

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa di mana seseorang menemui hal yang sifatnya baru dalam hidupnya. Masa remaja juga merupakan masa untuk mencari jati diri di lingkungan pergaulannya baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun di masyarakat sekitar. Pada masa remaja, seorang mulai belajar untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Papalia, Olds, & Feldman (dalam Pamela, 2018:144) mengatakan bahwa masa remaja disebut juga masa *adolesence*. Kata *adolesence* berasal dari bahasa *Latin* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Secara lebih luas yang dimaksudkan dengan *adolesence* adalah proses berkembangnya kematangan mental, emosional, dan fisik seorang manusia. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Ditinjau dari umur, *World Health Organization* (WHO) menetapkan bahwa yang disebut remaja adalah manusia yang berusia 12 hingga 21 tahun. Lebih detail bahwa rentang waktu remaja ini bisa dibagi menjadi 4 kelompok. 10-12 tahun: masa pra remaja, 12-15 tahun: masa remaja awal, 15-18 tahun: masa remaja pertengahan, 18-21 tahun: masa remaja akhir.

Dari beberapa penjelasan di atas, terlihat bahwa remaja adalah masa peralihan anak-anak menuju dewasa dan dalam masa tersebut terjadi proses pematangan fisik dan psikologis. Dalam rentang waktu yang cukup lama siswa mengalami banyak perubahan emosional yang tidak semua siswa pahami dengan benar. Bahkan siswa sering tidak menyadari bahwa sesuatu tengah

terjadi dalam dirinya. Perubahan emosional ini mempengaruhi sikap siswa, sehingga orang-orang dewasa harus memberikan bimbingan yang benar. Panduan yang lebih intensif juga diperlukan oleh siswa di sekolah, karena keseharian siswa melibatkan banyak siswa lain dengan masalah yang sama.

Perlu dicatat bahwa masa sekolah menengah adalah peluang bagi pengembangan karakter siswa, dimana sifat-sifat dasar yang dimiliki siswa mengalami peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja. Oleh karena itu, tugas guru dalam mendampingi siswa tidak bisa lepas dari pembentukan karakter positif. Dimasa inilah akhlak mulia, mulai dilatih dengan muatan yang lebih dan daya nalar siswa sudah bisa dieksplorasi. Tujuannya agar siswa bisa memahami pentingnya etos yang baik, sopan santun, kecerdasan spiritual dan emosional, termasuk kemandirian dan daya juang. Untuk dapat mengekspresikan dan menunjukkan jati diri, siswa tentu berhadapan dengan orang lain dalam satu komunitas di sekolah. Tidak jarang siswa menunjukkan sikap yang tidak sama dengan dirinya (paradox), hal tersebut membuat siswa mudah meluapkan emosi dan kemudian marah, yang berujung pada turunnya sikap budi pekerti atau karakter yang baik dari seorang siswa, sehingga disinilah peran guru dalam memberikan pemahaman kepada siswa tentang budi pekerti atau karakter-karakter yang baik khususnya yang berkaitan dengan emosi marah.

Safaria dan Saputra (2012:74), mengatakan

Emosi marah merupakan reaksi emosional akut yang timbul oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, agresif lahiriah,

pengekangan diri, kekecewaan, atau frustrasi. Selain itu emosi marah merupakan reaksi emosional terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan yang diinginkan dan disebabkan oleh berbagai macam hal seperti ancaman, kekecewaan dan frustrasi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMPK Sulama Kada, Desa Lakekun Barat, Kecamatan Kobalima, Kabupaten Malaka, peneliti menemukan gejala-gejala siswa yang sering membentak teman, berkata tidak sopan terhadap teman, saling bermusuhan, sering mengalami percecokan dengan teman kelasnya maupun berbeda kelas, cenderung bersikap agresif. Gejala di atas menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi marah siswa SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka, khususnya kelas VIII<sup>B</sup> masih kurang baik.

Realitas seperti ini membutuhkan peran BK dalam membantu siswa yang sulit mengelola emosi marah dengan cara memberikan layanan bimbingan dan konseling, supaya dapat terhindar dari berbagai macam masalah sehingga dapat memaksimalkan potensi diri dan meningkatkan prestasinya.

Bimbingan dan konseling merupakan suatu layanan khusus yang ada di sekolah dan bertujuan untuk membantu siswa mengatasi masalah yang sedang dialami.

Menurut Yusuf & Nurihsan (Utaminingsih & Maharani, 2020:15) “Bimbingan pribadi merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa untuk memecahkan masalah-masalah pribadi”.

Bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah dan mengatasi kesulitan-kesulitan secara pribadi sehingga dapat menyesuaikan diri secara baik, berperilaku yang baik dan juga dapat mengelola emosi marah secara baik.

Berdasarkan fenomena yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul profil kemampuan mengelola emosi marah siswa dan implikasinya bagi program bimbingan pribadi pada siswa kelas VIII<sup>B</sup> SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022”.

## **B. Rumusan Masalah**

Bertolak dari latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII<sup>B</sup> SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka, tahun pelajaran 2021/2022?
2. Apa implikasi dari profil kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII<sup>B</sup> SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka, tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan pribadi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII<sup>B</sup> SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022.
2. Implikasi dari profil kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII<sup>B</sup> SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022, bagi program bimbingan pribadi.

## **D. Definisi Konseptual**

Definisi konseptual merupakan upaya untuk menjelaskan konsep-konsep penting yang terdapat dalam judul penelitian ini, agar tidak terjadi kekeliruan penafsiran terhadap variabel penelitian. Konsep-konsep penting ini meliputi:

1. Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Goleman (dalam Fadhila, 2013:25) menjelaskan “Mengelola emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur emosi marah, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk mengatur keseimbangan emosi”.

Clifford (dalam Fadhila, 2013:28) mengatakan

Mengelola emosi marah adalah kemampuan mengurangi perasaan emosional serta perilaku *physiologis* yang menyebabkan munculnya marah, dan merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

Dari kedua pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi marah adalah kemampuan untuk mengatur emosi marah, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan serta mampu mengendalikan emosi marah yang dimiliki dengan cara yang tepat sehingga individu dapat berperilaku yang baik dan dapat diterima oleh lingkungannya.

2. Implikasinya bagi Program Bimbingan Pribadi

Menurut Poerwadarminta (2003:441), “Implikasi adalah keterlibatan atau keadaan terlibat, tersimpul dan termaksud”.

Menurut Winkel (2012:127) “Bimbingan pribadi adalah jenis bimbingan untuk membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman, bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa, mandiri serta sehat jasmani”.

Menurut Tohirin (2013:121), “Bimbingan pribadi adalah jenis bimbingan yang membantu para siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi”.

Dari kedua pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi adalah bantuan yang diberikan kepada siswa dalam menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialaminya, agar dapat menyesuaikan diri serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadinya, sehingga menjadi pribadi yang beriman, bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa, mandiri serta sehat jasmani.

Implikasi bagi program bimbingan pribadi dalam penelitian ini dipahami sebagai sumbangan dari hasil penelitian tentang profil kemampuan mengelola emosi marah terhadap bidang bimbingan pribadi untuk membantu siswa kelas VIIIB SMPK Sulama Kada Kabupaten Malaka tahun pelajaran 2021/2022.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu landasan sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah selaku pemimpin di sekolah untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan semua personil sekolah untuk selalu memperhatikan masalah kemampuan mengelola emosi marah siswa.

## 2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini merupakan masukan bagi guru BK dalam menyusun program bimbingan pribadi untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa khususnya masalah kemampuan mengelola emosi marah.

## 3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi guru mata pelajaran agar secara aktif dapat bekerja sama dalam memberikan informasi kepada guru BK di sekolah, sehingga dapat membantu siswa dalam mengelola emosi marah.

## 4. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan bagi siswa agar dapat memanfaatkan program bimbingan pribadi yang ada di sekolah dalam upaya meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.