

KONTROL EMOSI PADA MAHASISWA YANG MEMILIKI TIPE KEPERIBADIAN INTROVERT DI YOGYAKARTA

EMOTIONAL CONTROLS ON STUDENTS HAVING INTROVERT PERSONALITY TYPE IN YOGYAKARTA

Oleh: Grita Ratriana Melinda, program studi bimbingan dan konseling, universitas negeri yogyakarta, gritaratriana@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara lebih mendalam tentang kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta. Subjek penelitian adalah tiga mahasiswa aktif di Yogyakarta, cenderung memiliki tipe kepribadian introvert, memasuki masa remaja akhir (berusia 18-22 tahun), memiliki kontrol emosi yang unik, dan merupakan mahasiswa rantau. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, dan catatan lapangan. Hasil penelitian diketahui bahwa gambaran kondisi emosi ketiga subjek dilatarbelakangi oleh masalah latar belakang keluarga dan kurangnya keterampilan sosial; dampak positif akibat kontrol emosi ketiga subjek adalah perasaan lega dan respon dari teman berupa empati, perhatian, dan penguatan; dampak negatif akibat kontrol emosi ketiga subjek adalah penyesalan, tubuh sakit, tidak disukai teman, memancing kesalahpahaman, barang-barang rusak, malu, membenci dunia luar, menjadi malas; upaya-upaya subjek untuk meningkatkan kontrol emosi yaitu mengurangi kebiasaan berperilaku merusak, belajar berhenti mengumbar sesuatu di media sosial, meningkatkan kualitas ibadah, dan belajar terbuka dengan teman.

Kata kunci: kontrol emosi, tipe kepribadian introvert

Abstract

This study aims to deeply describe about the emotional control of students who have introverted personality type in Yogyakarta. The subjects are those who are active students in Yogyakarta, have introverted personality types, at the phase of late adolescence (18-22 years old), have unique emotional control, and overseas students. Methods of data collection are interviews, observations, and filed notes method. The results of this research are the picture of the three subjects on emotional condition are triggered by family backgrounds and lack of social skills; positive impact from emotional control on the three subjects are the feeling of relief and get other responses such as empathy, attention, and reinforcement from friends; negative impacts from emotional control of the three subjects are the feeling of regrets, had some pains on certain body parts, being disliked by their friends, often encounter some misunderstandings, have destructive behaviour, feeling of shame, hate the outside world, and becoming lazy; The three subjects have a motivation to improve their emotional control by reducing their habit of destructive behaviour, learning to stop indulging in social media, improving their quality of worship, and learning to be more open with friends.

Keywords: emotional control, introvert personality type

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, banyak ditemukan berbagai macam karakter manusia. Ada yang terbuka seperti mudah bergaul dan senang bercerita, ada

pula yang tertutup yaitu suka menyendiri dan pendiam. Salah satu hal yang lain adalah kepribadian. Kepribadian sangat mempengaruhi perilaku individu. Tokoh psikologi Jung dalam (2008: 70),

menggolongkan dua tipe kepribadian setiap individu yaitu kepribadian ekstrovert dan introvert. Berdasarkan penggolongan tipe kepribadian, individu yang terbuka, mudah bergaul, dengan mudah mengungkapkan isi hatinya, mudah membuka informasi pribadi terkait dirinya, dan senang bercerita cenderung dalam tipe kepribadian ekstrovert. Sedangkan individu yang tertutup, suka menyendiri, tidak mudah membuka informasi pribadinya, menarik diri dari lingkungan, dan pendiam cenderung dalam tipe kepribadian introvert.

Kepribadian ekstrovert dan introvert bukanlah sesuatu yang mutlak atau tetap pada diri individu, namun merupakan sebuah kecenderungan. Tidak ada individu yang sepenuhnya ekstrovert atau introvert. Menurut Suryabrata (2000: 70), kecenderungan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert menyatakan adanya perbedaan-perbedaan reaksi terhadap lingkungan sekaligus menggambarkan keunikan individu dalam bertindak laku terhadap suatu stimulus.

Tipe kepribadian introvert cenderung menarik diri dan tenggelam dalam pengalaman-pengalaman batinnya sendiri. Dalam kaitannya mahasiswa yang bertipe kepribadian introvert lebih condong untuk pasif dalam bersosialisasi. Namun, kenyataan di lapangan justru ditemukan beberapa mahasiswa yang introvert yang juga suka berkumpul bersama teman-

teman. Seperti wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2016 kepada salah satu mahasiswa introvert di Perguruan Tinggi Negeri Yogyakarta, diperoleh data bahwa mahasiswa introvert senang menyendiri tetapi ada waktu ingin ikut berkumpul bersama teman-temannya. Selanjutnya mahasiswa introvert akan pulang lebih awal ketika sudah tidak merasa nyaman.

Ada ciri-ciri lain yang membedakan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert menurut Eysenck & Wilson (2015: 24) yaitu aktivitas, interaksi sosial, keberanian mengambil resiko, cara pengambilan keputusan, ekspresi emosi, kontrol emosi, pemikiran yang introspektif, dan tanggung jawab terhadap suatu pekerjaan. Berdasar pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kepribadian sangat mempengaruhi perilaku individu, salah satunya adalah kontrol emosi.

Dalam hal mengontrol emosi, individu memiliki caranya masing-masing. Cara individu mengontrol emosi dipengaruhi juga oleh kepribadian individu itu sendiri. Dibandingkan dengan ekstrovert yang cenderung lebih terbuka, dan orientasi individu introvert yang lebih banyak pada dirinya sendiri, individu introvert yang tertutup belum tentu pandai mengontrol emosinya. belum tentu juga selalu memendam sendiri apapun yang dirasakan, atau justru kelihatan tidak pernah menunjukkan ekspresi emosinya.

Emosi dapat terlihat melalui ekspresi ketika sedang berkomunikasi. Ekspresi yang ditunjukkan berupa ekspresi yang positif maupun negatif. Ada beberapa ekspresi yang ditunjukkan tidak sesuai dengan emosinya. Ada beberapa individu yang pandai menyembunyikan emosi dibalik ekspresi wajah. Ini menyebabkan adanya perbedaan emosi dengan yang dirasakan dan ditunjukkan.

Adanya perbedaan emosi dengan yang dirasakan dan ditunjukkan adalah upaya individu dalam mengontrol emosi. Upaya tersebut dilakukan atas banyak faktor, antara lain agar tetap diterima dalam bergaul, ingin terlihat baik-baik saja, dan tidak ingin keadaan dirinya banyak diketahui oleh orang lain. Hirschfeld (2015: 23) mengemukakan bahwa manajemen emosi yang negatif dapat berdampak pada stress karena terlalu sering menekan emosi negatifnya.

Ada dampak stres yang ditimbulkan pada individu introvert ketika terlalu sering menahan emosinya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa introvert di Yogyakarta yang berbeda dari sebelumnya pada bulan Oktober 2016, diperoleh data bahwa mahasiswa introvert yang sedang emosi meluapkan perasaannya di sosial media miliknya yang berujung pada kejahatan internet (*cyber crime*) dengan menjelek-jelekkan orang lain. Selain meluapkan emosi pada sosial media,

dampak stres lain yang ditemukan pada mahasiswa introvert lainnya adalah memukuli dinding rumah dengan tangannya sendiri dan melempar barang-barang yang ada di dalam kamarnya.

Pada kenyataan yang ditemukan peneliti, mahasiswa introvert yang terlihat pasif dan jarang memperlihatkan emosi dengan ekspresi wajah ternyata justru mengendalikan emosi di hadapan orang lain dengan caranya sendiri. Hal ini sering membuat individu introvert dianggap tidak bisa mengungkapkan ekspresi emosinya.

Berdasarkan pengamatan peneliti di Dongeng Kopi Jogja dan Bjong Kopi pada bulan Oktober 2016, dimana merupakan kota pelajar yang ada banyak sekali mahasiswa dari berbagai daerah, banyak ditemukan berbagai tipe kepribadian yang unik. Mahasiswa banyak menghabiskan waktunya di kafe untuk sekedar mengerjakan tugas atau berkumpul bersama teman. Namun, ada beberapa juga mahasiswa yang jarang keluar berkumpul bersama teman atau memilih mengerjakan tugas di rumah saja.

Berdasarkan pada hal-hal tersebut di atas, peneliti ingin mengetahui tentang kontrol emosi pada individu yang introvert. Hal tersebut dilakukan agar lebih mudah memahami orang-orang introvert di lingkungan sekitar. Peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul: Kontrol Emosi pada Mahasiswa yang

Memiliki Tipe Kepribadian Introvert di Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang secara spesifik lebih diarahkan pada penggunaan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif. Menurut David Williams (Moleong, 2000: 5) penelitian kualitatif adalah pengumpulan data pada suatu latar alamiah, dengan menggunakan metode alamiah, dan dilakukan oleh orang atau peneliti yang tertarik secara alamiah. Alasan peneliti menggunakan penelitian kualitatif yaitu untuk memperoleh gambaran seutuhnya mengenai suatu hal menurut pandangan manusia yang diteliti. Sedangkan pendekatan penelitian deskriptif (Arikunto, 2005: 234) adalah pendekatan penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala yang apa adanya pada saat penelitian dilakukan.

Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian studi deskriptif adalah agar penelitian dapat memberikan informasi secara mendalam, apa adanya, serta memahami kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert. Selain itu, diharapkan melalui studi deskriptif, penelitian ini dapat menjelaskan secara lengkap dan mendalam mengenai

dinamika transisi kehidupan mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta dan melibatkan tiga mahasiswa sebagai subjek penelitian. Yogyakarta merupakan kota yang dikenal dengan julukan kota pelajar, karena terdapat banyak sekali mahasiswa dari berbagai macam daerah. Banyak mahasiswa dari luar kota atau rantau yang belajar di Yogyakarta, dan mahasiswa-mahasiswa tersebut menjadi individu yang jauh dari pantauan orang tua. Mahasiswa bertanggung jawab pada dirinya sendiri untuk kuliah dan sebagai anak kost. Kehidupan mahasiswa selama menjadi mahasiswa salah satunya ditentukan oleh kepribadian, termasuk dalam mengontrol emosi.

Proses penelitian atau pengumpulan data dilakukan di kost subjek, kampus subjek, dan tempat makan dekat tempat tinggal subjek. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan catatan lapangan. Pengambilan data dimulai pada tanggal 3 April 2017.

Target/Subjek Penelitian

Pemilihan subjek menggunakan teknik *Purposive Sampling* atau sampel bertujuan. Subjek diambil karena berkaitan dengan karakteristik tertentu.

Subjek terdiri dari tiga mahasiswa, yaitu dua laki-laki dan satu perempuan. Alasan pemilihan subjek adalah agar peneliti mendapatkan deskripsi data yang lebih mendalam tentang kontrol emosi mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta. Ketiga subjek memenuhi kriteria berdasar observasi sebelum penelitian sebagai berikut.

1. Mahasiswa aktif di Yogyakarta.

Ketiga subjek merupakan mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi Negeri di Yogyakarta. PN dan RC sedang berada di semester VIII, sedangkan RC sedang berada di semester VI.

2. Cenderung memiliki tipe kepribadian introvert.

Selama observasi sebelum penelitian, peneliti menemukan mahasiswa yang cenderung memiliki tipe kepribadian introvert. Individu yang memiliki tipe kepribadian introvert adalah individu yang memiliki kepribadian yang cenderung berorientasi ke dalam dirinya sendiri. Ciri-ciri subjek sesuai serta memenuhi ciri-ciri tipe kepribadian introvert menurut Jung (Prawira, 2014: 216) yaitu cenderung bersifat menarik diri dan sedikit perhatian pada dunia luar dirinya, memiliki sikap yang umumnya sangat tertutup, memiliki banyak pertimbangan, sangat sensitif terhadap kritik, dan cenderung menyendiri.

3. Memasuki masa remaja akhir (berusia 18-22 tahun)

PN dan RC berusia 21 tahun, sedangkan CP berusia 22 tahun.

4. Memiliki kontrol emosi yang unik
Kontrol emosi subjek unik dan menarik untuk diteliti.

5. Mahasiswa rantau

Ketiga subjek bukan asli Yogyakarta. PN berasal dari Purwokerto, RC berasal dari Gombong, dan CP berasal dari Lampung.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode sebagai berikut.

1. Wawancara

Pengertian wawancara menurut Kahn & Cannell (Samiaji, 2012: 45) adalah diskusi antara dua orang atau lebih dengan tujuan tertentu. Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur atau tidak terpimpin. Menurut Moleong (2000: 138) wawancara tidak terstruktur atau tidak terpimpin adalah wawancara yang bertujuan untuk menemukan informasi yang bukan baku atau informasi tunggal.

Peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur atau tidak terpimpin bertujuan agar wawancara

yang dilakukan dapat memberikan informasi yang diperlukan dan memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian yang telah disusun. Subjek penelitian diberi pertanyaan yang disesuaikan dengan keadaan dan ciri yang unik dari subjek penelitian.

2. Observasi

Observasi menurut Hughes (Samiaji, 2012: 56) adalah pengamatan akan manusia pada habitatnya. Observasi yang dilakukan merupakan observasi terbuka dan berstruktur. Observasi terbuka (Moleong, 2000: 127) adalah pengamatan yang diketahui oleh subjek dan subjek menyadari bahwa ada yang mengamati kegiatan subjek. Sedangkan observasi berstruktur yaitu observasi dengan menggunakan pedoman observasi pada saat pengamatan dilakukan. Pengamatan ini dilakukan di kampus subjek dan tempat tinggal subjek pada saat jalannya wawancara. Alasan peneliti mengadakan observasi di kampus dan tempat tinggal subjek karena subjek paling sering berada dan beraktivitas di lingkungan kampus dan tempat tinggal subjek. Observasi dilakukan karena untuk melengkapi data yang diperoleh selain wawancara. Selain itu, alasan peneliti menggunakan teknik observasi adalah:

- a. peneliti ingin melihat dan mengamati lebih jauh perilaku dan kejadian yang terjadi pada keadaan subjek sebenarnya.
- b. peneliti ingin mencatat peristiwa dalam situasi yang berkaitan langsung dengan data sebelumnya yang diperoleh.
- c. menambah rasa percaya dan mengurangi keraguan yang dialami peneliti kepada subjek atas jawaban-jawaban hasil wawancara.

Teknik Analisis Data

Menurut Patton (Moleong, 2000: 103) analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep Milles & Huberman (1992: 18) yang mengklasifikasikan analisis dalam tiga langkah, yaitu:

1. Reduksi data, yaitu proses pemilahan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan yang tertulis di lapangan.
2. Penyajian data, yaitu dilakukan dengan menyusun sedemikian rupa, sehingga memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan

pengambilan tindakan. Bentuk penyajian data yang lazim untuk digunakan pada penelitian kualitatif adalah dalam bentuk teks naratif.

3. Penarikan kesimpulan, yaitu kegiatan analisis data yang terakhir.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kondisi Emosi

Gambaran kondisi emosi ketiga subjek adalah subjek merasa masih labil dan sering meluapkan emosi di luar kendali dirinya. Hasil penelitian mengenai pandangan subjek terhadap kontrol emosi ini senada dengan pendapat Hurlock (1973: 229) yang menjelaskan bahwa emosi dapat mempengaruhi kepribadian individu. Kepribadian individu dapat berpengaruh pada penyesuaian pribadi dan sosial.

Ketiga subjek kurang dapat menyesuaikan diri dan bersosialisasi, sehingga kontrol emosi subjek melibatkan fisik dan mempengaruhi aktivitas subjek.

Subjek PN, RC, dan CP tidak bisa mengontrol emosi negatif. Kegiatan subjek juga dapat terpengaruh oleh emosi dan membuat subjek berperilaku di luar kendali sehingga berperilaku agresif dan destruktif ketika mengalami emosi negatif. Hal ini memperkuat pendapat Supeno (2009: 345) yang menjelaskan bahwa emosi dapat mempengaruhi

ketidakseimbangan pikiran. Ketika emosi menguasai diri individu, maka kemampuan untuk berpikir sehat cenderung berkurang atau hilang. Cara berpikir yang tidak sehat dapat membuat individu berperilaku di luar kendalinya.

Secara umum, faktor penyebab kontrol emosi pada ketiga subjek adalah masalah latar belakang keluarga dan kurangnya keterampilan sosial. Berikut penjelasannya.

a. Latar belakang keluarga

Latar belakang keluarga ketiga subjek adalah keluarga yang kurang memberi perhatian. Ketiga subjek membutuhkan perhatian dari orang lain karena latar belakang keluarga yang hampir sama.

Latar belakang subjek PN yang kehilangan kakaknya sehingga orang tua sangat *over protective* dan PN menjadi pribadi yang tidak bisa berkembang dengan baik. Latar belakang keluarga subjek RC yang terbiasa tertutup sehingga satu sama lain tidak saling mengetahui apa yang sebenarnya dibutuhkan. Dan latar belakang keluarga CP yang ayahnya adalah seorang TNI, CP terbiasa diperlakukan dengan keras dan menggunakan fisik. Keadaan demikian menjadi faktor yang mengakibatkan subjek memiliki kontrol emosi yang cenderung merugikan.

Hal ini senada dengan pendapat Gottman dan De Claire (Satyowati, 2005: 71) bahwa menjadi orang tua yang baik tidak hanya membutuhkan lebih dari sekedar intelektualitas, tetapi juga menyentuh dimensi kepribadian dan melibatkan emosi, yaitu menyadari perasaan anak, mampu berempati, menghibur, dan membimbing.

Hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Ranti (2012: 6) bahwa individu dengan kecenderungan introvert cenderung tertutup dan memendam segala permasalahan yang ada. Individu tersebut tidak berani untuk mengungkapkan semua beban mereka dan cenderung untuk menarik diri dari lingkungan sosialnya, sehingga kecenderungan mereka untuk mengalami rasa bosan dan stres lebih tinggi.

b. Keterampilan sosial

Ketiga subjek mempunyai permasalahan pada keterampilan sosial. Temuan penelitian ini mendukung pendapat dari Semiun (2013: 94) yang menjelaskan bahwa individu introvert akan lebih tertarik pada dunia luar (objektif) bila dunia itu mempengaruhi kehidupan batin individu itu sendiri. Subjek PN, RC, dan CP kurang memiliki keterampilan sosial yang baik sehingga kurang

dapat menyalurkan emosi secara baik pula. Subjek PN dan RC tidak bisa membuka obrolan, sedangkan subjek CP bisa membuka obrolan namun tidak menyukai dunia luar apalagi ketika sedang emosi. Ketiga subjek belum memahami bahwa keterampilan sosial sangat dibutuhkan dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Senada dengan pendapat Suryabrata (2008: 70) bahwa individu yang introvert mempunyai minat pokok pada dunianya sendiri dan suka tenggelam dalam dirinya sendiri. Individu introvert menyukai aktivitas yang tidak melibatkan orang-orang di sekitarnya. Hal ini juga yang membuat keterampilan sosial dan kebutuhan berkomunikasi ketiga subjek kurang.

Dampak Positif dari Kontrol Emosi

Kemampuan individu dalam mengontrol emosi sangat diperlukan karena akan menuntun individu menjadi pribadi yang baik. Kepribadian yang baik salah satunya ditentukan oleh kontrol emosi. Kontrol emosi ketiga subjek memiliki dampak positif. Dampak positif yang timbul akibat kontrol emosi ketiga subjek secara umum adalah perasaan lega dan respon dari teman.

Perasaan lega adalah keadaan emosional yang didapatkan ketiga subjek setelah mengekspresikan emosi. Perasaan

lega adalah perasaan yang timbul dari dalam diri individu yang berpengaruh kepada kehidupan subjek. Subjek yang sudah mengekspresikan emosinya akan berubah menjadi pribadi yang lebih aktif dari biasanya. Hal ini memperkuat pendapat Nurdin (2009: 107) yang menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan mengelola emosi dapat melaksanakan tugas, peranan dan tanggung jawabnya dengan baik di lingkungan tempat individu berada seperti halnya di lingkungan sehari-hari individu.

Ketiga subjek mendapatkan respon dari teman-teman setelah mengekspresikan emosinya. Respon dari teman adalah dampak positif yang timbul dari orang lain. Ketiga subjek mendapatkan respon berupa empati, perhatian, dan penguatan. Kepribadian subjek yang cenderung tertutup dan pasif jika tanpa kemampuan mengontrol emosi yang baik maka akan kesulitan menjalani hidup di lingkungan sosial. Hasil penelitian ini mendukung pendapat Kuntoro (2010: 4) bahwa tanpa kemampuan mengontrol emosi, individu tidak dapat bergaul dengan baik dengan orang lain, tidak dapat melanjutkan hidup di dunia, tidak dapat membuat keputusan dengan mudah dan sering terombang-ambing tidak menyadari diri sendiri. Kontrol emosi subjek yang cenderung destruktif dan agresif, namun menimbulkan dampak positif tersendiri bagi diri subjek.

Perilaku kontrol emosi subjek menimbulkan ketergantungan karena subjek merasa nyaman dan mendapatkan dampak positif, meskipun subjek paham bahwa kontrol emosinya lebih banyak menimbulkan dampak negatif. Perilaku yang dihasilkan dari kontrol emosi subjek bertujuan kepada satu hal yaitu kesenangan dan kepuasan dalam diri subjek.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Ivancevich (Kuntoro, 2010: 4) yaitu kemampuan mengontrol emosi menentukan seberapa pintar individu bertindak dan berhasil dalam hidup. Ketiga subjek mencapai kepuasan tersendiri ketika mengekspresikan emosi sehingga kontrol emosi subjek dilakukan berulang-ulang.

Dampak Negatif dari Kontrol Emosi

Dampak perilaku negatif yang dihasilkan dari kontrol emosi ketiga subjek diantaranya adalah menyesal, bagian tubuh menjadi sakit, tidak disukai teman, teman menjadi sungkan untuk berinteraksi, barang-barang menjadi rusak, memancing kesalahpahaman, orang lain terganggu, menyalahkan diri sendiri, menambah pengeluaran barang-barang yang rusak akibat kontrol emosi, malu jika diketahui orang lain, membenci dunia luar, menjadi malas, dan tugas-tugas tidak diselesaikan.

Bagi ketiga subjek, kontrol emosi berdampak pada perasaan lega dan senang. Beberapa kepuasan subjek berujung pada

kerusakan, dan ketergantungan perilaku. Selain berdampak pada diri sendiri, kontrol emosi ketiga subjek juga berdampak pada orang lain yaitu timbulnya hubungan sosial yang tidak sehat yaitu subjek menjadi pembicaraan orang-orang. Hal ini memperkuat pendapat Sayyid Mujtaba (Supeno, 2009: 345) bahwa kontrol emosi dapat menyebabkan perbuatan tercela dan dapat membinasakan hati.

Kontrol emosi subjek mengarah kepada perilaku merusak dan perilaku agresif. Senada dengan pendapat Marcus (2007: 10) bahwa perilaku agresif merupakan perilaku yang merugikan, menghancurkan, atau mengalahkan orang lain.

Perilaku subjek ketika mengontrol emosi merugikan, namun subjek mendapatkan dampak positif berupa perasaan lega dan respon dari orang lain, sehingga menimbulkan ketergantungan perilaku. Ketergantungan perilaku adalah dampak negatif selanjutnya yang ditemukan dalam penelitian ini. Ketergantungan perilaku termasuk dalam dampak negatif karena subjek cenderung melakukan perilaku yang tidak baik secara berulang-ulang.

Upaya Mengelola Kontrol Emosi

Upaya mengelola kontrol emosi yang dilakukan oleh ketiga subjek adalah upaya dari dalam dan luar dirinya. Untuk

dapat meningkatkan kontrol emosi dibutuhkan adanya disiplin emosi yang baik dalam diri individu yang didukung dengan adanya faktor dari luar individu seperti makanan, pengalaman, dan kebiasaan. Senada dengan pendapat Manz (2009: 113), individu harus dapat melihat faktor penyebab terjadinya emosi dalam menahan badai emosi sehingga individu dapat menentukan pilihan untuk bisa menahan emosi dan terhindar dari emosi yang sedang menguasai diri individu.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Safaria (2012: 14) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memahami emosi apa yang sedang dialami dan dirasakan, akan lebih mampu mengontrol emosi secara positif. Begitu juga sebaliknya, individu yang kesulitan memahami emosi apa yang sedang dialami dan dirasakan, akan menjadi rentan dan terpenjara oleh emosi itu sendiri.

Jung (Semiun, 2013: 103) menilai bahwa individu introvert terlihat dingin, tidak fleksibel, sewenang-wenang, dan kejam. Penyebab hal ini adalah karena kurangnya hubungan dengan objek luar dan terlalu fokus pada diri sendiri.

Terkait dalam mengontrol atau mengendalikan emosi, Supeno (2009: 340) menjelaskan ada beberapa cara untuk mengontrol atau mengendalikan emosi dengan baik, diantaranya merasakan apa yang orang lain rasakan, menenangkan hati, mencari kesibukan, berbicara dengan

orang lain, menemukan penyebab permasalahan dan mencari solusi, ada keinginan untuk menjadi orang baik, tidak peduli dan berusaha melupakan masalah yang ada, berpikir secara rasional sebelum bertindak, memperbanyak tujuan baik, mengendalikan emosi dari kemarahan, dan mendengarkan dengan sabar.

Ketiga subjek sudah menyadari kontrol emosi yang dilakukan selama ini berdampak baik dan buruk. Ketiga subjek memiliki upaya-upaya untuk meningkatkan kontrol emosi dengan cara yang baik yaitu mengurangi kebiasaan berperilaku merusak, belajar untuk berhenti mengumbar sesuatu yang kurang baik di media sosial, meningkatkan kualitas ibadah, dan belajar terbuka dengan orang lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert di Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran kondisi emosi ketiga subjek dilatarbelakangi oleh masalah latar belakang keluarga dan kurangnya keterampilan sosial.
2. Kontrol emosi ketiga subjek memiliki dampak positif. Dampak positif yang timbul akibat kontrol emosi ketiga

subjek secara umum adalah perasaan lega dan respon dari teman berupa empati, perhatian, dan penguatan.

3. Kontrol emosi ketiga subjek memiliki dampak negatif. Dampak perilaku negatif yang dihasilkan dari kontrol emosi ketiga subjek diantaranya adalah menyesal, bagian tubuh menjadi sakit, tidak disukai teman, teman menjadi sungkan untuk berinteraksi, barang-barang menjadi rusak, memancing kesalahpahaman, orang lain terganggu, menyalahkan diri sendiri, menambah pengeluaran barang-barang yang rusak akibat kontrol emosi, malu jika diketahui orang lain, membenci dunia luar, menjadi malas, dan tugas-tugas tidak diselesaikan. Dampak negatif muncul akibat perilaku merusak dan perilaku agresif yang ditimbulkan dari kontrol emosi.
4. Ketiga subjek memiliki upaya-upaya untuk meningkatkan kontrol emosi dengan cara yang baik yaitu mengurangi kebiasaan berperilaku merusak, belajar untuk berhenti mengumbar sesuatu yang kurang baik di media sosial, meningkatkan kualitas ibadah, dan belajar terbuka dengan orang lain.

IMPLIKASI

Kontrol emosi masuk dalam bidang bimbingan dan konseling pada bidang garapan pribadi. Kepribadian berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam hal mengontrol emosi. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dengan tipe kepribadian introvert sering memendam perasaan di depan orang lain. Hal ini disebabkan karena individu introvert cenderung berorientasi ke dalam dirinya sendiri. Temuan dari penelitian ini adalah ada beberapa mahasiswa introvert yang mengontrol emosi dengan meluapkan emosinya ketika sedang sendirian, yaitu dengan memukul tembok, mengumbar di sosial media, dan merusak barang. Kontrol emosi ketiga subjek dipengaruhi oleh latar belakang keluarga dan kurangnya keterampilan sosial. Implikasi dari penelitian ini adalah pemahaman individu tentang dirinya sendiri terutama dalam mengontrol emosi sangat dibutuhkan, karena emosi berperan dalam segala aktivitas individu. Kontrol emosi yang tepat dapat memicu prestasi dalam belajar dan keberhasilan individu dalam kehidupan sehari-hari.

SARAN

Berdasar kesimpulan dari peneliti ini dapat diberikan saran beberapa sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian
 - a. Subjek PN sebaiknya berlatih untuk terbuka dengan teman yang nyaman diajak curhat, sehingga dapat mengekspresikan emosi dengan tidak merusak barang-barang di kamar.
 - b. Subjek RC sebaiknya belajar untuk mengungkapkan apa yang dirasakan dengan berbicara langsung dengan orang yang dituju tanpa melalui sosial media. Subjek RC juga sebaiknya belajar menghilangkan kebiasaan mengumbar sesuatu yang buruk di sosial media, sehingga masalah dapat selesai tanpa menimbulkan banyak salah paham serta prasangka.
 - c. Subjek CP sebaiknya belajar untuk percaya dengan orang lain dan berhenti membenci dunia luar ketika kecewa, karena sebenarnya masih ada beberapa orang yang peduli. Subjek CP juga sebaiknya memahami yang orang tua lakukan adalah untuk kebaikan CP di masa selanjutnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Saran bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai kontrol emosi pada mahasiswa yang memiliki tipe kepribadian introvert adalah dapat melibatkan faktor-faktor lain (kematangan emosi, penyesuaian

sosial, intensitas komunikasi) dalam penelitian dan dapat membuat perencanaan waktu penelitian secara lebih baik lagi.

3. Bagi pembaca pada umumnya
Saran bagi pembaca pada umumnya adalah penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menjadi tambahan informasi dalam mengontrol emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianti, Ranti Putri. (2012). Hubungan antara kecenderungan kepribadian ekstrovert introvert dengan *burnout* pada perawat. *Jurnal*. [versi elektronik]. Hlm. 1-8.
- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Hurlock, E. B. (1973). *Developmental psychology: a life span approach*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kuntoro. (2013). Kemampuan manajemen emosi pada narapidana. *Jurnal Assertive*. Volume 1: 3. Hlm. 1-8.
- Manz, Charles C. (2009). *Sekolah emosi*. Yogyakarta: Garailmu.
- Marcus, R. F. (2007). *Aggression and violence in adolescence*. New York: Cambridge University Press.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1992). *Analisis data kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Moleong, Lexy Johannes. (2000). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurdin. (2009). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap penyesuaian sosial siswa di sekolah. *Jurnal Administrasi Pendidikan*. Volume 9: 1. Hlm. 86-102.
- Ratnaningsih. (2015). Manajemen emosi sesuai tuntutan kerja (*emotional labor*) ditinjau dari tipe kepribadian pada wiraniaga. *Jurnal Psikologi Undip*. Volume 14: 1. Hlm. 21-28.
- Safaria, Triantoro dkk. (2012). *Manajemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sarosa, Samiaji. (2012). *Dasar-dasar penelitian kualitatif*. Jakarta: PT Indeks.
- Satyowati, Yuli. (2005). Pola komunikasi keluarga dan perkembangan emosi anak (studi kasus penerapan pola komunikasi keluarga dan pengaruhnya terhadap perkembangan emosi anak pada keluarga Jawa). *Jurnal Ilmu Komunikasi*. Volume 2: 1. Hlm. 67-78.

Semiun, Yustinus. (2013). *Teori-teori kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius.

Sujanto, Agus. (2008). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Supeno, Wahjudin. (2009). *Kepemimpinan damai*. Banda Aceh: Kementerian Negara Perencanaan Pembangunan Nasional BAPPENAS Bekerjasama dengan World Bank.

Suryabrata, Sumadi. (2000). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: Rajawali.