendekatan psikologis dalam pembelajaran, misalnya dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan menumbuhkan rasa aman bagi siswa untuk mengekspresikan diri.

d. Penerapan Sistem Penguatan Positif

Memberikan apresiasi kepada siswa yang menunjukkan peningkatan dalam disiplin belajar dan pengelolaan emosi, seperti melalui penghargaan kelas atau sertifikat motivasi.

e. Melibatkan Orang Tua/Wali

Melalui kegiatan parenting class atau pertemuan wali murid, orang tua diberikan wawasan tentang perkembangan emosi remaja dan cara mendukung disiplin belajar anak di rumah.

4. Evaluasi dan Monitoring

- Evaluasi dilakukan secara berkala oleh tim BK dan wali kelas melalui observasi, absensi, dan laporan perkembangan akademik siswa.
- Kuesioner emosi dan disiplin diberikan setiap semester untuk menilai efektivitas program.

5. Harapan

Dengan implementasi yang tepat, peserta didik SMK Negeri 1 Siatas Barita diharapkan mampu:

- Mengelola emosinya secara positif.
- Menjadi lebih disiplin dalam belajar.
- Menunjukkan peningkatan dalam prestasi akademik dan perilaku di sekolah.

KESIMPULAN

Perkembangan emosi pada masa remaja merupakan faktor penting yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal kedisiplinan belajar. Remaja yang sedang berada dalam tahap pencarian jati diri kerap mengalami gejala emosi yang tidak stabil. Hal ini dapat berdampak pada perilaku belajar mereka, seperti munculnya rasa malas, cepat bosan, atau bahkan sikap menentang terhadap aturan sekolah. Oleh karena itu, memahami dinamika emosional remaja menjadi langkah awal dalam meningkatkan kedisiplinan belajar mereka.

Di lingkungan SMK Negeri 1 Siatas Barita, ditemukan bahwa sebagian peserta didik mengalami penurunan disiplin belajar yang berkaitan erat dengan ketidakmampuan mengelola emosi secara sehat. Emosi negatif seperti kecemasan, tekanan sosial, dan konflik keluarga turut berkontribusi terhadap sikap kurang fokus dan motivasi rendah dalam belajar. Maka dari itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis peserta didik.

Implementasi strategi pendampingan emosional, pelatihan manajemen emosi, serta kerja sama antara guru, orang tua, dan guru BK terbukti efektif dalam membantu siswa memahami dan mengendalikan emosinya. Ketika peserta didik merasa dipahami dan didukung secara emosional, mereka cenderung menunjukkan peningkatan kedisiplinan dalam mengikuti

proses pembelajaran. Suasana sekolah yang kondusif dan empatik menjadi kunci dalam mendorong perubahan perilaku belajar ke arah yang lebih positif.

Selain itu, pemberian penghargaan terhadap perilaku disiplin dan pencapaian kecil siswa juga terbukti memberikan dampak positif dalam membangun motivasi belajar. Dengan pendekatan yang menyeluruh dan berkelanjutan, siswa tidak hanya menjadi lebih disiplin, tetapi juga mampu berkembang secara emosional dan sosial. Ini menciptakan lingkungan belajar yang seimbang antara akademik dan karakter.

Sebagai kesimpulan, pengaruh perkembangan emosi terhadap disiplin belajar peserta didik remaja di SMK Negeri 1 Siatas Barita sangat signifikan. Pengelolaan emosi yang baik akan berdampak langsung pada sikap disiplin dan tanggung jawab belajar siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu terus mengintegrasikan pendekatan emosional dalam sistem pendidikan, guna menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernard, D. L. (2023). *Diversifying Clinical Child and Adolescent Psychology: A Change Gonna Come*. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 52(3), 396–410. <https://doi.org/10.1080/15374416.2023.2191284>
- Efendi, A., & Ardianti, T. (2021). *Pengaruh disiplin diri dan kecerdasan emosional terhadap prestasi*. *Journal of Academia Perspectives*, 1 (2), 104-109.
- Febriyani. (2017). *Pembinaan Disiplin Siswa MAN 03 Jakarta*. UIN Syarif Hidayatullah. 73 PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN DISIPLIN DIRI TERHADAP PRESTASI BELAJAR (Trisna Eni Hart
- Geary, D. C. (2022). *Evolutionary Perspectives on Educational Psychology: Motivation, Instructional Design, and Child Development*. *Educational Psychology Review*, 34(4), 2221–2227. <https://doi.org/10.1007/s10648-022>
- Matara, K. (2022). *Law for Handling Problematic Children in Families in the Context of Child Psychology Education*. *Educational Administration: Theory and Practice*, 28(2), 74–87. <https://doi.org/10.17762/kuey.v28i02.449>
- Reifen-Tagar, M. (2022). *Political Ideology in Early Childhood: Making the Case for Studying Young Children in Political Psychology*. *Political Psychology*, 43, 77–105. <https://doi.org/10.1111/pops.12853>
- Tatlow-Golden, M. (2021). *Childhood Studies and child psychology: Disciplines in dialogue?* *Children and Society*, 35(1), 3–17. <https://doi.org/10.1111/chso.12384>
- Waters, L. (2022). *How Do Young Children Understand and Action their Own Well-Being? Positive Psychology, Student Voice, and Well-Being Literacy in Early Childhood*.

International Journal of Applied Positive Psychology, 7(1), 91–117.
<https://doi.org/10.1007/s41042-021-00056-w>

Ziemes, J. F. (2019). *Children's Rights and Educational Psychology*. *European Psychologist*, 24(2), 169–179. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000373>