

# BAB I

## PENDAHULUAN

Bab I membahas hal-hal yang berkaitan dengan 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 satu periode perkembangan manusia yang ditandai oleh pertumbuhan fisik, pengembangan kepribadian, kebutuhan untuk pencapaian kedewasaan, kemandirian, serta adaptasi antara peran dan fungsi dalam kebudayaan dimana ia berada. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan stress dan tekanan, karena perubahan fisik dan hormon. Salah satu kebutuhan remaja yang paling penting namun juga kerap menimbulkan ketegangan adalah kemampuannya dalam mengelola emosi. Menurut Hurlock (dalam Soedjarwo, 1993, hlm 213) pola emosi masa remaja sama dengan pada masa kanak-kanak adalah sama, perbedaannya terletak pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan intensitasnya, khususnya pada latihan pengendalian individu terhadap pengungkapan emosi mereka. Remaja dikatakan telah mencapai kematangan emosinya apabila ia tidak meledakkan emosinya yang tidak pada tempatnya. Untuk mencapai kematangan emosi, setiap orang harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosi, serta harus dapat menggunakan katarsis emosi. Menurut Santrock (dalam Shinto, 2007, hlm. 202 ) menyatakan bahwa “banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara efektif sebagai akibat dari hal tersebut mereka menjadi rentan terkena depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya memicu pada masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan”. Oleh karena itu regulasi emosi penting untuk dilakukan

Menurut pendapat Santrock (dalam Shinto, 2007, hlm. 212) “emosi adalah perasaan atau afek yang terjadi ketika seseorang berada dalam suatu Kondisi atau suatu interaksi yang penting baginya, khususnya bagi kesejahteraannya”. Pada awal masa remaja, perempuan lebih terbuka menyatakan mengenai perasaan-perasaan yang dialaminya seperti kesedihan, malu, dan bersalah dan menyatakan emosi-emosi mereka secara lebih intens, namun berbeda dengan remaja laki-laki yang lebih memiliki kecenderungan lebih besar untuk menyangkal bahwa mereka pernah mengalami emosi-emosi tersebut.

Salah satu keterampilan yang penting yang harus dimiliki oleh remaja ialah kemampuan untuk mengontrol emosi. Akibat dari kurang dapatnya remaja dalam mengontrol emosi ini akan dapat berubah menjadi masalah-masalah perilaku, hal tersebut dikuatkan juga pada sebuah studi dari Block & Block (dalam Shinto, 2007, hlm 233) yang menyatakan bahwa regulasi emosi yang rendah pada anak-anak berkaitan dengan agresi yang lebih besar seperti kecenderungan mengolok-olok orang lain, reaksi berlebihan terhadap frustrasi, rendahnya kooperasi, dan ketidakmampuan menunda kepuasan. Individu yang matang emosinya mampu untuk mengendalikan rangsangan-rangsangan yang muncul dengan sendirinya. Ketika reaksi emosi itu muncul, maka individu berusaha menahan dan menunda reaksi emosi tersebut sampai menemukan saat yang tepat. Pemaparan di atas sependapat bahwa untuk mencapai kematangan emosi perlu adanya proses pengendalian emosi.

Regulasi emosi dapat diartikan sebagai seluruh proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggungjawab untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu (Thompson dalam Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001 ). Menurut Goleman (dalam Hermaya, 2002, hlm. 130-131) tujuan dari regulasi emosi ini bukan untuk menekan emosi yang akan diekspresikan, tetapi mengendalikan luapan-luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosi tetap terjaga. Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan diri dari individu. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi merupakan salah satu indikator dari kecerdasan emosionalnya.

Regulasi emosi melibatkan proses intrinsik maupun ekstrinsik. Proses intrinsik adalah bagaimana cara seseorang mengelola emosi yang timbul dalam dirinya sendiri, sedangkan proses ekstrinsik adalah bagaimana cara seseorang mempengaruhi emosi orang lain. Beberapa hal yang ada dalam regulasi emosi adalah (1) seseorang akan meregulasi emosi positif atau negatif dengan cara mengurangi atau meningkatkannya; (2) meskipun salah satu *prototype* emosi adalah kesadaran, namun emosi kadang-kadang tanpa melibatkan kesadaran, (3) tidak ada bentuk regulasi emosi yang bersifat baik ataupun buruk (Gross & Thompson, 2007)

Adapun dampak dari regulasi emosi menurut Pratisti (2012, hlm.116) adalah strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan berdampak negatif, sedangkan strategi regulasi emosi yang tepat akan berdampak positif. Adapun penjelasan contoh strategi regulasi emosi yang tidak tepat di ambil dari penelitian Gilbert (2010) menunjukkan bahwa remaja yang sering menyalahkan diri sendiri, mengingat terus pengalaman emosional negatif, menganggap bahwa pengalaman negatif merupakan suatu teror, dan sering menyalahkan orang lain cenderung lebih mudah mengalami depresi. Sedangkan remaja yang cenderung memikirkan hal lain yang lebih menyenangkan, mampu lebih fokus kembali ke rencana awal, berfikir positif, dan mampu menyeleksi peristiwa berdasarkan tingkat keseriusannya akan membuat remaja terhindar dari depresi.

Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Garnefski, Kraaij (2006) bahwa regulasi emosi yang tepat berkorelasi positif secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi regulasi emosi yang tepat membuat seseorang mampu menyeimbangkan emosi negatif dan positif dan merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya. Sebaliknya, dari penelitian Tortella-Feliu, Balle & Sese, (2010), strategi regulasi emosi yang tidak tepat dapat menimbulkan kecemasan dan depresi. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak regulasi emosi dapat bersifat positif yaitu menimbulkan kesejahteraan dan dapat bersifat negatif yaitu menimbulkan kecemasan dan depresi.

Fenomena akibat kurangnya regulasi emosi diantaranya berdampak pada perilaku agresivitas yang ditunjukkan oleh remaja akhir-akhir ini. Bentuk

perilakunya yaitu tingkat kriminalitas dengan pelaku remaja meningkat di kota Bandung pada tahun 2015. Paling tinggi itu pembunuhan, yang kedua pelecehan seksual antaranak, yang ketiga narkoba (sumber metrotvnews.com). Pada kasus yang lain, pengadilan negeri kota Bandung mendakwa remaja 15 tahun didakwa membunuh temannya sendiri dengan pisau lipat hanya karena berbeda pendapat hingga terjadi adu mulut. Peristiwa serupa terjadi pada anak laki-laki pelajar SMP berusia 13 tahun yang tega membunuh mantan pacarnya yang juga sesama pelajar SMP di kota Bandung (sumber Tribun Jabar). Dalam penelitian longitudinal terhadap remaja (Elliott dalam Tremblay & Cairns, 2000) menemukan bahwa terdapat peningkatan tindakan kekerasan pada anak laki-laki maupun perempuan pada usia 12 tahun sampai 17 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap perkembangannya remaja tergolong rentan berperilaku agresif, terutama jika terdapat faktor risiko yang menyertainya seperti emosi negatif.

Beberapa penelitian yang memiliki kaitan dengan regulasi emosi diantaranya sebagai berikut : penelitian yang dilakukan oleh Agystina (2012) dengan menggunakan pendekatan kualitatif mengemukakan bahwa remaja awal yang mengalami emosi negatif ternyata memiliki kemampuan meregulasi emosi dengan baik meskipun mengalami berbagai pengalaman buruk. Kemampuan regulasi emosi tersebut dapat dilihat pada strategi regulasi emosi yang digunakan mencakup kemampuan untuk bangkit kembali ketika mengalami emosi negatif. Kemampuan tersebut diwujudkan dengan upaya positif yaitu memandang positif apa yang dialaminya dan berusaha untuk menjadi lebih baik lagi. Penelitian lainnya ialah penelitian yang dilakukan Faridh (2008) yang kaitannya regulasi emosi pada remaja menunjukkan hasil yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. Hasil dari penelitian ini berupa ada korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kecenderungan kenakalan remaja. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi subyek maka semakin rendah kecenderungan kenakalannya .

Melihat dari hasil penelitian sebelumnya mengenai regulasi emosi pada remaja oleh karena itu peneliti juga melakukan studi pendahuluan di SMP Negeri 15 Bandung dengan hasil yang memperlihatkan bahwa peserta didik belum

melakukan regulasi emosi dengan baik, hal ini dapat dilihat dari hasil analisis tugas perkembangannya yang menunjukkan bahwa kematangan emosinya masih kurang, hal ini dibuktikan dalam hasil analisis tugas perkembangan yang mana memperlihatkan pada kematangan emosi pada butir 3-3 dalam hal ini pernyataannya ialah “saya memilih tindakan yang baik ketika mengalami kekecewaan” belum dapat tercapai, serta perilaku etis juga rendah, yaitu bagaimana untuk menghormati dan menghargai orang lain. kemudian dari hasil wawancara yang dilakukan kepada guru bimbingan dan konseling serta pengamatan langsung di sekolah ditemukan beberapa kejadian seperti saling ejek, berkelahi dan berkata kasar diantara siswa dikarenakan mereka kurang dapat mengontrol emosinya. Kemudian dalam hal lain penulis mengamati bahwa peserta didik masih sering menyalahkan orang lain misalkan ketika mendapat nilai jelek mengatakan bahwa guru sering tidak jelas menerangkan atau guru sering tidak hadir di kelas.

Dalam analisis terhadap program bimbingan dan konseling yang ada di SMP Negeri 15 Bandung menggunakan SWOT analisis (*Strengths, Weaknesses, Opportunitites, Threats*). Menurut Kurtz (2008) SWOT analisis adalah suatu alat perencanaan yang strategis yang penting untuk membantu perencana dalam membandingkan kekuatan dan kelemahan internal organisasi dengan kesempatan dan ancaman dari *external*. Hasil analisis program di SMP Negeri 15 Bandung didapatkan bahwa program bimbingan dan konseling sudah baik dan lengkap setiap tahunnya ada perbaikan dari program tersebut, deskripsi kebutuhan juga berdasarkan *need assesment* dengan beberapa instrumen diantaranya inventori tugas perkembangan, IKMS, sosiometri. Pengambilan *need assesment* dilakukan bukan per kelas namun mengambil dari beberapa sampel per jenjang selain dari pada itu digunakan juga dalam pembuatan program berdasarkan asumsi yang dilakukan oleh guru BK. Dalam program tidak dijelaskan pada jenjang mana pengambilan *need assesment* itu dilakukan. Pembuatan program di kelas VIII dalam bidang pribadi sosial lebih banyak mengungkap pada pemahaman mengenai diri, sedangkan mengenai kematangan emosi yang berkaitan dengan bagaimana siswa untuk melakukan regulasi emosi kurang diungkapkan.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu bagian yang tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan di sekolah merupakan bagian yang penting dalam membantu peserta didik untuk dapat mengatur emosi yang ada dalam diri dengan regulasi emosi. Dengan adanya fenomena- fenomena yang terjadi pada permasalahan diatas, maka regulasi emosi berperan penting untuk mengurangi kecenderungan perilaku tersebut.

Layanan bimbingan dan konseling yang dinilai cocok untuk mengembangkan kematangan emosi peserta didik adalah layanan pribadi. Menurut Nurihsan (2006, hlm. 15-16) bimbingan pribadi merupakan bimbingan untuk membantu para individu dalam menyelesaikan masalah-masalah pribadi. Berasal dari latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan, maka regulasi emosi dirasa penting dan perlu untuk di kaji secara ilmiah. Oleh karena itu penulis ingin menelusuri lebih lanjut mengenai program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi terhadap siswa di kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Seseorang tidak hanya memiliki emosi, tetapi juga perlu mengatur emosi mereka, dalam arti mereka perlu mengambil sikap terhadap emosi mereka dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional mereka (Frijda,1986, hlm. 68). regulasi emosi sangat diperlukan karena beberapa bagian dari otak manusia menginginkan untuk melakukan sesuatu pada situasi tertentu, sedangkan bagian lainnya menilai bahwa rangsangan emosional ini tidak sesuai dengan situasi saat itu, sehingga membuat individu melakukan sesuatu yang lain atau tidak melakukan sesuatu pun (Gross, 1999, hlm.551-573).

Usaha ke arah meningkatkan regulasi emosi peserta didik dapat dilakukan dengan memberikan intervensi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling. Intervensi dikemas dalam pembuatan program bimbingan dan konseling. Regulasi emosi ini berkaitan dengan ranah pribadi. Yusuf (2006, hlm.11), menyatakan bahwa bimbingan pribadi adalah bimbingan untuk membantu para individu dalam memecahkan masalah-masalah pribadi. Masalah-

masalah sosial antara lain masalah hubungan dengan sesama teman, dengan dosen, serta staf, permasalahan sifat dan kemampuan diri, penyesuaian diri dengan lingkungan pendidikan dan masyarakat tempat mereka tinggal dan penyelesaian konflik

Mengingat pentingnya program pribadi di lingkungan sekolah untuk meningkatkan regulasi emosi, maka penelitian ini membuat rancangan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan regulasi emosi siswa. Adapun judul penelitian “Profil Regulasi Emosi Siswa SMP dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan Pribadi (Penelitian Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017)

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, membahas mengenai tema penelitian dalam program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMP. Oleh karena itu, masalah utama yang perlu dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran umum regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017?

Adapun rumusan masalah tersebut dirincikan ke dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017?
2. Bagaimana rumusan program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh gambaran empirik mengenai regulasi emosi peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017.

## **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Memperoleh gambaran umum regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017
- b. Memperoleh rancangan program bimbingan pribadi untuk meningkatkan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/ 2017.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoretis**

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam upaya peningkatan regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017.

#### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat praktis bagi guru Bimbingan dan Konseling ialah diharapkan dapat memberikan gambaran regulasi emosi siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Bandung Tahun Ajaran 2016/2017, sedangkan manfaat praktis bagi peneliti selanjutnya ialah penelitian ini dapat menjadi pertimbangan dalam mengembangkan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan regulasi emosi siswa.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Bab I pendahuluan terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II terdiri dari konsep teoretis mengenai regulasi emosi dan program bimbingan pribadi-sosial. Bab III terdiri dari metode penelitian. Bab IV terdiri dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian. Bab V terdiri dari simpulan, implikasi dan rekomendasi.

