

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pendidikan memiliki peranan yang penting dalam mendukung dan menyediakan tempat bagi warga negara untuk belajar. Hal ini dipandang penting karena untuk menciptakan hal baru dan mengembangkan berbagai hal selalu melewati proses belajar

Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional bab 1 pasal 1 ayat (1) disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Peserta didik merupakan orang yang belum dewasa dan memiliki sejumlah potensi dasar yang perlu dikembangkan. Peserta didik merupakan *raw material* (bahan mentah) dalam proses transformasi dan internalisasi, menempati posisi yang sangat penting untuk melihat signifikasinya dalam menemukan keberhasilan sebuah proses.

Emosi merupakan suatu hal yang melekat dalam diri manusia dan harus mampu dikendalikan oleh manusia itu sendiri. Emosi yang tidak dikendalikan dapat menimbulkan ekspresi yang tidak diinginkan dan

menimbulkan kekerasan fisik maupun verbal. Hal ini menjadi pedoman timbulnya usaha untuk mengelola emosi sedemikian rupa sehingga ekspresi yang dilakukan manusia dapat sesuai dengan nilai yang diterima oleh masyarakat.

Goleman (2002: 58) mengatakan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan untuk mengatasi emosi sendiri agar terungkap dengan tepat. Peserta didik yang tingkat kemampuan mengelola emosinya rendah akan cenderung bertindak dan bertutur kata negatif sebagai akibat dari emosi yang dialami, sementara peserta didik yang tingkat kemampuan mengelola emosinya cukup baik akan dapat mengendalikan emosinya dan mengekspresikan secara tepat berupa tindakan maupun tutur kata yang mampu diterima masyarakat sesuai nilai dan norma yang dianut.

Peserta didik memiliki masalah perkembangan yakni masalah kemampuan mengelola emosi. Salah satu emosi yang menjadi masalah perkembangan peserta didik adalah emosi marah. Emosi marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas seperti bertindak agresif baik verbal maupun fisik dapat mengganggu hubungan interpersonal. Peserta didik yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan dalam mengendalikan dirinya, memiliki semangat, mampu memotivasi dirinya dan mampu berinteraksi dengan orang lain dalam kehidupan sosialnya.

Bhave dan Saini (Hudaya, 2015:5), mengungkapkan bahwa hal yang sering menyebabkan timbulnya emosi marah adalah ketika seorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustrasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi. Berbagai perilaku ketidakmampuan mengelola emosi merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali dan mengngginya ketidakseimbangan emosi, padahal emosi memainkan peran penting dalam perilaku peserta didik.

Ada berbagai cara yang dilakukan peserta didik dalam mengekspresikan emosi marahnya. Sebagian dari peserta didik lebih suka memilih untuk memendam emosi marahnya dari pada mengekspresikan keluar. Kemampuan untuk mengelola emosi marah sangat perlu dimiliki agar peserta didik tumbuh menjadi peserta didik yang matang secara emosi ketika memasuki usia dewasa. Tujuan dari kemampuan mengelola emosi marah yaitu membantu peserta didik agar dapat mengekspresikan emosi marah yang dimiliki dengan cara yang sehat dan dapat diterima di lingkungannya.

Penjelasan tersebut menegaskan bahwa kemampuan mengelola emosi marah pada peserta didik sangat membantu dalam memecahkan berbagai masalah, dan mampu mengelola masalah psikologis lain. Oleh karena itu diperlukan berbagai pihak yang berupaya untuk membantu peserta didik peningkatan kemampuan mengelola emosi marah terlebih

khusus pihak yang berkaitan erat dengan peserta didik seperti orang tua dan pihak sekolah.

Proses peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik dapat dilakukan dengan konseling kelompok. Konseling kelompok menjadi ruang yang dapat dijangkau secara mendalam sehingga memberikan perlakuan dalam rangka peningkatan kemampuan mengelola emosi marah.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling. Menurut Namora (Kurnanto, 2013:24), “Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada peserta didik dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya”.

Konseling kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik dalam bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi dalam kelompok layanan dan pembahasan masalah pribadi peserta didik peserta kegiatan layanan serta berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam berkomunikasi atau bersosialisasi sehingga dapat dipecahkannya masalah peserta didik yang bersangkutan dan diperolehnya dampak pemecahan masalah tersebut bagi peserta didik-peserta didik lain anggota layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok memiliki manfaat yaitu mengajarkan peserta didik untuk selalu komitmen pada aturan, mengajarkan peserta didik untuk hidup dalam suatu lingkungan yang lebih luas, terbuka terhadap perbedaan dan persamaan dirinya dengan orang lain.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling di sekolah yang ditangani oleh tenaga-tenaga ahli, dalam hal ini adalah guru bimbingan dan konseling. Melalui layanan konseling kelompok guru BK dapat menerapkan berbagai teknik untuk mengatasi permasalahan yang ada. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik menggunakan teknik *anger management*.

Peneliti menggambarkan salah satu upaya yang tepat untuk mengatasi emosi marah yaitu dengan menggunakan teknik *anger management*. Goleman (Hudaya, 2015:8), menyatakan bahwa teknik *anger management* adalah suatu teknik atau tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain.

Dengan demikian teknik *anger management* sangat diperlukan untuk membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan secara efektif, mengatasi suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial

sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan oranglain. Teknik *anger management* sangat dibutuhkan oleh peserta didik dan berguna untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik yang akan membentuk kematangan emosi peserta didik yang berguna untuk perkembangan menuju masa dewasa.

Dengan melihat kenyataan serta permasalahan di atas peneliti tertarik untuk menulis skripsi dengan judul efektivitas penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengapa teknik *anger management* melalui konseling kelompok diterapkan untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik ?
2. Bagaimana prosedur penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik ?
3. Apakah penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok efektif untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Alasan diterapkan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.
2. Prosedur dalam penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.
3. Efektivitas penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah:

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan, dapat dijadikan sebagai acuan teoretis maupun wawasan yang konseptual tentang bagaimana penerapan teknik *anger management* melalui konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

2. Secara Praktis

- a. Bagi guru BK

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi guru bimbingan dan konseling sebagai bahan kajian dan bahan introspeksi dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling di

sekolah, khususnya penerapan teknik *anger management* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.

b. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana yang bermanfaat dalam mengimplementasikan pengetahuan tentang penggunaan teknik *anger management* melalui layanan konseling kelompok untuk peningkatan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik.