



PROFIL MASALAH EMOSIONAL PESERTA DIDIK BERPRESTASI AKADEMIK DENGAN TEMAN SEBAYA (STUDI KUALITATIF PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 2 PASAMAN)

Gusrayani¹, Rahma Wira Nita², Fuddillah Putra³

^{1,2,3} Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: gusrayani694@gmail.com



DOI: <https://doi.org/10.34125/jmp.v10i3.816>

Sections Info

Article history:

Submitted: 23 July 2025

Final Revised: 11 August 2025

Accepted: 16 August 2025

Published: 22 September 2025

Keywords:

Emotional

Learner

Self-Understanding

Peers

Emotion Management



ABSTRACT

This research is motivated by the emotional problems experienced by students with academic achievements in interacting with peers at SMAN 2 Pasaman. This problem is important to examine because difficulties in understanding oneself can affect the quality of social relationships and communication between students. This study aims to uncover the profile of emotional problems of academically outstanding students in the context of social interaction. The method used was qualitative descriptive by involving two key informants and four additional informants, namely a homeroom teacher, a counseling guidance teacher, and two peers (male and female). Data was collected through interviews, then analyzed by data reduction techniques, data presentation, and conclusion drawn. The results of the study show that some students have difficulty understanding themselves, especially in managing emotions and openness to sharing feelings. Negative emotions tend to be suppressed because of the difference between the feelings felt and the attitudes displayed. This condition creates communication barriers and potential conflicts with peers. Although academic achievement can increase confidence and courage to interact, emotional control is still an aspect that needs to be strengthened. Therefore, it is recommended that schools provide emotional skills development programs through training, group counseling, and activities that encourage openness, so that students' social interaction and self-understanding can be more optimal.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya masalah emosional yang dialami peserta didik berprestasi akademik dalam berinteraksi dengan teman sebaya di SMAN 2 Pasaman. Permasalahan ini penting ditelaah karena kesulitan memahami diri dapat memengaruhi kualitas hubungan sosial dan komunikasi antar peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap profil masalah emosional peserta didik berprestasi akademik dalam konteks interaksi sosial. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan melibatkan dua informan kunci dan empat informan tambahan, yaitu wali kelas, guru bimbingan konseling, serta dua teman sebaya (laki-laki dan perempuan). Data dikumpulkan melalui wawancara, kemudian dianalisis dengan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian peserta didik mengalami kesulitan memahami diri, terutama dalam mengelola emosi dan keterbukaan berbagi perasaan. Emosi negatif cenderung dipendam karena adanya perbedaan antara perasaan yang dirasakan dan sikap yang ditampilkan. Kondisi ini menimbulkan hambatan komunikasi serta potensi konflik dengan teman sebaya. Meskipun prestasi akademik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian berinteraksi, pengendalian emosi masih menjadi aspek yang perlu diperkuat. Oleh karena itu, disarankan agar sekolah menyediakan program pengembangan keterampilan emosional melalui pelatihan, konseling kelompok, dan kegiatan yang mendorong keterbukaan, sehingga interaksi sosial dan pemahaman diri siswa dapat lebih optimal.

Kata kunci: Emosional, Peserta Didik, Pemahaman Diri, Teman Sebaya, Pengelolaan Emosi

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang unggul. Pendidikan tidak hanya terbatas pada ranah formal yang berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga mencakup pendidikan nonformal dan informal. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003, pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Sementara itu, pendidikan informal merupakan jalur pendidikan yang berlangsung dalam keluarga dan lingkungan sekitar yang diwujudkan melalui kegiatan belajar secara mandiri (Syaadah dkk, 2022:127). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pendidikan merupakan suatu sistem menyeluruh yang berlangsung sepanjang hayat, melibatkan berbagai jalur, serta berfungsi menyeimbangkan perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik.

Dalam proses pendidikan, pembelajaran memegang posisi yang sangat sentral. Darman (2020:16) menjelaskan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang terdiri dari unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling berinteraksi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Lebih jauh, pembelajaran tidak sekadar proses transfer pengetahuan dari guru kepada peserta didik, tetapi sebuah proses yang dirancang untuk menciptakan aktivitas belajar yang melibatkan peserta didik secara aktif. Melalui pembelajaran yang baik, peserta didik tidak hanya memahami materi, tetapi juga terdorong untuk lebih bersemangat dalam mengeksplorasi ilmu pengetahuan serta berkompetisi secara sehat untuk meningkatkan prestasi akademiknya.

Prestasi akademik, yang sering juga disebut prestasi belajar, merupakan salah satu indikator utama keberhasilan peserta didik dalam mengikuti proses pendidikan. Sutratinah (dalam Prasetyo, 2003:3) menyebutkan bahwa prestasi akademik adalah kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berpikir, merasa, dan berbuat, serta dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf, maupun kalimat sebagai representasi hasil usaha belajar dalam periode tertentu. Senada dengan itu, Mawarni & Fitriani (2019:1) mengartikan prestasi akademik sebagai hasil belajar yang diperoleh individu setelah mengalami perubahan perilaku, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Lebih lanjut, Kaimarehe & Marsofiyati (2024:221) menegaskan bahwa prestasi akademik mencakup dimensi pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang memungkinkan peserta didik menunjukkan keberhasilan dalam kegiatan belajarnya. Dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik bukan hanya tentang nilai yang tertulis di rapor, tetapi merupakan gambaran utuh tentang perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor yang dicapai peserta didik.

Meskipun demikian, pencapaian prestasi akademik tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi emosional peserta didik. Emosi pada dasarnya merupakan keadaan kompleks yang mencakup perasaan, perubahan fisiologis, dan dorongan untuk melakukan perilaku tertentu (Ristianti dalam Lindawati & Utami, 2021:847). Emosi juga sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sekitar. Emosi yang stabil tercermin dari kemampuan individu dalam mengelola perubahan suasana hati, sedangkan emosi yang tidak stabil sering ditunjukkan melalui sikap mudah marah, ekspresi wajah yang muram, atau perilaku kasar (Shahab, 2022:742). Ketidakstabilan emosi yang dialami peserta didik dapat menghambat proses interaksi sosialnya, yang pada gilirannya berdampak negatif terhadap perkembangan pribadi dan prestasi akademik (Sanjaya L et.al, 2025:148).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa faktor emosional berpengaruh besar terhadap capaian pendidikan. Putri (2025:625) menemukan bahwa 70% peserta didik mengalami gejala depresi, 60% mengalami hiperaktivitas, 40% memiliki masalah dengan

teman sebaya, 64% menunjukkan perilaku abnormal, dan 76% menunjukkan kekuatan prososial yang tidak wajar. Temuan ini memperlihatkan betapa eratnya hubungan antara kondisi emosional dengan kualitas interaksi sosial maupun capaian akademik peserta didik.

Fenomena yang sejalan juga ditemukan peneliti ketika melakukan observasi lapangan pada bulan Juli-Desember 2024 di SMAN 2 Pasaman. Hasil observasi menunjukkan adanya peserta didik yang memiliki prestasi akademik baik, tetapi kesulitan dalam mengelola emosinya. Beberapa dari mereka tampak kurang mampu menghargai teman sebaya, mudah tersinggung, bahkan kerap membentak saat berbeda pendapat. Perilaku tersebut membuat mereka dijauhi oleh teman-temannya, meskipun secara intelektual mereka diakui sebagai siswa berprestasi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan akademik dengan kecerdasan emosional.

Setelah itu berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah seorang guru Bimbingan dan Konseling pada 18 November 2024 di SMAN 2 Pasaman menguatkan temuan tersebut. Guru menyampaikan bahwa terdapat beberapa siswa berprestasi yang justru mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, baik dalam pergaulan maupun ketika berinteraksi dengan guru di kelas. Beberapa siswa pintar bahkan cenderung bersikap kurang hormat, berbicara dengan nada tinggi, serta menggunakan kata-kata yang kurang pantas terhadap teman maupun guru. Dampak dari permasalahan ini adalah munculnya perilaku mudah marah, mudah stres, serta rendahnya kemampuan bekerja sama dengan orang lain.

Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa keberhasilan akademik tidak menjamin keseimbangan dalam aspek emosional. Padahal, pendidikan yang ideal seharusnya tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan perkembangan emosional peserta didik. Hal ini menjadi penting karena kemampuan mengelola emosi akan memengaruhi kualitas interaksi sosial, sikap dalam belajar, serta kesuksesan jangka panjang. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih dalam mengenai masalah emosional pada peserta didik berprestasi akademik dengan fokus pada interaksi dengan teman sebaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena bertujuan mengungkap secara mendalam masalah emosional peserta didik berprestasi akademik dalam interaksi dengan teman sebaya. Penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Pasaman pada bulan April-Juli 2025 dengan subjek utama peserta didik berprestasi akademik yang dipilih secara purposif berdasarkan rekomendasi guru BK dan wali kelas, sementara guru, wali kelas, serta teman sebaya dijadikan informan pendukung. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dipakai untuk menggali pengalaman emosional siswa, observasi untuk melihat perilaku dalam interaksi sehari-hari, dan dokumentasi untuk memperkuat temuan lapangan (Moleong, 2018).

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, teknik, dan waktu serta peningkatan ketekunan pengamatan (Abdussamat, 2021). Analisis data dilakukan dengan model interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berulang hingga diperoleh hasil yang valid. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai masalah emosional yang dialami peserta didik berprestasi akademik dalam membangun relasi dengan teman sebaya di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Kondisi Umum

Penelitian ini menyajikan data kualitatif berdasarkan wawancara dengan dua informan kunci, yaitu peserta didik berprestasi akademik yang mengalami masalah emosional dengan teman sebaya, serta empat informan tambahan (guru BK, wali kelas, dan teman sebaya) di SMA Negeri 2 Pasaman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik berprestasi akademik cenderung menghadapi masalah emosional yang cukup tinggi, terutama pada indikator kurangnya pemahaman diri dan ketidakmampuan mengendalikan emosi. Kedua informan kunci (AA dan WDL) memperlihatkan kesulitan dalam mengenali emosi pribadi serta mengalami hambatan dalam mengontrol reaksi emosi saat berinteraksi dengan teman sebaya.

Informasi dari guru BK, wali kelas, dan teman sebaya mendukung temuan tersebut, di mana peserta didik berprestasi sering kali menunjukkan kecenderungan menarik diri, kesulitan beradaptasi secara sosial, dan munculnya konflik kecil akibat emosi yang tidak terkendali. Temuan ini menegaskan bahwa profil masalah emosional peserta didik berprestasi akademik di SMA Negeri 2 Pasaman perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama dalam aspek pengelolaan emosi dan keterampilan sosial.

2. Profil Informan

Penelitian ini melibatkan dua informan kunci yaitu peserta didik berprestasi yang memiliki masalah emosional dengan teman sebaya, serta empat informan tambahan yang terdiri dari guru BK, wali kelas, dan dua teman sebaya.

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

No	Informan	Peran	Usia	Jenis Kelamin	Keterangan
1	AA	Informan kunci I	15	Perempuan	Peserta didik
2	WDL	Informan kunci II	16	Laki-laki	Peserta didik
3	CW	Tambahan I	35	Perempuan	Guru BK
4	GN	Tambahan II	41	Perempuan	Wali Kelas
5	AS	Tambahan III	16	Perempuan	Teman sebaya
6	GA	Tambahan IV	16	Laki-laki	Teman sebaya

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa informan kunci adalah peserta didik berprestasi dengan latar belakang berbeda (perempuan berusia 15 tahun dan laki-laki berusia 16 tahun). Informan tambahan terdiri dari guru BK dan wali kelas yang memberikan pandangan profesional, serta dua teman sebaya yang memberikan informasi mengenai interaksi sosial informan kunci di lingkungan sekolah.

3. Deskripsi Hasil Penelitian

- Profil masalah emosional peserta didik berprestasi akademik dengan teman sebaya peserta didik AA.

Tabel 2. Temuan Masalah Emosional Peserta Didik Berprestasi Akademik (AA)

Aspek	Temuan Wawancara
Tidak Memahami Diri	
Cara mengenali dan memahami perasaan	AA sering mengalami kesulitan memahami diri dan perasaannya. Emosi cenderung tidak stabil, komunikasi kadang menggunakan

berinteraksi dengan teman di sekolah	nada tinggi, dan perkataan tidak difilter sehingga menyinggung teman. Meskipun dapat bergaul, pemahaman terhadap emosi diri sendiri rendah.
Perbedaan yang dirasakan dalam diri dan cara bersikap di depan teman-teman	AA sering termenung dan merasa sedih, namun di depan teman berusaha tampak tegar. Sikap luar terlihat aktif, tersenyum, dan seolah tanpa masalah, meskipun sebenarnya menyimpan kesedihan. Ketika tersinggung, emosinya mudah terganggu dan sulit menerima kritik.
Pergaulan dengan teman sebaya (situasi merasa tidak nyaman atau marah)	AA sering merasakan ketidaknyamanan atau rasa kesal tiba-tiba saat kerja kelompok tanpa tahu penyebab jelas. Hal ini ditunjukkan lewat diam, menjauh, atau ekspresi wajah kesal. Kadang kemarahan diluapkan secara langsung pada teman.
Pengaruh prestasi akademik terhadap pemahaman diri dalam pertemanan	Prestasi akademik membuat AA lebih percaya diri dalam bergaul. Keberanian muncul untuk memberi saran, kritik, dan ikut serta dalam kegiatan sekolah seperti OSIS. Prestasi memberi dorongan untuk tampil lebih berani meskipun masih ada tekanan untuk mempertahankannya.
Keterbukaan dalam berbagi perasaan atau pikiran dengan teman	AA jarang terbuka kepada teman, kecuali kepada sahabat terdekat. Cerita pribadi disimpan sendiri karena takut dianggap lemah. Cenderung lebih terbuka hanya kepada guru wali kelas atau guru BK bila masalah sudah berat.
Tidak Bisa Mengendalikan Emosi Diri	
Reaksi saat merasa senang, sedih, marah dengan teman	Senang → ditunjukkan dengan senyum, tawa, ekspresi bahagia. Sedih → wajah muram, diam, jutek. Marah → nada bicara tinggi, ocehan, sikap ketus, tatapan sinis.
Pemicu sulit menahan emosi	Tidak didengarkan, merasa tidak dihargai, gagal mencapai keinginan, atau nilai lebih rendah dari teman.
Mengatasi emosi yang kuat bersama teman	Menenangkan diri dengan diam, menghindari teman, meninggalkan kelas, menyampaikan perasaan secara blak-blakan, atau menyindir.
Reaksi terkejut/tidak nyaman saat emosi	Teman merasa tidak nyaman karena AA menggunakan nada tinggi, kata-kata kasar, dan ekspresi jutek, terutama saat diskusi atau kerja kelompok.
Cara menjaga diri saat konflik/perbedaan pendapat	Diam bila tidak mengganggu, meninggalkan kelas, tatapan sinis, atau keras mempertahankan pendapat terutama terkait pembelajaran.

Secara keseluruhan, peserta didik (AA) mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola perasaan saat berinteraksi dengan teman sebaya. Sikap yang ditampilkan berbeda dengan kondisi emosional sebenarnya, misalnya terlihat tegar namun menyimpan kesedihan. Dalam kelompok, AA lebih memilih diam atau menjauh saat tidak nyaman. Keterbukaan juga rendah karena cenderung menyimpan masalah sendiri. Namun, prestasi akademik memberi pengaruh positif, meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian dalam pertemanan.

Peserta didik AA masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosinya, terutama dalam interaksi sosial dengan teman sebaya. Reaksi emosional ditunjukkan dengan cara yang cukup ekstrem, misalnya senyum dan tawa saat senang, diam dan murung saat sedih, serta nada tinggi, ocehan, dan sikap ketus saat marah. Pemicu utama kesulitan mengendalikan emosi adalah ketika pendapatnya diabaikan atau perasaan tidak dihargai,

baik dalam konteks akademik maupun sosial. Dalam mengatasi emosi, strategi yang digunakan cenderung berupa penghindaran (diam, meninggalkan kelas, menghindari teman) atau melampiaskan emosi secara verbal (blak-blakan, nada tinggi, sindiran). Teman-teman sering kali menunjukkan reaksi terkejut atau tidak nyaman akibat ledakan emosi tersebut. Saat konflik, AA cenderung keras mempertahankan pendapat tanpa mau mengalah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi masih rendah, sehingga memerlukan bimbingan khusus agar interaksi sosial dan komunikasi dapat berjalan lebih sehat.

- b. Profil masalah emosional peserta didik berprestasi akademik dengan teman sebaya peserta didik WDL

Tabel 3. Temuan Masalah Emosional Peserta Didik Berprestasi Akademik (WDL)

Aspek	Temuan Wawancara
Tidak Memahami Diri	
Cara mengenali dan memahami perasaan saat berinteraksi dengan teman	WDL mengenali perasaan dengan cara memperhatikan interaksi, situasi, respons orang lain, dan diri sendiri saat berbicara. Jika nyaman, interaksi dilanjutkan; jika tidak, lebih memilih diam atau menjauh. Guru dan teman menjelaskan bahwa ekspresi WDL mudah terbaca: senang → tersenyum/aktif; tidak nyaman → menghindar.
Perbedaan perasaan dalam diri dan sikap di depan teman	Perasaan sedih, marah, atau kecewa sering tidak ditunjukkan secara terbuka. WDL lebih memilih diam, tersenyum, atau terlihat tenang agar tidak dianggap lemah dan menjaga hubungan dengan teman.
Pergaulan dengan teman sebaya dan kesulitan mengungkapkan perasaan	WDL sering kesulitan menjelaskan alasan merasa tidak nyaman/marah. Perasaan lebih sering disimpan, ekspresi hanya berupa senyum atau diam. Terkadang muncul ungkapan emosi spontan seperti ngomel, namun jarang disampaikan secara jelas.
Pengaruh prestasi akademik dalam memahami diri	Prestasi akademik mendorong WDL lebih berani bergaul, aktif dalam organisasi, percaya diri berbicara di depan umum, serta lebih mudah diterima secara sosial. Namun, dalam hal pengelolaan emosi masih belum sepenuhnya teratasi.
Keterbukaan dalam berbagi perasaan/pikiran dengan teman	WDL tidak terbuka dalam hal pribadi. Cerita lebih banyak seputar pembelajaran, sedangkan masalah pribadi jarang sekali disampaikan, bahkan cenderung dipendam sendiri.
Tidak Bisa Mengendalikan Emosi Diri	
Reaksi ketika merasa senang, sedih, marah dengan teman	Saat senang ditunjukkan dengan bercanda bersama teman dekat atau gengnya, namun saat sedih atau marah lebih banyak diam, menjauh, atau menghindar dari interaksi.
Pemicu sulit menahan emosi	Komunikasi yang kurang jelas, komentar negatif dari teman, serta tuntutan akademik (misalnya tugas dan ulangan mendadak) memicu kesulitan menahan emosi.
Mengatasi emosi yang kuat bersama teman	Umumnya dilakukan dengan diam, menjauh sementara, duduk sendiri, atau keluar kelas. Jika tetap dipicu, respon berupa sindiran atau celotehan dapat muncul.
Menunjukkan reaksi terkejut/tidak nyaman saat	Ditunjukkan melalui ekspresi wajah (jutek, memerah), celotehan, sindiran, hingga kritik halus kepada teman, terutama saat ada

emosi	pelanggaran tugas piket atau kerja kelompok.
Perbedaan pendapat atau konflik, cara menjaga diri agar tidak emosional	Biasanya dilakukan dengan diam dan menghindar. Namun dalam masalah pembelajaran, sikap keras kepala dan tidak mau kalah lebih sering ditunjukkan hingga guru turun tangan untuk menengahi.

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa peserta didik berprestasi akademik (WDL) masih mengalami kesulitan dalam memahami diri, khususnya dalam mengenali dan mengelola emosi saat berinteraksi dengan teman sebaya. Perasaan negatif cenderung dipendam dan tidak diungkapkan, sehingga sikap luar yang ditampilkan sering berbeda dengan kondisi batin. Pergaulan dengan teman sebaya juga diwarnai dengan kebingungan dalam mengekspresikan emosi, yang kadang memperkeruh suasana sosial. Meski demikian, prestasi akademik memberikan dampak positif berupa peningkatan rasa percaya diri dan keberanian untuk bergaul lebih luas. Namun, dalam hal keterbukaan emosional, WDL masih cenderung tertutup, lebih memilih untuk menyimpan hal-hal pribadi bagi dirinya sendiri.

Hasil wawancara berikutnya dengan informan kunci (WDL) serta informan tambahan (wali kelas, guru BK, dan teman sebaya), ditemukan bahwa peserta didik menunjukkan kecenderungan tidak mampu mengendalikan emosi dengan optimal. Saat merasa senang, interaksi positif seperti bercanda dan kebersamaan muncul. Namun, ketika sedih atau marah, peserta didik lebih memilih diam, menjauh, atau menghindar dari teman-temannya. Kesulitan menahan emosi umumnya dipicu oleh komunikasi yang tidak jelas, komentar negatif, serta tuntutan akademik yang mendadak. Untuk mengatasi emosi yang kuat, peserta didik biasanya memilih cara pasif seperti diam, menjauh, atau meninggalkan kelas. Namun, dalam kondisi tertentu muncul sindiran atau celotehan sebagai bentuk ekspresi. Reaksi emosional juga tampak melalui ekspresi wajah dan ucapan yang menyiratkan ketidaknyamanan. Dalam situasi konflik, terutama terkait pembelajaran, peserta didik menunjukkan sikap keras kepala dan sulit mengalah. Hal ini mengindikasikan bahwa pengendalian diri masih belum stabil, sehingga emosi sering memengaruhi interaksi sosialnya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah dilaksanakan dapat dilakukan pembahasan. Adapun pembahasan tersebut ialah:

A. Masalah Emosional

1. Tidak Memahami Diri

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa peserta didik yang belum mampu memahami diri masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengelola perasaan saat berinteraksi dengan teman sebaya. Kesulitan ini terlihat dari rendahnya kemampuan mengontrol diri, sulitnya memfilter ucapan, serta adanya perbedaan antara sikap yang ditampilkan dengan perasaan yang sebenarnya. Peserta didik cenderung menyimpan emosi negatif seperti sedih, kecewa, atau marah tanpa berani mengungkapkannya secara terbuka. Kondisi ini membuat mereka lebih sering memilih diam atau menjauh ketika merasa tidak nyaman.

Hambatan lain yang muncul adalah kesulitan dalam menjelaskan perasaan serta rendahnya keterbukaan untuk berbagi dengan teman, yang dapat memicu konflik interpersonal. Walaupun demikian, prestasi akademik terbukti memberi pengaruh positif karena mampu meningkatkan rasa percaya diri, keberanian bergaul, serta penerimaan sosial.

Akan tetapi, pengenalan dan pengendalian emosi secara menyeluruh masih belum dikuasai sehingga pemahaman diri tetap perlu dikembangkan. Selain itu, masih terdapat peserta didik yang kurang mau berbagi ilmu dengan teman, yang pada akhirnya menghambat hubungan sosial di lingkungan sekolah.

Hal ini sejalan dengan pendapat Saputra dkk. (2017:3) yang menyatakan bahwa pemahaman diri (*self-understanding*) merupakan gambaran kognitif remaja mengenai dirinya, yang menjadi dasar dan isi dari konsep diri. Pemahaman diri yang objektif membuat seseorang mampu memahami kelemahan dan kelebihan yang dimiliki serta dapat bersikap positif dalam menanggapi. Pemahaman diri pada remaja sangat berkaitan dengan interaksi teman sebaya, karena interaksi tersebut memiliki peran penting dalam perkembangan sosial, serta memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri dan dunia di sekitarnya (Maria dkk., 2024:526).

Secara umum, masih banyak peserta didik yang menunjukkan masalah emosional negatif akibat kurang memahami konsep diri dengan baik. Padahal, pemahaman diri memiliki pengaruh besar dalam menumbuhkan motivasi belajar. Belajar sendiri merupakan proses perubahan tingkah laku yang membutuhkan dorongan atau motivasi untuk berkembang, dari yang tidak tahu menjadi tahu, dan dari yang tidak bisa menjadi bisa.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami diri, yang ditandai dengan rendahnya kesadaran dalam mengelola emosi dan keterbukaan dalam berbagi perasaan. Perbedaan antara sikap yang ditampilkan dan perasaan yang sebenarnya sering membuat emosi negatif dipendam, sehingga menimbulkan hambatan komunikasi dan risiko konflik dengan teman sebaya. Cara yang digunakan untuk mengenali perasaan belum mampu mengatasi kebingungan emosi secara menyeluruh, sementara keterbukaan dalam membagikan pikiran atau perasaan masih rendah. Meskipun prestasi akademik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian bergaul, pengendalian emosi tetap menjadi kelemahan yang harus diperbaiki. Temuan ini juga menunjukkan bahwa interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap pemahaman diri peserta didik.

2. Tidak Bisa Mengendalikan Emosi

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa peserta didik belum mampu mengendalikan emosi diri. Hal ini ditunjukkan melalui berbagai reaksi yang muncul saat berinteraksi dengan teman sebaya. Rasa senang biasanya ditunjukkan dengan senyum atau tawa, rasa sedih dengan diam dan wajah muram, sedangkan rasa marah ditunjukkan melalui ekspresi wajah ketus dan nada bicara tinggi. Kesulitan menahan emosi sering dipicu oleh pendapat yang tidak didengarkan atau komunikasi yang kurang jelas, sehingga timbul rasa tidak dihargai dan memicu kemarahan. Emosi yang sangat kuat umumnya diatasi dengan menjauh dari lawan bicara, meninggalkan situasi, atau memilih diam untuk menenangkan diri sebelum melanjutkan interaksi. Reaksi terkejut atau ketidaknyamanan sering ditunjukkan oleh teman ketika nada bicara tinggi dan kata-kata kasar muncul, bahkan sindiran atau celotehan juga sering memperkuat suasana tegang. Dalam menghadapi perbedaan pendapat, sikap keras kepala sering ditunjukkan, terutama dalam konteks pembelajaran. Namun, strategi diam atau mengabaikan masalah juga digunakan untuk menghindari ledakan emosi. Dengan demikian, pengelolaan emosi lebih sering dilakukan melalui penghindaran daripada pengaturan yang efektif, yang akhirnya berdampak pada terganggunya interaksi sosial dan munculnya sikap emosional yang tidak stabil.

Sejalan dengan pendapat Aziza & Sunawan (2021:74-75), peserta didik akan menghadapi

berbagai masalah maupun situasi sulit yang menimbulkan tekanan. Dalam kondisi tersebut, diperlukan kemampuan untuk bangkit kembali (*resiliensi*) dan mengelola emosi dengan baik. Kemampuan mengontrol diri sangat penting untuk membantu seseorang mengarahkan perilakunya, terutama ketika menghadapi masalah dan tekanan. Selanjutnya, menurut Hanifa & Lestari (2021:1430), teman sebaya merupakan wadah bagi peserta didik untuk mempelajari berbagai emosi, belajar cara menanggapi emosi, serta mengembangkannya agar lebih bijak dalam mengatur perasaan. Selain itu, Fitriyah & Sunanto (2024:7) menegaskan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar, di mana meningkat atau menurunnya motivasi sangat bergantung pada bagaimana siswa memilih lingkungan pergaulan di sekolah.

Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa peserta didik akan terus berhadapan dengan berbagai situasi sulit yang berpotensi menimbulkan tekanan, sehingga diperlukan kemampuan *resiliensi* dan pengelolaan emosi yang baik. Teman sebaya berperan penting sebagai tempat pembelajaran emosi, serta berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang dipilih.

Berdasarkan pembahasan mengenai “tidak memahami diri” dan “tidak bisa mengendalikan emosi diri,” dapat disimpulkan bahwa sebagian peserta didik masih mengalami kesulitan dalam memahami dirinya. Hal ini ditandai dengan rendahnya kesadaran dalam mengelola emosi dan keterbukaan dalam berbagi perasaan. Perbedaan antara sikap yang ditampilkan dengan perasaan yang sebenarnya menyebabkan emosi negatif sering dipendam, sehingga memicu hambatan komunikasi dan risiko konflik dengan teman sebaya. Kebingungan emosi belum sepenuhnya dapat diatasi melalui cara-cara yang digunakan untuk mengenali perasaan, sementara keterbukaan dalam berbagi pikiran atau perasaan masih tergolong rendah. Meskipun prestasi akademik dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian bergaul, pengendalian emosi tetap menjadi kelemahan utama yang perlu diperbaiki.

Ketidakmampuan mengendalikan emosi diri kembali terlihat melalui reaksi saat berinteraksi dengan teman, seperti senyum ketika senang, diam ketika sedih, serta ekspresi wajah ketus dan nada bicara tinggi ketika marah. Kesulitan ini sering dipicu oleh komunikasi yang kurang jelas dan perasaan tidak dihargai. Emosi yang kuat biasanya diatasi dengan menjauh atau diam, sedangkan sikap keras kepala dan penghindaran sering muncul ketika menghadapi konflik. Pola pengelolaan emosi semacam ini lebih menekankan pada penghindaran daripada pengaturan yang efektif, sehingga menimbulkan gangguan interaksi sosial dan ketidakstabilan emosi.

Selain itu, kemampuan *resiliensi* serta pengelolaan emosi yang baik sangat dibutuhkan untuk menghadapi tekanan dari masalah maupun situasi sulit. Teman sebaya juga berperan penting sebagai tempat belajar mengatur emosi, sekaligus memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi belajar yang sangat ditentukan oleh lingkungan pergaulan yang dipilih oleh peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa profil masalah emosional peserta didik berprestasi akademik dengan teman sebaya di SMAN 2 Pasaman ditandai dengan masih adanya kesulitan dalam memahami diri. Hal ini terlihat dari rendahnya kesadaran dalam mengelola emosi serta kurangnya keterbukaan dalam berbagi perasaan. Perbedaan antara sikap yang ditampilkan dengan kondisi emosional yang sebenarnya membuat peserta didik cenderung memendam emosi negatif, sehingga

menimbulkan hambatan komunikasi dan potensi konflik dengan teman sebaya. Meskipun prestasi akademik berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian dalam bergaul, kemampuan pengendalian emosi tetap perlu diperkuat. Selain itu, interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap proses pemahaman diri peserta didik, sehingga bimbingan dalam aspek emosional menjadi hal yang penting untuk mendukung keseimbangan antara prestasi akademik dan keterampilan sosial-emosional mereka.

REFERENSI

- Abdussamat, Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Syakir Media Press.
- Aziza, Z. N., & Sunawan. (2021). Dukungan Sosial, Kesulitan Regulasi Emosi dan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 10(1), 73–82.
- Darman, R. A. (2020). *Belajar dan Pembelajaran* (R. A. DARMAN (ed.)). Guepedia.
- Fitriyah, A., & Sunanto, L. (2024). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya terhadap Motivasi Belajar Siswa di Kelas. *Jurnal Inovasi Media Pembelajaran*, 02(01), 5–10.
- Hanifa, S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Teman Sebaya terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5, 1429–1433.
- Hidayatullah, R. R., Kamali, M. F., & T., N. A. (2024). Innovative Dakwah Strategies Through Social Media: Case Study of Islamic Communication Approaches in Indonesia. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 1(1), 16–27. <https://doi.org/10.34125/injies.v1i1.3>
- Hidayati, E., & Hutagaol, B. A.-R. (2025). An Analysis of Hasan Hanafi's Tafsir Method: Hermeneutics as An Interpretative Approach. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 2(1), 39–48. <https://doi.org/10.34125/injies.v2i1.22>
- Iskandar, M. Y., Nugraha, R. A., Halimahturrafiah, N., Amarullah, T. A. H., & Putra, D. A. (2024). Development of Android-Based Digital Pocketbook Learning Media in Pancasila and Citizenship Education Subjects For Class VIII SMP . *JERIT: Journal of Educational Research and Innovation Technology*, 1(2), 51–60. <https://doi.org/10.34125/jerit.v1i2.13>
- Islam, I., & Ishaq, M. (2024). Development of Journalism Development Strategies in The Digital Era at Darul Mukhlisin High School. *JERIT: Journal of Educational Research and Innovation Technology*, 1(2), 71–79. <https://doi.org/10.34125/jerit.v1i2.11>
- Iswandi, I., Syarnubi, S., Rahmawati, U., Lutfiyani, L., & Hamrah, D. (2024). The Role of Professional Ethics Courses in Producing Prospective Islamic Religious Education Teachers with Character. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 71–82. <https://doi.org/10.34125/injies.v1i2.9>
- Khofi, M. B., & Santoso, S. (2024). Optimize the Role of The State Islamic High School (MAN) Bondowoso Principal in Promoting Digital-Based Learning. *JERIT: Journal of Educational Research and Innovation Technology*, 1(2), 91–102. <https://doi.org/10.34125/jerit.v1i2.7>
- Khubab, A. I., & Jaya, A. I. A. (2024). Implementation of Quality Education at the Darul Falah Amsilati Islamic Boarding School. *INJIES: Journal of Islamic Education Studies*, 1(1), 1–4. <https://doi.org/10.34125/injies.v1i1.1>
- Kaimarehe, jeanny marcella cornelia, & Marsofiyati. (2024). *Pengaruh Faktor Motivasi Belajar terhadap Prestasi Akademik Siswa*. 2(6), 221–227.
- Lindawati, yutika irfani, & Utami, niessa ridha. (2021). *Hubungan Pola Asuh Orangtua terhadap Emosi Remaja*. 1, 846–852.
- Maria, D., Herawati, T., & Widajati, M. N. (2024). Optimalisasi Konsep Diri dan Interaksi Teman Sebaya pada Anggota PIK-R SMA Negeri 1 Tajurhalang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(5), 527–534.
- Mawarni, F., & Fitriani, Y. (2019). Peningkatan Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Materi

- Pokok Teks Eksposisi di Kelas X IPA 2 SMA Negeri 1 Sembawa Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Pembahsi* (Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia), 9(2), 133–147.
- Prasetyo, D. (2003). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Perilaku Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Akuntansi Universitas Brawijaya*.
- Putri, R., Wayuni, S., & Kala, P. R. (2025). *Deteksi Dini Kesehatan Mental Emosional Siswa Sekolah Menengah Atas Sebagai Langkah Awal Menciptakan Generasi Unggul*. 4.
- Saputra, A., Busri, E., & Sri, L. (2017). Pengaruh Layanan Informasi Pemahaman Diri terhadap Kecerdasan Emosional pada Siswa Kelas XI SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1), 1–11.
- Sanjaya Lalu Rifki, Lubis M Zaky Fauzan, L. (2025). Peran Kapita Selekta dalam Mengatasi Masalah Emosional Siswa Melalui Konseling. *Jurnal Research and Education Studies*, 5(1), 147–153.
- Shahab , dekawaty ayu, Y. (2022). *Hubungan Kestabilan Emosi terhadap Stres Akademik Pada Remaja*. *Masker Medika*, 10(2), 741–746.
- Syaadah, R., Ary, M. H. A. A., Silitonga, N., & Rangkuty, S. F. (2022). Pendidikan Formal, Pendidikan Non Formal dan Pendidikan Informal. *Pema (Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(2), 125–131.

Copyright holder:
© Author

First publication right:
Jurnal Manajemen Pendidikan

This article is licensed under:
CC-BY-SA