

**PROFIL KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI MARAH SISWA DAN
IMPLIKASINYA BAGI PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI**

**(Studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada
Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Panitia Ujian Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

Oleh

**NATALIA AEK
NIM: 111 17 041**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2021**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan pada tanggal 20 Desember 2021.

Oleh

Pembimbing I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN: 0822066201

Pembimbing II

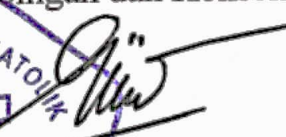


Drs. Yohanes Demon, M.Si
NIDN: 0806086001

Mengetahui,

Ketua Program Studi

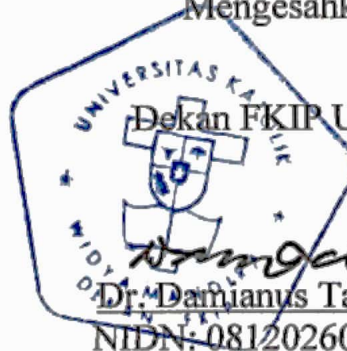
Bimbingan dan Konseling




Dra. Maria Erlinda, M.Pd
NIDN: 0815056602

Mengesahkan

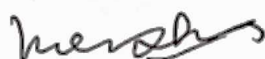
Dekan FKIP Unwira

Dr. Damianus Talok, MA
NIDN: 0812026001

Skripsi ini telah dipertanggungjawabkan di hadapan panitia penguji skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Bimbingan dan Konseling dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Strata 1, pada tanggal 15 Desember 2021.

Panitia Ujian



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN: 0822066201
Ketua



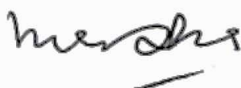
Drs. Yohanes Demon, M.Si
NIDN: 0806086001
Sekertaris



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd
NIDN: 0818066201
Penguji I



Drs. Wens Nagul, M.Pd, Kons
NIDN: 0828116301
Penguji II



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd
NIDN: 0822066201
Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Allah, Dialah yang mengikat pinggangku dengan keperkasaan dan membuat jalanku rata (Mazmur, 18:33).

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta bapak Fransiskus Loik dan mama Paulina Mako.
2. Kakak-kakak dan adik-adikku tercinta.
3. Alma materku tercinta Universitas Katolik Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat bantuan dan penyertaan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini menggambarkan profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada, Malaka. Masalah yang ditelusuri dalam skripsi ini yakni 1) Bagaimana profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada, Kabupaten Malaka, tahun pelajaran 2021/2022. 2) Apa implikasi dari profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada, Kabupaten Malaka, tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan pribadi. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengetahui 1) Profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada, Kabupaten Malaka, tahun pelajaran 2021/2022. 2) Implikasi dari profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada, Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan pribadi.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini, banyak kendala yang dihadapi, namun berkat bantuan dari berbagai pihak berupa pikiran, waktu, biaya dan tenaga, baik secara langsung maupun tidak langsung, sungguh mendukung peneliti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Sehubungan dengan itu, melalui kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih khususnya kepada:

1. Dr. Damianus Talok, MA. sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah membantu peneliti dalam memperlancar urusan administrasi penelitian.
2. Dra. Maria Erlinda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan motivasi dan arahan kepada peneliti selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
3. Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd. selaku pembimbing I dan Drs. Yohanes Demon, M.Si. selaku pembimbing II yang dengan tulus dan sabar membimbing dan memberikan masukan yang sangat berarti kepada peneliti selama proses penulisan skripsi ini, sehingga rampung pada waktunya.
4. Para dosen dan pegawai Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membekali ilmu pengetahuan selama peneliti berada pada bangku perkuliahan.
5. Bapak Petrus Manek selaku Kepala SMPK Sulama Kada, Kabupaten Malaka yang dengan rela mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian pada sekolah yang dipimpinnya.
6. Para guru, dan pegawai SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka, yang dengan rela membantu peneliti dalam proses pengambilan data penelitian.
7. Siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka, yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi angket penelitian.
8. Bapak Fransiskus Loik dan Mama Paulina Mako, serta kakak Eti, kakak Ikun, kakak Melki, kakak Odi, kakak Lori, kakak Ovi dan adik Ira, yang

selalu memberi kasih sayang, doa dan semangat sampai peneliti menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

9. Mama suster Guidora, kakak suster Lina, kakak suster Emi, kakak Linda, Rilus, Rosa, Rita, adik Desti, adik Meli, dan adik Ein yang dengan caranya sendiri telah memberi sumbangan dan dukungan kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Keluarga besar Loro Kida dan Asrama Rusunawa Unwira Kupang, yang dengan caranya sendiri telah memberi sumbangan atau dukungan yang sangat berharga, baik secara moril maupun material, sehingga peneliti menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman seperjuangan, Lestin, Weni, Mega, Ina, Iyan, Roi, pada program studi BK FKIP Unwira yang telah mendukung peneliti baik selama perkuliahan maupun selama penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan baik dalam ilmu maupun cara menuangkannya dalam bentuk tulisan. Oleh karena itu segala saran dan kritik yang membangun sangat peneliti harapkan demi penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, terlepas dari segala kekurangan dan keterbatasan skripsi ini peneliti tetap berharap, kiranya skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Kupang, Desember 2021

Peneliti

ABSTRAK

Judul skripsi: Profil Kemampuan Mengelola Emosi Marah Siswa dan Implikasinya bagi Program Bimbingan Pribadi (Studi deskriptif kuantitatif pada siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022). Masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka, tahun pelajaran 2021/2022? 2) Apa implikasi dari profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka, tahun pelajaran 2021/2022 bagi program bimbingan pribadi? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) Profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022. 2) Implikasi dari profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan pribadi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Alat pengumpulan data adalah angket. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kecenderungan pusat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022, berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa kelas VIII^B SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022, memiliki kemampuan untuk mengelola emosi marah dengan baik. Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti mengajukan saran kepada pihak-pihak yang terkait yaitu: 1) Kepala Sekolah: diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan semua pihak terutama guru BK untuk melaksanakan kegiatan program bimbingan pribadi di sekolah. 2) Guru BK: diharapkan dapat meningkatkan kerja sama yang baik dengan wali kelas dan guru mata pelajaran agar dapat memperoleh informasi tentang siswa yang mengalami masalah kemampuan mengelola emosi marah siswa untuk di tindak lanjuti dalam bimbingan pribadi. 3) Guru Mata Pelajaran: diharapkan dapat bekerja sama dalam memberikan informasi mengenai kemampuan mengelola emosi marah siswa kepada guru BK di sekolah, sehingga dapat membantu siswa dalam mengelola emosi marah. 4) Siswa: diharapkan dapat memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang disediakan di sekolah sehingga dapat mencegah masalah-masalah pribadi dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah di sekolah.

ABSTRACT

Thesis title: Profile of Students' Ability to Manage Anger Emotions and Its Implications for Personal Guidance Program (Quantitative descriptive study in class VIII^B students of SMPK Sulama Kada, Malacca Regency in the academic year 2021/2022). The problems in this study are: 1) What is the profile of the ability to manage angry emotions in grade VIII^B students of SMPK Sulama Kada, Malacca Regency, in the 2021/2022 school year? 2) What are the implications of the profile of the ability to manage angry emotions for grade VIII^B students of SMPK Sulama Kada, Malacca Regency, academic year 2021/2022 for the personal tutoring program? The purpose of this study was to determine: 1) Profile of the ability to manage angry emotions in grade VIII^B students of SMPK Sulama Kada, Malacca Regency for the academic year 2021/2022. 2) The implications of the profile of the ability to manage angry emotions for grade VIII^B students of SMPK Sulama Kada, Malacca Regency, for the 2021/2022 academic year, for personal guidance programs. This study uses a quantitative descriptive method. The data collection tool is a questionnaire. Analysis of the data in this study using a central trend analysis. The results of this study indicate that the profile of the ability to manage angry emotions in grade VIII^B students of SMPK Sulama Kada, Malacca Regency in the 2021/2022 academic year, is in the high category. This means that grade VIII^B students of SMPK Sulama Kada, Malacca Regency for the academic year 2021/2022, have the ability to manage angry emotions well. Based on the results of the research above, the researcher proposes suggestions to the relevant parties, namely: 1) Principals: are expected to maintain and improve cooperation with all parties, especially BK teachers to carry out personal guidance program activities in schools. 2) BK teachers: expected to increase good cooperation with homeroom teachers and subject teachers in order to obtain information about students experiencing problems to be followed up in personal guidance. 3) Subject Teachers: are expected to work together in providing information about the ability to manage students' angry emotions to BK teachers at school, so that they can help students manage angry emotions. 4) Students: are expected to be able to take advantage of the guidance and counseling services provided at the school so as to prevent personal problems and improve the ability to manage angry emotions at school.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Definisi Konseptual	5
E. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Teori-teori tentang Variabel Penelitian	8
1. Kemampuan Mengelola Emosi Marah	8
a. Pengertian Emosi Marah.....	8
b. Ciri-ciri Emosi Marah	9
c. Aspek-aspek Emosi Marah	10
d. Faktor Penyebab Emosi Marah	12
e. Pengertian Mengelola Emosi Marah.....	14
f. Tujuan Mengelola Emosi Marah.....	15
g. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	15
h. Aspek-aspek Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	16
2. Bimbingan Pribadi	17
a. Pengertian Bimbingan Pribadi	17
b. Tujuan Bimbingan Pribadi	18
c. Fungsi Bimbingan Pribadi	21
d. Tugas-tugas Perkembangan Bimbingan Pribadi	22
e. Ruang Lingkup Bimbingan Pribadi	23
B. Hasil Penelitian Terdahulu yang Relevan	25
C. Kerangka Konseptual	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	33
D. Definisi Operasional Variabel	34
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data	39
 BAB IV PENGUMPULAN, PENGOLAHAN, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS DATA, DAN IMPLIKASINYA BAGI PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI	 48
A. Pengumpulan Data Penelitian.....	48
B. Pengolahan Data Penelitian	50
C. Analisis Data Penelitian.....	51
D. Interpretasi Hasil Analisis Data Penelitian.....	66
E. Implikasi bagi Program Bimbingan Pribadi	68
 BAB V PENUTUP	 74
A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	75
 DAFTAR PUSTAKA	 76
 LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Pedoman Skoring Kemampuan Mengelola Emosi Marah	38
Tabel 3.2 : Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Kemampuan Mengelola Emosi Marah	39
Tabel 3.3 : Pedoman Kriteria Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah	43
Tabel 3.4 : Pedoman Kriteria Skor Aspek Mengenali Emosi Marah	44
Tabel 3.5 : Pedoman Kriteria Skor Aspek Mengendalikan Emosi Marah	45
Tabel 3.6 : Pedoman Kriteria Skor Aspek Meredakan Emosi Marah	46
Tabel 3.7 : Pedoman Kriteria Skor Aspek Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif	47
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Skor Kemampuan Mengelola Emosi Marah.....	52
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Skor Aspek Mengenali Emosi Marah	56
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Skor Aspek Mengendalikan Emosi Marah ..	59
Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Skor Aspek Meredakan Emosi Marah	62
Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Skor Aspek Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif	64
Tabel 4.6 : Rekapitulasi Item Yang Bermasalah	69
Tabel 4.7 : Usulan Materi Bimbingan Pribadi.....	70

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 : Kerangka Konseptual	31