

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Salah satu dampak negatif dari globalisasi adalah keresahan hidup di kalangan masyarakat yang semakin meningkat karena banyaknya konflik, stress, kecemasan, dan frustrasi. Konflik, stress, kecemasan, dan frustrasi merupakan bentuk emosi, yang tergolong dalam emosi marah (Syamsudin, 2004, hlm.114).

Secara umum, emosi dapat diartikan sebagai suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta mengejawantah dalam bentuk ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara psiko-fisik karena terkait langsung dengan jiwa dan fisik. Menurut R. Plutchik (dalam Santrock, p1988, hlm.400), terdapat beberapa emosi dasar yang dialami manusia, dan empat diantaranya selalu disebut para ahli, yakni : kegembiraan (*joy*), ketakutan (*fear*), kesedihan (*sadness*), dan kemarahan (*anger*) yang digambarkan dalam sebuah lingkaran (*roda*) bersama dengan emosi-emosi campuran (*mixed*) yang bisa sangat beragam. Dari beberapa emosi dasar yang ada, kemarahan (*anger*) dianggap sebagai emosi yang kerap kali membawa dampak buruk, karena jika tidak mampu dikendalikan secara bijak, emosi marah dapat berdampak destruktif dan mengarah pada perilaku agresi baik bagi pribadi maupun lingkungan sosial. Kemarahan yang di luar kendali bahkan dapat mengarah pada tindakan kriminalisme.

Perilaku destruktif sebagai dampak dari pengelolaan emosi marah yang kurang baik, biasanya rentan terjadi pada masa remaja. Masa remaja ialah masa dimana individu sedang mengalami perkembangan emosi yang memuncak yaitu dalam arti sangat mudah untuk berubah-ubah, mudah meledak, dan berlangsung lebih sering sebagai akibat dari perubahan dan pertumbuhan fisik. Menurut

Desmita (2007, hlm.190) “rentang waktu usia remaja biasanya dibedakan atas tiga, yaitu : 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir”. Penelitian akan berpusat kepada remaja di

Sekolah Menengah Kejuruan(SMK) dengan rentang usia 15-18 tahun yaitu masa remaja pertengahan.

Menurut Gessel dan kawan-kawan (Hurlock, 1997, hlm.213) emosi remaja usiap16 tahun tidak mudah meledak dibandingkan dengan remaja usia 14 tahun :

Remaja empat belas tahun seringkali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung “meledak”, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya remaja enam belas tahun mengatakan bahwa mereka “ tidak punya keprihatinan.” Jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.

Berdasarkan pernyataan Gesel, et.al, dapat dikatakan remaja usiap14 tahun tidak memiliki stabilitas emosi sehingga mudah untuk fluktuatif atau berubah-ubah emosinya. Remaja usia 16 tahun lebih memiliki stabilitas emosi sehingga memiliki kontrol emosional yang lebih baik. Fenomena di Indonesia, remaja yang berusia 16 tahun masih memiliki emosi yang mudah meledak dan sulit untuk mengendalikan perasaannya, seperti tersaji pada tabel 1.1.

**Tabel 1.1**

**Berita Berkaitan dengan Emosi Remaja**

No	Tanggal dan Sumber	Sinopsis Berita
1.	31 Maret 2012 Samarinda Pos Online	Ar (16) dijerat pasal 82 UU Perlindungan Anak No.23 Tahun2002, dengan ancaman kurungan penjara di atas 7 tahun, setelah mencabuli Jingga (16)
2.	16 Maret 2012 Kompas.com	Seorang remaja berusia 16 tahun berinisial AD ditangkap aparat Kepolisian Sektor Parung karena mencuri sepeda motor di Pasar Parung, DesapWaru, Kecamatan Parung, Kabupaten Bogor, Kamis (15/3/2012) sekitar pukul 20.00 WIB.

3.	27mFebruarip2012 PadangpEkspress	Seorang pelajar SMA Bukit Barisan, bernama Yogam Trynafer, 16 m. Peserta didik kelas dua ini ditangkap, setelah sebelumnya mencoba bersembunyi dari kejaran aparat akibat tawuran (25/2)
4.	23pFebruarip2008	Karena putus cinta, dua remaja putri Nesim (14) dan Lismawati (16) kompak gantung diri di rumah orang tua Nesi yaitu Sudrim warga Desa Gunung Agung, Kecamatan Semendo Barat, Kabupaten Muara Enim. Sumatera Selatan, Jumat (22/2) dini hari.
5.	23pMaretp2010	Syandi Aditya (16) anggota geng motor XTC, warga desa Cangkuang Kulon Kec. Dayeuh Kolot Kab. Bandung ditemukan tewas setelah nekat melompat ke Sungai Citarum karena tidak kuat dipukuli oleh 10 orang kawan geng motor GBR. Dua dari sepuluh pelaku berhasil diamankan. Diantaranya adalah Al dan OG (16)

Pada kasus tertentu, sebagai bentuk dari kemampuan pengelolaan emosi marah yang rendah pada remaja dibuktikan dengan kasus tawuran antar pelajar. Remaja yang terlibat dalam kasus tawuran kebanyakan merupakan siswa SMA dan SMK. Kasus tawuran yang marak antar siswa, salah satunya di latar belakang oleh buruknya kemampuan pengelolaan emosi marah pada siswa, yang rata-rata berada pada usia remaja madya. Komisi Perlindungan Anak (Komnas PA) melaporkan tentang tawuran pelajar pada tahun 2010 tercatat ada 102 kejadian tawuran dengan korban meninggal 17 orang. Sementara tahun 2011 menurun hanya ada 96 kasus dengan korban meninggal 12. Dan untuk tahun 2012 ada 103 kasus tawuran dengan jumlah korban tewas 17 orang (Kompas,

2012). Kasus Tawuran kerap terjadi di kota-kota besar Indonesia seperti Jakarta, Jogjakarta, dan Bandung. Khusus untuk angka tawuran pelajar di Kota Bandung hampir 90 % pelaku tawuran pelajar terjadi di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Salah satu kasus yang pernah terjadi adalah tawuran antara siswa SMAN 20 dan SMKN 2 Kota Bandung pada tahun 2012. Namun demikian, di Kota Bandung selama 10 tahun terakhir tidak terjadi tawuran antar pelajar yang bersifat massif (Pikiran Rakyat, 2012).

Berdasarkan pemaparan terkait fenomena kenakalan remaja menunjukkan, meskipun meningkatnya kemampuan kognitif dan kesadaran dari remaja dapat mempersiapkan mereka untuk dapat mengatasi stress dan fluktuasi emosional secara lebih efektif, banyak remaja tidak dapat mengelola emosinya secara lebih efektif. Sebagai akibatnya, mereka rentan untuk mengalami depresi, kemarahan, kurang mampu meregulasi emosinya, yang selanjutnya dapat memicu munculnya berbagai masalah seperti kesulitan akademis, penyalahgunaan obat, kenakalan remaja, atau gangguan makan (Santrock, 2007, hlm. 202).

Dalam hal ini, perlu adanya pengendalian emosi pada remaja agar remaja dapat mencapai kematangan emosi yang optimal. Menurut Sigmund Freud dalam Rosa (2006,hlm.13) menyatakan bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab apa belum. Freud percaya bahwa kepribadian seorang remaja yang sedang tumbuh di bentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih dan rasa tidak nyaman. Makin tinggi kesadaran seorang remaja, maka makin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan, dan makin besar kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sarana melalui kompromi.

Daniel Goleman (Hariwijaya, 2005, hlm.7) mengungkapkan bahwa pengelolaan emosi merupakan salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang penting untuk dimiliki individu dalam meraih keberhasilan. John Mayer (Lawrence E.Shapiro, 1997, hlm.5) juga menerangkan bahwa salah satu kualitas emosional

yang penting dimiliki individu untuk meraih keberhasilan adalah kemampuan mengendalikan marah.

Oleh karena itu, peran pendidik seperti seorang konselor sekolah sangatlah penting dalam mengontrol dan mengendalikan emosi remaja. Agar remaja bisa menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal, dan bisa melewati tahap perkembangan remaja dengan baik untuk menuju tahap berikutnya.

Pemberian layanan bimbingan pribadi sosial dianggap mampu menjadi salah satu solusi alternatif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah pada remaja, sehingga kasus tawuran dan kenakalan remaja dapat diminimalisir. Melalui pemberian layanan bimbingan pribadi sosial siswa diharapkan mampu lebih bijak dalam mengelola emosi nya secara lebih konstruktif dan mampu memahami lingkungan sekitarnya. Hal ini di dukung oleh pernyataan bahwa bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, penyaluran nafsu seksual dan sebagainya serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan (Winkel, 1991, hlm.127).

Berdasarkan hasil penyebaran angket pengungkapan skala emosi marah pada siswa kelas XI SMK N 2 kota Bandung, menunjukkan hasil bahwa rata-rata siswa memiliki kecenderungan pengelolaan emosi marah *anger out*, khususnya pada siswa kelas XI TM 10 dan XI TM 5 yang mana seseorang dengan kecenderungan pengelolaan emosi marah *anger out* cenderung meluapkan emosi marahnya secara destruktif. Terkait dengan hal ini maka diperlukan program bimbingan pribadi sosial untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah pada siswa kelas XI SMK N 2 Kota Bandung, agar dapat lebih bersifat konstruktif dan sebagai tindakan preventif untuk mencegah terjadinya perilaku kenakalan remaja yang lebih kompleks. Meningat sebelumnya, siswa SMK N 2 Kota Bandung, pada tahun 2012 dan 2015 pernah terlibat dalam kasus tawuran antar pelajar di Kota Bandung.

## 1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Pengelolaan emosi (*anger management*) adalah suatu tindakan yang menyebabkan seseorang mengatur emosi atau mengelola keadaan. Kemampuan ini meliputi kecakapan untuk tetap tenang, menghilangkan kegelisahan, kesedihan atau sesuatu yang menjengkelkan (Adler, 2011). Dari definisi ini dapat disimpulkan pengelolaan emosi, khususnya emosi marah (*anger management*) adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan, nafsu amarah dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial, sehingga dapat mencegah sesuatu yang buruk atau merugikan diri sendiri dan orang lain. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola emosi marah, diantaranya sebagai salah satu faktor yang paling penting adalah keluarga.

Kemampuan Pengelolaan emosi marah (*anger management*) yang rendah dapat memunculkan perilaku agresif dan destruktif pada remaja yang mampu merugikan diri sendiri juga lingkungan sekitar. Tentu nya, emosi marah tidak bisa dihilangkan, bahkan emosi marah merupakan hal yang normal, selama masih dalam intensitas yang wajar. Oleh karena itu, pegelolaan emosi marah menjadi hal yang penting, karena dengan memiliki kemampuan pengelolaan emosi marah (*anger management*) yang baik perilaku negatif yang muncul dapat diminimalisir dan diarahkan pada hal-hal yang bersifat konstruktif.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen integral dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah. Bimbingan dan konseling memberikan layanan bantuan yang bersifat psikoedukatif yang tidak diperoleh siswa dalam kegiatan belajar mengajar di ruang kelas. Program bimbingan berfungsi sebagai pedoman pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Kegiatan-kegiatan bimbingan dan koseling yang dilaksanakan di sekolah mencakup empat bidang yaitu pribadi, sosial, belajar dan karir. Layanan bimbingan pribadi sosial memiliki peran penting dalam hal membantu peningkatan kemampuan siswa dalam mengelola emosi.

Tinggi rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi, perlu diungkap dan diatasi agar tidak menghambat perkembangan mereka hingga dewasa, sehingga dapat dirumuskan kepada rancangan program bimbingan dan konseling pribadi sosial.

### **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, perlu dirancang layanan bimbingan pribadi sosial berdasarkan profil pengelolaan emosi marah (*anger management*) pada siswa, maka rumusan penelitian dapat dijabarkan dalam pertanyaan penelitian, yaitu :

- 1.3.1 Seperti apa gambaran pengelolaan emosi marah peserta didik kelas XI TP SMKN 2 Kota Bandung Tahun Pelajaran 2017/2018 berdasarkan aspek dan indikator pengelolaan emosi marah ?
- 1.3.2 Adakah perbedaan pengelolaan emosi marah antara siswa dan siswi kelas XI TP SMKN 2 Kota Bandung Tahun Pelajaran 2017/2018 ?
- 1.3.3 Program bimbingan pribadi sosial hipotetik seperti apa yang diduga dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah siswa SMKN 2 Kota Bandung Tahun Pelajaran 2017/2018 ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai profil pengelolaan emosi marah siswa SMK N 2 Kota Bandung dan memperoleh data atau bahan untuk merumuskan program bimbingan pribadi/sosial untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi marah siswa SMK N 2 Kota Bandung.

Adapun tujuan khusus penelitian sebagai berikut:

- 1.4.1 Mendeskripsikan gambaran umum pengelolaan emosi marah siswa SMK N 2 Kota Bandung Tahun Pelajaran 2017/2018 berdasarkan aspek dan indikator pengelolaan emosi marah.
- 1.4.2 Mendeskripsikan perbedaan pengelolaan emosi marah antara siswa dan siswi SMK N 2 Kota Bandung Tahun Pelajaran 2017/2018

- 1.4.3 Menyusun program bimbingan pribadi sosial sebagai implikasi dari gambaran pengelolaan emosi marah siswa SMK N 2 KotamBandung berdasarkan aspek dan indikator pengelolaan emosi marah.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Teoretis**

Secara teoretis dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan dalam bidang layanan konseling, khususnya pemahaman tentang program layanan bimbingan pribadi sosial berdasarkan gambaran pengelolaan emosi marah (*anger management*) pada remaja.

### **1.5.2 Praktis**

Secara praktis hasil penelitian ini bermanfaat bagi pihak sekolah, peneliti selanjutnya, dan Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan.

- a. Manfaat hasil penelitian bagi pihak sekolah, dapat dijadikan salah satu landasan sebagai bahan untuk meningkatkan kemampuan kematangan emosional pada siswa.
- b. Manfaat hasil penelitian bagi guru BK (konselor), yaitu rancangan program layanan bimbingan dan konseling pribadi yang dapat digunakan sebagai rujukan pelaksanaan bimbingan dan konseling pribadi dipsekolah berdasarkan gambaran umum mengenai pengelolaan emosi marah pada siswa.
- c. Manfaat hasil penelitian bagi peneliti selanjutnya, yaitu sebagai bahan penelitian lanjutan guna menguji efektifitas layanan bimbingan dan konseling pribadi berdasarkan gambaran umum mengenai pengelolaan emosi siswa

- d. Manfaat hasil penelitian bagi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan diharapkan dapat memperkaya khazanah dalam pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada peserta didik.

## **1.6 Struktur Organisasi Skripsi**

Skripsi ini terdiri dari lima bab pokok. Bab I merupakan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi atau sistematika penulisan skripsi. Bab II berisi kajian teori yang menjelaskan tentang konsep pengelolaan emosi marah. Bab III merupakan metodologi penelitian yang berisi desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, prosedur penelitian, analisis data, definisi operasional variabel, pengembangan instrument penelitian. Bab IV berisikan pembahasan hasil penelitian. Bab V merupakan penutup yang terdiri dari simpulan dan rekomendasi penelitian.