

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 dalam lingkungan pergaulannya baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat. Pada masa remaja, seorang mulai belajar untuk beradaptasi dan mengenal lingkungan sekitarnya.

Santrock (dalam Janesari 2009:8) menjelaskan bahwa masa remaja berlangsung dari usia 10/13 tahun dan berakhir pada usia 18/22 tahun. Berdasarkan batasan usia yang dijelaskan ahli di atas maka siswa sekolah menengah pertama telah menginjak masa remaja, karena pada umumnya siswa SMP berada pada usia 12/15 tahun. Pada masa remaja ini siswa mempunyai banyak keinginan seperti keinginan untuk bergaul secara bebas, mengekspresikan diri, menunjukkan jati diri.

Untuk dapat mengekspresikan dan menunjukkan jati diri, siswa sering berhadapan dengan kenyataan yang bertentangan, sehingga dorongan untuk mengekspresikan diri atau menunjukkan jati dirinya dapat terhambat. Kenyataan yang bertentangan ini sering membuat siswa mudah meluapkan emosi marah karena merasa kebutuhan dan keinginannya tidak terpenuhi. Agar siswa tidak mudah meluapkan emosi marahnya, maka siswa diharapkan mampu mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredahkan emosi marah dan mengungkapkan emosi marah secara asertif. Emosi marah sebagai reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, pengekangan diri, kekecewaan dan frustasi.

Goleman (2013: 58) menjelaskan bahwa mengelola emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk mengatur keseimbangan emosi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi mengelola emosi marah, yakni faktor internal (usia, jenis kelamin) dan faktor eksternal (pendidikan, figur orang tua, pandangan dan kepercayaan). Akibat yang terjadi jika siswa tidak bisa mengelola emosi marahnya, maka siswa cenderung berperilaku merusak, mengganggu teman di kelas saat pembelajaran sedang berlangsung, dan berperilaku kurang respek terhadap teman dan gurunya. Agar perilaku ini tidak berpengaruh pada proses pembelajaran di dalam kelas maka diperlukan peran guru BK. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru BK yaitu memberikan bimbingan pribadi.

Berdasarkan hasil analisis Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) yang disebarluaskan oleh peneliti kepada peserta didik kelas VIIIB SMP Sta Familia Kupang ditemukan sebanyak 21 dari 24 siswa (87,5 %) memilih item 39 dengan pernyataan saya gampang marah tanpa tahu penyebabnya. Pilihan siswa ini menunjukkan bahwa siswa kelas VIIIB SMPK Santa Maria Assumpta Kupang perlu dibantu, agar siswa dapat mengontrol emosi sehingga tidak gampang marah.

Winkel (2012:127) mengatakan bahwa bimbingan pribadi adalah jenis bimbingan untuk membantu siswa menemukan dan mengembangkan pribadi yang beriman, bertaqwa terhadap Tuhan yang Maha Esa, mandiri serta sehat jasmani. Bimbingan pribadi bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi kesulitan-kesulitan secara pribadi sehingga dapat menyesuaikan diri secara baik, berperilaku yang baik dan wajar dalam pergaulan.

Berdasarkan Uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Profil Pengelolaan Emosi Marah Siswa Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Pribadi Siswa Kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024.

B. Rumusan Masalah

Bertolak dari latar belakang di atas, maka masalah penelitian ini di rumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana Profil pengelolaan emosi marah siswa kelas **VIII^B** SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, tahun pelajaran 2023/20234?
2. Apa implikasi profil pengelolaan emosi marah bagi program bimbingan pribadi siswa kelas **VIII^B** SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, tahun pelajaran 2023/2024?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Profil Pengelolaan emosi marah siswa kelas **VIII^B** SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024.
2. Implikasi dari profil pengelolaan emosi marah bagi program bimbingan siswa kelas **VIII^B** SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024

D. Definisi Konseptual

Definisi konseptual merupakan upaya untuk menjelaskan konsep-konsep penting yang terdapat dalam judul penelitian ini, sehingga menjadi jelas, dan merupakan titik tolak bagi peneliti dalam menemukan teori dan temuan dalam penelitian ini. Konsep-konsep yang perlu dijelaskan yakni :

1. Pengelolaan Emosi Marah

Goleman (2013:25) menjelaskan pengelolaan emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk mengatur keseimbangan emosi.

Fadhiba (2013:28) mengatakan

Pengelolaan emosi marah adalah mengurangi perasaan emosional serta perilaku 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 pengelolaan emosi marah adalah kemampuan individu mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan sehingga mampu mengekspresikan emosi marah dengan cara yang tepat, berperilaku yang baik dan dapat diterima oleh lingkungannya.

2. Implikasi bagi Program Bimbingan Pribadi

Menurut Poerwadaminta (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”.

Sementara itu, Utaminingsih dan Maharani, (2020:15) mendefenisikan bimbingan pribadi sebagai berikut :

Seperangkat usaha bantuan kepada siswa agar dapat menghadapi sendiri masalah-masalah pribadi yang dialaminya, mengadakan penyesuaian pribadi, dan kegiatan rekreatif yang bernilai guna, serta berdaya upaya sendiri dalam memecahkan masalah-masalah pribadi, rekreasi dan sosial yang dialaminya.

Dari ketiga pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan pribadi adalah bantuan yang diberikan kepada siswa untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi, menghadapi dan memecahkan masalah-masalah pribadinya secara mantap dalam mencapai tujuan dan tugas perkembangannya.

Implikasi di dalam penelitian ini dimaknai sebagai sumbangan dari hasil penelitian tentang profil pengelolaan emosi marah siswa kelas VIII B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 bagi program bimbingan pribadi.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah:

1. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi kepala sekolah selaku pemimpin di sekolah untuk terus mengkoordinir konselor atau guru BK untuk merancang program layanan BK khususnya layanan bimbingan pribadi yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

2. Bagi Guru BK

Penelitian ini sebagai masukan bagi guru BK dalam menyusun dan mengembangkan program bimbingan pribadi untuk membantu mengatasi masalah yang dihadapi oleh siswa khususnya masalah pengelolaan emosi marah.

3. Bagi siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi siswa agar dapat memanfaatkan program bimbingan pribadi yang ada di sekolah dalam upaya meningkatkan pengelolaan emosi marah.