

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I membahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, 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 masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada fase ini terjadi banyak perubahan pada berbagai aspek dalam diri individu baik itu aspek fisik, kognitif, sosial, juga emosi. Masa remaja merupakan salah satu periode yang penting dalam kehidupan individu.

Menurut Hurlock (1980), masa remaja disebut sebagai periode “badai dan tekanan” dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Rosenblum dan Lewis (2003, dalam Santrock 2014, hlm. 155) mengatakan bahwa pada usia remaja awal adalah masa seseorang lebih sering mengalami fluktuasi emosi (kondisi emosi yang naik-turun). Santrock juga menyatakan bahwa remaja yang tidak dapat mengelola emosinya secara efektif menjadi rentan terkena depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya memicu pada masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan (Santrock, 2014, hlm. 157).

Salah satu perilaku yang melibatkan remaja karena ketidakstabilan emosi adalah perilaku agresif. Perilaku agresif ditampilkan oleh remaja sebagai bentuk ungkapan perasaan dan penyelesaian permasalahan. Perilaku yang ditampilkan seperti bertengkar, mengejek, memukul dan melempar (Suprihatin & Budi, 2021).

Perilaku agresif adalah tindakan kekerasan yang dilakukan baik secara fisik maupun secara verbal yaitu menggunakan kata-kata kasar untuk menyakiti orang lain ataupun diri sendiri (Myers, 2010). Dayaksini dan Hudaniah (dalam Yosa, 2019) mendefinisikan agresivitas sebagai serangan oleh suatu organisme terhadap organisme lain, objek lain, dan bahkan dirinya sendiri. Perilaku agresif yang

muncul di sekolah antara lain bertengkar dengan teman, mengganggu orang lain, terlibat pertikaian, melanggar aturan sekolah, berkata kasar, dan melawan guru di sekolah dengan volume suara yang tinggi.

Perilaku seperti ini muncul di beberapa sekolah, seperti yang terjadi pada beberapa peserta didik kelas VIII di salah satu SMP di kabupaten Bireuen yang diungkap oleh Amanda pada penelitiannya di tahun 2018. Perilaku serupa juga terjadi di MTs Negeri 2 Kudus, perilaku yang ditampilkan berupa pelanggaran aturan sekolah dengan sengaja, berkelahi, memalak sejumlah uang terhadap adik kelas, dan mengolok-olok guru yang sedang lewat dengan sebutan polisi sekolah (Yosa, 2019).

Dilansir dari KPAI (2017), sebanyak 84% peserta didik pernah mengalami kekerasan di sekolah (7 dari 10 peserta didik). Lalu 40% peserta didik usia 13-15 tahun melaporkan pernah mengalami kekerasan fisik oleh teman sebaya, 75% peserta didik mengakui pernah melakukan kekerasan di sekolah, 22% peserta didik perempuan menyebutkan bahwa guru atau petugas sekolah merupakan pelaku kekerasan, dan 50% anak melaporkan mengalami perundungan (*bullying*) di sekolah.

Selain itu, menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) (dalam BAPPEDA JABAR 2019), jumlah kasus terkait remaja di sektor pendidikan pada tahun 2018 adalah 161 kasus, yang terdiri dari: anak korban tawuran sebanyak 23 kasus, anak pelaku tawuran sebanyak 31 kasus, anak korban kekerasan dan *bullying* sebanyak 36 kasus, anak pelaku kekerasan dan *bullying* sebanyak 41 kasus, dan anak korban kebijakan (pungli, dikeluarkan dari sekolah, tidak diperbolehkan mengikuti ujian, dan putus sekolah) sebanyak 30 kasus.

Masa remaja merupakan puncak emosionalitas. Pada masa remaja awal (siswa SLTP), perkembangan emosinya cenderung menunjukkan sifat yang sensitif dan reaktif terhadap berbagai peristiwa atau situasi social, emosinya sering bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, mudah marah, mudah sedih, dan mudah murung (Yusuf, 2009).

Berdasarkan informasi yang didapatkan, di MTs Darussalam ditemukan kasus-kasus serupa seperti fenomena di atas. Di MTs Darussalam terjadi kasus remaja melakukan pertikaian atau perkelahian, pelanggaran aturan sekolah, sikap perlawanan kepada guru, *bullying*, dan stres. Perilaku-perilaku ini memang sering

muncul di sekolah, namun sejauh ini masih bisa ditangani oleh guru BK. Kasus ini terjadi di setiap angkatan, namun banyak ditemukan pada peserta didik kelas VIII. Kondisi seperti ini menjadi perhatian bagi guru BK di sekolah.

Hal ini sesuai dengan karakteristik remaja usia empat belas tahun yang sering kali mudah marah, mudah terangsang, dan emosinya cenderung mudah meledak, dan tidak berusaha mengendalikan perasaannya (Gassel, dalam Hurlock 1980). Usia remaja empat belas tahun di Indonesia rata-rata berada pada jenjang kelas VIII SMP/se-derajat.

Perilaku-perilaku yang ditampilkan ini salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2014). Thompson menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi dibentuk oleh interaksi terus menerus antara individu dan lingkungan sosial. Individu dituntut untuk mematuhi norma dan harapan sosiokultural mengenai pengalaman dan ekspresi emosional yang sesuai dengan situasi sosial. Pencapaian tujuan situasional seringkali tidak terjadi apabila individu tidak mampu mengatur emosi mereka secara efektif (Riediger & Clipcker dalam Gross 2014 hlm 190).

Kurangnya kemampuan remaja dalam meregulasi emosinya bisa menimbulkan ketidaknyamanan emosional. Dalam menghadapi ketidaknyamanan emosional, remaja menampilkan reaksinya dalam tingkah laku malasuai (*maladjustment*), seperti 1) agresif: melawan, keras kepala, bertengkar, berkelahi, dan senang mengganggu; dan 2) melarikan diri dari kenyataan: melamun, pendiam, senang menyendiri, dan meminum minuman keras atau obat-obatan terlarang (Yusuf, 2017 hlm 197).

Berdasarkan fenomena-fenomena permasalahan yang telah dijelaskan, regulasi emosi memiliki peran penting untuk mengurangi kecenderungan perilaku tersebut. Guru BK bertugas untuk mengatur atau merencanakan strategi yang dapat membantu peserta didik mencapai tugas perkembangannya dalam hal ini meningkatkan kemampuan regulasi emosinya.

Bimbingan dan konseling sebagai bagian dari pendidikan tentunya berkontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah termasuk

madrrasah salah satunya dalam membantu peserta didik meningkatkan kemampuan regulasi emosinya. Layanan yang bisa diberikan kepada peserta didik bisa dengan melakukan bimbingan pribadi. Bimbingan pribadi menurut Surya (dalam Tohirin, 2007) menyatakan bahwa bimbingan pribadi adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah ataupun madrasah mungkin dilaksanakan dengan baik apabila diprogramkan secara baik pula.

Berdasarkan pemaparan tersebut, perlu diteliti lebih jauh mengenai profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs Darussalam Wanaraja sehingga bisa menyusun program bimbingan pribadi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian dengan judul “Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Regulasi Emosi Peserta Didik MTs”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dideskripsikan yang menunjukkan perilaku-perilaku negatif seperti perilaku agresif di MTs se-derajat. Perilaku tersebut muncul salah satunya disebabkan oleh rendahnya kemampuan regulasi emosi. Upaya untuk mencegah dan mengurangi perilaku negatif pada peserta didik MTs diperlukan program bimbingan pribadi sebagai layanan untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi peserta didik. Masalah utama penelitian ini adalah bagaimana profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII dan implikasinya terhadap bimbingan pribadi di MTs Darussalam?

Adapun rumusan masalah untuk penelitian ini secara rinci adalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimana profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja?
- 2) Bagaimana program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi berdasarkan profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja?

1.3 Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan latar belakang dan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memperoleh profil kemampuan regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja.
- 2) Memperoleh program bimbingan pribadi berdasarkan profil regulasi emosi peserta didik kelas VIII di MTs. Darussalam Wanaraja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan ilmu bidang Bimbingan dan Konseling dan dapat memberikan wawasan kepada mahasiswa maupun civitas akademik khususnya terkait konsep regulasi emosi, serta digunakan sebagai referensi bagi penulis dan inspirasi bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi remaja, penelitian ini bisa dijadikan bahan evaluasi diri mengenai kemampuan regulasi emosi.
- 2) Bagi guru BK/konselor, program bimbingan pribadi dari penelitian ini bisa digunakan sebagai layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
- 3) Bagi peneliti, penelitian ini digunakan sebagai evaluasi mengenai kemampuan dan pengetahuan peneliti mengenai bimbingan dan konseling.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi penulisan skripsi ini terdiri dari 5 bab, yaitu:

- 1) Bab 1 Pendahuluan yang meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi.

- 2) Bab 2 kajian pustaka terdiri dari tinjauan pustaka, penelitian terdahulu, dan posisi teoretis. Bab ini berisi penjelasan mendalam mengenai teori regulasi emosi, dan bimbingan pribadi.
- 3) Bab 3 terdiri dari metode penelitian yang menjelaskan mengenai jenis penelitian, pendekatan penelitian, sampel dan populasi penelitian sampai pada analisis data.
- 4) Bab 4 terdiri dari hasil pembahasan yang menjelaskan hasil dari penelitian yang dilakukan dan pembahasan mengenai data yang didapatkan.
- 5) Bab 5 berisi mengenai kesimpulan penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.