

**PROFIL PENGELOLAAN EMOSI MARAH DAN IMPLIKASINYA BAGI
PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI
(Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Siswa Kelas VIII^B SMPK Santa Maria
Assumpta Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024)**

SKRIPSI

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

OLEH

**MARIA FATIMA NAHAK
NIM: 111 18020**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDIRA
KUPANG
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Fatima Nahak

No. Registrasi : 11118020

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

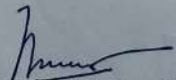
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis skripsi dengan judul: Profil Pengelolaan Emosi Marah Dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Pribadi (Studi Deskriptif Kuantitatif Pada Siswa Kelas VIII^B Smpk Santa Maria Assumpta Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024), adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan penyimpangan, maka saya bersedia dituntut secara hukum.

Kupang, Mei 2024

Disahkan

Pembimbing 1


Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

NIDN: 0818066201

Mahasiswa




Maria Fatima Nahak

NIM: 11118020

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan untuk diujikan pada tanggal 15 Mei 2024

Oleh

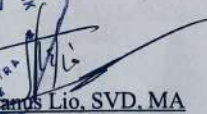
Pembimbing I


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

Pembimbing II


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

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

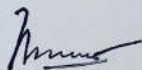

P. DR. Stelands Lio, SVD, MA
NIDN: 0826127301

Mengesahkan
Dekan FKIP Unwira


Dr. Madar Aleksius, M.Ed
NIDN: 0829076201

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 17 Mei 2024.

Panitia Ujian



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

NIDN: 0818066201

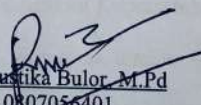
Ketua



P. Dr. Stefanus Lio, SVD., MA

NIDN: 0826127301

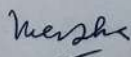
Sekretaris



Dra. Rosa Mustika Bulor, M.Pd

NIDN: 0807056401

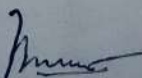
Penguji I



Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd

NIDN: 0822066201

Penguji II



Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd

NIDN: 0818066201

Penguji III

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Hati yang gembira adalah obat yang manjur, tetapi semangat yang patah mengeringkan tulang (Amsal, 17:22).

Persembahan

Skripsi Kupersembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta Bapak Yohanes Nahak
(Almarhum) dan mama Monika Moru
(Almarhumah).
2. Kakak-kakak dan adik-adik tercinta.
3. Almamaterku tercinta Univeritas Katolik
Widya Mandira.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan rahmat serta kasih-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik

Judul skripsi ini yaitu profil pengelolaan emosi marah siswa dan implikasinya bagi program bimbingan pribadi siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024. Penelitian ini bertujuan 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 siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan, bimbingan dan masukan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Madar Aleksius, M.Ed., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah memfasilitasi peneliti dalam memperlancarkan urusan administrasi penelitian.
2. P. Dr. Stefanus Lio, SVD. MA., sebagai Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang telah memberi dukungan dan bimbingan yang berguna dalam penyelesaian skripsi ini.

3. Dra. Matilda Pia Bone, M.Pd., sebagai pembimbing I dan Drs. Yohanes Demon, M. Si., sebagai pembimbing II yang selalu memberikan waktu dan pikiran dalam membimbing peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Pater, Bruder, Bapak dan Ibu dosen pada program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membekali peneliti dengan berbagai pengetahuan dan keterampilan selama peneliti berada di bangku kuliah hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Marselina Yunita Aso, S.Pd., sebagai pegawai tata usaha pada program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu peneliti dalam pengurusan administrasi yang berkaitan dengan penelitian ini.
6. Sr. Maria Miit Molan, AG., sebagai Kepala SMPK Santa Maria Assumpta Kupang yang telah mengizinkan peneliti untuk melaksanakan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Para guru SMPK Santa Maria Assumpta Kupang yang dengan caranya masing-masing telah mempermudah dan memfasilitasi kegiatan penelitian ketika peneliti berada di tempat penelitian.
8. Siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, tahun pelajaran 2023/2024, yang secara suka rela bersedia meluangkan waktu dan memberikan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini.
9. Bapak Yohanes Nahak (Almarhum), Mama Monika Moru (Almarhuma), kakak, adik atas cinta, dukungan, motivasi dan doa yang tidak pernah berhenti dipanjatkan dari awal perkuliahan sampai peneliti menyelesaikan skripsi ini.

10. Rekan-rekan seperjuangan angkatan 2018, Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira Kupang yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung selama peneliti mengikuti kuliah hingga penulisan skripsi ini

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca sangat diharapkan peneliti guna penyempurnaan tulisan ini.

Kupang, Mei 2024

Peneliti

ABSTRAK

Judul Skripsi: Profil pengelolaan emosi marah Siswa Kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024 dan implikasinya bagi program bimbingan pribadi. Masalah yang ditelusuri yakni, 1) Bagaimana profil mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, tahun pelajaran 2023/2024. 2) Apa implikasi profil mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, tahun pelajaran 2023/2024 bagi program bimbingan pribadi. Tujuan penelitian untuk mengetahui: 1) Profil mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024. 2) Implikasi dari profil mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 bagi program bimbingan pribadi. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan alat pengumpul data berupa angket mengelola emosi marah. Teknik analisis data penelitian menggunakan rumus kecenderungan pusat. Hasil analisis data penelitian menunjukkan rata-rata skor profil mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 sebesar 130 berada di antara rentangan skor 126 – 163 termasuk kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa kelas VIII^B SMPK Santa Maria Assumpta Kupang tahun pelajaran 2023/2024 mampu mengelola emosi marah dengan baik yang dilihat dari mengenali emosi marah, mengendalikan emosi marah, meredakan emosi marah, mengungkapkan emosi marah secara asertif. Berdasarkan hasil analisis data penelitian sebagaimana yang telah diuraikan, maka peneliti mengajukan saran kepada pihak-pihak berikut:

- a) Kepala Sekolah: diharapkan tetap mempertahankan dan meningkatkan kerja sama dengan guru bimbingan dan konseling, memfasilitasi dan mendukung seluruh rancangan program bimbingan pribadi di sekolah agar terlaksana dengan baik guna mempertahankan pengelolaan emosi marah siswa yang sudah baik.
- b) Guru BK: diharapkan untuk merancang dan mengembangkan program bimbingan pribadi yang sesuai dengan kebutuhan siswa guna mempertahankan pengelolaan emosi marah siswa yang sudah baik.
- c) Siswa: diharapkan untuk terlibat aktif dalam meningkatkan kegiatan bimbingan pribadi yang dilaksanakan di sekolah, guna mempertahankan pengelolaan emosi marah yang sudah baik.

ABSTRACT

Thesis Title: Profile of managing students' angry emotions and its implications for the personal guidance program for Class [VIII]^B Students at SMPK Santa Maria Assumpta Kupang for the 2023/2024 Academic Year. The problems explored are, 1) What is the profile of managing angry emotions in class VIII^B students at SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, academic year 2023/2024. 2) What are the implications of the profile of managing angry emotions for class VIIIB students at SMPK Santa Maria Assumpta Kupang, academic year 2023/2024 for the personal tutoring program. The aim of the research is to find out: 1) The profile of managing angry emotions of class VIIIB students at SMPK Santa Maria Assumpta Kupang for the 2023/2024 academic year. 2) The implications of the profile for managing angry emotions in class VIII^B students at SMPK Santa Maria Assumpta Kupang for the 2023/2024 academic year for the personal guidance program. The method used in this research is descriptive quantitative and the data collection tool is a questionnaire for managing angry emotions. The research data analysis technique uses the central tendency formula. The results of research data analysis show that the average profile score for managing angry emotions for class VIIIB students at SMPK Santa Maria Assumpta Kupang for the 2023/2024 academic year is 130, between the score range of 126 – 163, which is in the high category. It can be concluded that class VIIIB students at SMPK Santa Maria Assumpta Kupang for the 2023/2024 academic year are able to manage angry emotions well as seen from recognizing angry emotions, controlling angry emotions, calming angry emotions, and expressing angry emotions assertively. Based on the results of research data analysis as described, the researcher proposed suggestions to the following parties: a) School Principals: are expected to maintain and increase cooperation with guidance and counseling teachers, facilitate and support all personal guidance program designs in schools so that they are implemented well in order to maintain good management of students' angry emotions. b) Counseling Teachers: are expected to design and develop personal guidance programs that suit students' needs in order to maintain good management of students' angry emotions. c) Students: are expected to be actively involved in personal guidance activities carried out at school, so that they can better manage angry emotions.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSRTAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Defenisi Konseptual.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Teori-teori Tentang Variabel Penelitian.....	6
B. Hasil Penelitian terdahulu yang Relevan.....	15
C. Kerangka Konseptual.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel.....	21
D. Definisi Operasional Variabel.....	22
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Pengumpulan Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian.....	39
B. Pemabahasan	52
BAB V PENUTUP.....	55
A. Simpulan.....	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 : Pedoman Skoring Angket Pengelolaan Emosi Marah.....	25
Tabel 3.2 : Hasil Uji Validitas Angket Pengelolaan Emosi Marah.....	27
Tabel 3.3 : Hasil Uji Reliabilitas Pengelolaan Emosi Marah.....	29
Tabel 3.4 : Pedoman Kriteria Skor Pengelolaan Emosi Marah.....	34
Tabel 3.5 : Kriteria Skor Aspek Mengenali Emosi Marah.....	35
Tabel 3.6 : Kriteria Skor Aspek Mengendalikan Emosi Marah.....	36
Tabel 3.7 : Kriteria Skor Aspek Meredakan Emosi Marah.....	37
Tabel 3.8 : Kriteria Skor Aspek Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif.....	38
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Skor Pengelolaan Emosi Marah.....	40
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Skor Mengenali Emosi Marah.....	43
Tabel 4.3 : Distribusi Frekuensi Skor Mengendalikan Emosi Marah.....	45
Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Skor Meredakan Emosi Marah.....	47
Tabel 4.5 : Distribusi Frekuensi Skor Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif.....	49
Tabel 4.6 : Hasil Rekapitulasi Item yang Bermasalah.....	51
Tabel 4.7 : Rekomendasi Materi Rencana Pelaksanaan Program Bimbingan Pribadi.....	51

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1: Kerangka Konseptual Penelitian.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Kisi-Kisi Angket Pengelolaan Emosi Marah
- Lampiran 2 : Angket Pengelolaan Emosi Marah
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian dari Peneliti Kepada Ketua Progran Studi Bimbingan dan Konseling
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Izin Penelitian dari Ketua Program Studi Kepada Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Izin dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Widya Mandira Kupang Kepada Kepala SMPK Santa Maria Assumpta Kupang
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Kepala SMPK Santa Maria Assumpta Kupang
- Lampiran 7 : Daftar Nama Sampel Penelitian
- Lampiran 8 : Tabulasi Data Pengelolaan Emosi Marah
- Lampiran 9 : Tabulasi Data Aspek Mengenali Emosi Marah
- Lampiran 10 : Tabulasi Data Aspek Mengendalikan Emosi Marah
- Lampiran 11 : Tabulasi Data Aspek Meredakan Emosi Marah
- Lampiran 12 : Tabulasi Data Aspek Mengungkapkan Emosi Marah Secara Asertif
- Lampiran 13 : Nilai-nilai r Product Moment
- Lampiran 14 : Tabel Z Distribusi Normal