

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Bab I membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian yang terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis, dan struktur organisasi skripsi.

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang mengalami perubahan secara drastis baik itu secara fisik, psikis, kognitif, sosial, dan emosional. Semua perubahan yang dialami remaja mengakibatkan adanya ketegangan emosi yang cukup tinggi dan berpengaruh pada perilaku remaja (Zimmermann & Iwanski, 2014, hlm. 183). Hal ini menyangkut pada kemampuan dalam mengontrol emosi ketika menghadapi kondisi yang tidak menentu atau tidak sesuai dengan keinginan dan harapannya, maka individu rentan berperilaku negatif sehingga berdampak buruk bagi dirinya dan orang lain seperti kesulitan belajar, kesulitan dalam berinteraksi sosial, depresi, dan perilaku lainnya yang menyebabkan agresivitas (Burić, dkk., 2016; Ediati, 2015; Riediger & Clipker, 2014).

Di Indonesia, isu remaja pada ketidakmampuan mengontrol emosi yang kini terjadi yaitu aksi tawuran atau perkelahian antar kelompok remaja (Putra dkk., 2019; Tejena & Sukmayanti, 2018). Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa tahun 2022 aksi tawuran kembali terjadi setelah diadakannya Pembelajaran Tatap Muka (PTM) digelar (dakta.com, 2022). Terdapat pula data laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS) bahwa selama tahun 2021 tercatat 188 desa/kelurahan di seluruh Indonesia menjadi arena tawuran antar pelajar atau mahasiswa dan daerah yang memiliki kasus tawuran tertinggi yaitu Provinsi Jawa Barat dengan catatan 37 desa/kelurahan dan diikuti Provinsi Sumatera Utara dan Maluku (Rizaty, 2021).

Kesalahpahaman atau perdebatan menjadi salah satu faktor terjadinya aksi tawuran yang menimbulkan remaja memberi reaksi emosi yang berlebihan (Putra dkk., 2019). Namun, terdapat faktor lain terjadinya tawuran karena emosi remaja yang belum

stabil, kondisi keluarga yang tidak harmonis, masalah ekonomi, sosial-budaya, atau lingkungan sekolah dan guru yang kurang mengarahkan peserta didik untuk memiliki kegiatan positif. Adapun faktor penyebab terjadinya tawuran terbagi menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan internal. Pada faktor eksternal, penyebab terjadi tawuran yaitu disebabkan karena tawuran dianggap sebagai bagian dari tradisi sekolah, sebagai aksi balas dendam antar sekolah, adanya tindakan provokasi antar peserta didik SMA atau SMK, dan lain-lain (Delvira dkk., 2021). Sedangkan, pada faktor internal tawuran terjadi dikarenakan percepatan kematangan fisik yang tidak diimbangi kematangan emosi dan mental, keinginan mendapatkan eksistensi dari lingkungan, serta keinginan untuk melepas diri dari masa kanak-kanak dan menjadi bagian dari kelompok orang dewasa (Basri, 2015).

Menurut bignews.id (2023) apabila tawuran ini dibiarkan akan berdampak bagi diri individu maupun lingkungan seperti, 1) dampak fisik, tawuran sangat merugikan individu yang terlibat dan orang lain yang ada di sekitar. Dikarenakan penggunaan senjata seperti pisau atau senjata api yang dapat membahayakan kesehatan dan keselamatan individu yang terlibat; 2) dampak psikologis, akibat terlibat aksi tawuran dapat memberikan trauma dan ketakutan, gangguan mental, kecemasan, dan gangguan perilaku bagi individu; 3) dampak akademik, bagi peserta didik yang terlibat tawuran akan mengalami gangguan konsentrasi dan fokus, penurunan kinerja akademik, hingga putus sekolah (Burić dkk., 2016; Ediati, 2015; Riediger & Clipker, 2014); 4) dampak sosial dan moral, tawuran dapat merusak reputasi dan martabat individu, meningkatnya kekerasan dan kriminalitas, mengancam keamanan masyarakat, serta penurunan rasa kebersamaan dan solidaritas di lingkungan sosial.

Dari fenomena tersebut, peserta didik SMK yang termasuk kedalam kelompok usia remaja digambarkan memiliki sikap yang sensitif terhadap keadaan yang tidak menentu, tidak stabil, dan cenderung memiliki emosi yang meledak-ledak (Kemendikbud, 2016a). Tingginya emosi yang disebabkan adanya permasalahan dan tekanan tuntutan sosial terhadap peran-peran baru selayaknya orang dewasa. Bagi peserta didik SMK kemampuan mengatur atau mengelola emosi diperlukan dalam berbagai macam kondisi atau permasalahan yang tidak dapat diduga karena peserta didik dituntut memiliki sikap dan perilaku yang baik dalam menghadapi kondisi tekanan di dunia usaha dan industri. Untuk dapat menghadapi situasi yang menekan dengan menampilkan perilaku yang positif maka peserta didik diperlukan kemampuan kontrol emosi atau disebut sebagai regulasi emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Menurut Gross & Thompson (2007) regulasi emosi adalah sekumpulan proses emosi yang diatur sesuai dengan tujuan individu, baik secara otomatis atau dikontrol, disadari dan tidak disadari dengan melibatkan banyak komponen yang bekerja secara terus-menerus. Regulasi emosi melibatkan adanya proses intrinsik dan ekstrinsik. Secara makna bahwa proses intrinsik regulasi emosi adalah bagaimana cara seseorang mengontrol emosi yang muncul dalam dirinya sendiri, sedangkan proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang mengontrol emosi disebabkan pengaruh dari emosi orang lain. Butler dkk., (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi sebagai usaha untuk mengatur atau mengelola emosi atau bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi sehingga mempengaruhi perilaku individu untuk mencapai tujuannya.

Mengambil hasil studi lapangan yang dilakukan di SMKN 1 Bandung saat peneliti melakukan praktik pengalaman lapangan (PPL) berkaitan dengan regulasi emosi. Bahwa guru bimbingan konseling belum mengetahui tentang regulasi emosi, peserta didik belum mengetahui cara meregulasi emosi diri, dan belum adanya program bimbingan dan konseling mengenai regulasi emosi peserta didik.

Perihal tersebut, maka regulasi emosi diperlukan peserta didik SMK sebagai bentuk pelatihan diri peserta didik dalam mengontrol emosinya. Karena regulasi emosi berguna untuk menciptakan menciptakan kondisi emosi yang positif, berpengaruh pada pengurangan tekanan kondisi emosional yang berpotensi mengarah munculnya stres, perubahan perilaku positif dan dapat membantu mempercepat pemecahan terhadap suatu masalah yang dihadapinya (Tafhamin & Widowati, 2021). Berdasarkan peran serta manfaat dari regulasi emosi dalam pendidikan khususnya bimbingan dan konseling, bimbingan dan konseling dinilai cocok untuk mengembangkan kematangan emosi peserta didik yaitu layanan bimbingan pribadi. Bimbingan dilakukan sebagai bentuk pengembangan pada layanan pribadi yang bertujuan dalam meningkatkan kualitas atau potensi diri peserta didik yang seimbang dalam terutama dalam mengatur emosi. Oleh karena itu maka dalam penelitian ini disusun pula program bimbingan pribadi sebagai bentuk pedoman dalam membantu mengembangkan regulasi emosi peserta didik SMK.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Fenomena yang terjadi pada latar belakang memberikan gambaran bahwa peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) termasuk kedalam kategori remaja memiliki sikap yang

sensitif terhadap keadaan yang tidak menentu, tidak stabil, dan cenderung meledak-ledak. Hal tersebut terjadi dikarenakan peserta didik mengalami perubahan secara drastis baik secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Santrock, 2011). Berbeda dengan masa anak-anak, perubahan yang dialami remaja mengakibatkan adanya ketegangan emosi yang cukup tinggi dan berpengaruh pada perilaku remaja (Zimmermann & Iwanski, 2014, hlm. 183).

Remaja dalam mengatasi situasi yang mengundang emosional yang bergejolak secara intens (Riediger & Clipker, 2014). Dengan memiliki kemampuan regulasi emosi, maka peserta didik mampu menciptakan kondisi emosi dan perilaku yang positif terhadap situasi tertentu, mengurangi munculnya stres, dan membantu mempercepat pemecahan suatu masalah. Berdasarkan uraian tersebut, maka masalah utama penelitian ini adalah “bagaimana program bimbingan pribadi untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik SMK?”. Rumusan masalah utama tersebut kemudian diturunkan ke dapat pertanyaan penelitian berikut.

- 1.2.1 Bagaimana kecenderungan regulasi emosi peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023?
- 1.2.2 Bagaimana rumusan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengingat pentingnya program bimbingan konseling yang diberikan untuk mengembangkan regulasi emosi, maka penelitian ini membuat program bimbingan untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik di SMK. Berdasarkan pertanyaan yang telah dirumuskan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

- 1.3.1 Memperoleh kecenderungan regulasi emosi peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023.
- 1.3.2 Memperoleh rumusan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan regulasi emosi peserta didik SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2022/2023?

## **1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian**

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis dalam dunia pendidikan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling, sebagai berikut.

### **1.4.1 Manfaat Teoretis**

Manfaat dari penelitian sebagai bahan referensi tentang regulasi emosi pada peserta didik agar mencapai individu yang memiliki regulasi emosi yang adaptif.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1.4.2.1 Bagi Guru BK penelitian dapat dijadikan bahan referensi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling terutama pada regulasi emosi.

1.4.2.2 Bagi sekolah dapat menjadi bahan referensi untuk mengenali dan memahami regulasi emosi peserta didik SMK.

1.4.2.3 Bagi peneliti hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya mengenai regulasi emosi peserta didik di jenjang SMK.

## **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Penyusunan skripsi diorganisasikan kedalam lima bab sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penelitian.

Bab II Kajian Pustaka yang terdiri dari konsep dasar emosi, konsep dasar regulasi emosi, karakteristik peserta didik SMK, program bimbingan pribadi, dan penelitian terdahulu.

Bab III Metode Penelitian berisi tentang pendekatan dan metode penelitian, populasi, sampel penelitian, definisi operasional variabel, instrumen penelitian, teknik analisis data, dan prosedur penelitian.

Bab IV Temuan penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data berdasarkan data dan hasil temuan.

Bab V Kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi hasil penelitian membahas mengenai simpulan dari penelitian yang telah dilakukan dan rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait dalam penelitian