

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu masa pengendalian diri atau masa pencarian jati diri yang akan mengalami perkembangan emosi dan merupakan puncak dari emosionalitas, yang memiliki arti perkembangan emosi yang tinggi. Melianasari (dalam Yanwar dkk, 2018) mengemukakan bahwa pada usia remaja awal, perkembangan emosi remaja menunjukkan sifat yang sangat sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial, emosinya bersifat negatif dan temperamental seperti mudah tersinggung, marah dan mudah sedih atau murung.

Pada masa remaja ini terjadi banyak perubahan pada individu, baik secara fisik, psikis maupun secara sosial. Dalam proses perkembangan kematangan psikologis dan biologis, remaja kerap menghadapi yang namanya ketegangan, kebingungan, dan kekhawatiran. Kematangan emosi merupakan hal yang sangat esensial bagi remaja. Kematangan emosi memiliki hubungan pada kemampuan seseorang untuk bertindak secara etis dan memperlihatkan kemampuan mengendalikan diri. Kematangan sendiri bagi Sangtam (2019) merupakan proses dimana karakter seorang secara terus menerus tumbuh untuk menggapai tingkatan kedewasaan serta pertumbuhan kesehatan emosi yang lebih baik. Kematangan emosi merupakan karakteristik sikap emosional yang biasanya dicapai oleh orang yang sudah lewat bermacam proses kehidupan. Sehabis menggapai kematangan emosi, orang hendak sanggup menampilkan sikap emosional yang seimbang dalam kehidupan tiap hari. Seseorang bisa dikatakan matang secara emosional bila dia mempunyai hampir seluruh tipe emosi positif ataupun negatif serta sanggup mengekspresikannya pada waktu yang tepat dalam tingkatan yang sesuai.

Chaplin (dalam Endrastuty dan Setiwati, 2019) menjelaskan kematangan emosi (*emotional maturity*) adalah suatu keadaan atau kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosional, karena itu pribadi yang bersangkutan tidak lagi menampilkan pola emosional yang pantas bagi anak-

anak. Selain itu, Piaget (dalam Dariyo, 2007), mendefinisikan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya secara baik, dalam hal ini orang yang emosinya sudah matang tidak cepat terpengaruh oleh rangsangan atau stimulus baik dari dalam maupun dari luar pribadinya.

Menurut Young (Kusumawanta, 2009) dalam bukunya yang berjudul *Emotion in Man and Animal* memberi pengertian bahwa kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengendalikan emosinya. Sedangkan Kematangan emosi menurut Hurlock (dalam Fadilah & Nurhadianti, 2022) adalah keadaan tidak meledaknya emosi individu, akan tetapi individu tersebut mampu menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk menunjukkan emosi tersebut dengan cara dapat diterima dilingkungan.

Menurut Yusuf (Susanto, 2018) kematangan emosi adalah suasana atau respons emosional yang terhindar dari sifat-sifat implusif (bertingkah laku berdasarkan dorongan sesaat tanpa pertimbangan yang matang), atau kekanak-kanakan. sifat implusif yang terjadi pada kanak-kanak adalah memiliki sifat yang egois yang mana ingin menang sendiri, tidak sabaran dan melakukan sesuatu tidak mempertimbangkan norma. Orang yang memiliki kematangan emosi yang cukup juga akan mampu mengontrol emosi dan mengekspresikan emosi secara baik, tidak mudah frustrasi dan mampu menghadapi masalah dengan penuh pengertian sehingga meminimalisir dan menghindarkan diri dari kemungkinan mengalami perasaan cemas, tertekan serta ketidaknyamanan emosional yang berujung *burnout* (Oktavianingsih & Fitroh, 2021).

Seseorang yang matang emosinya mampu menghargai dirinya sendiri dan dapat menilai situasi yang tepat untuk mengungkapkan emosinya. Jika dikaitkan dengan emosi, kematangan emosi merupakan suatu kondisi untuk mencapai tingkat perkembangan emosional dan kedewasaan, oleh karena itu kematangan emosi pada pribadi individu sangat penting untuk mampu menampilkan pola emosi yang pantas (Abdullah dkk, 2021).

Setiap kematangan emosi memiliki ciri dan aspek tersendiri sesuai dengan pendidikan atau pengalaman yang mereka dapatkan pada setiap

perkembangannya. Matang tidaknya emosi, disebabkan beberapa faktor, setiap faktor tersebut perlu diperhatikan oleh setiap pendidik. Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kematangan emosi adalah sebagai berikut : Faktor lingkungan, baik lingkungan keluarga maupun sosial, faktor individu, faktor pengalaman yang diperoleh individu, perubahan fisik, pola interaksi dan komunikasi dengan orang tua, interaksi dengan teman sebaya, cara pandang dan interaksi dengan sekolah, pola asuh orang tua, temperamen yang mempengaruhi emosi negatif atau positif (Wardhani dan Khasanah, 2019).

Pribadi yang matang emosinya, Memiliki beberapa aspek kematangan yang terbentuk dan teraplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut: Berkembang kearah kemandirian, kemampuan menerima kenyataan, kemampuan beradaptasi, kemampuan merespons dengan tepat, memiliki kapasitas untuk seimbang, kemampuan berempati dan kemampuan menguasai amarah (*Controlling Anger*) (Tuasikal & Retnowati, 2018). Setiap pribadi memiliki emosi baik positif maupun negatif, keduanya bisa terkendali dengan baik jika pribadi insan tersebut memiliki kematangan emosi sebagai kendali utama setiap cerminan perilaku yang dilakukan pribadi tersebut. Untuk mengetahui ciri pribadi yang memiliki kematangan emosi adalah dapat mengontrol diri dan emosi yang bisa di terima dalam tataran sosial (Saputra, Hadiwinarto dan Syahrinan, 2018).

Kematangan emosi yang dimiliki oleh seorang remaja akan memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain. Dikatakan remaja yang masih belum matang adalah remaja yang tidak memikirkan atas emosi yang ditampilkannya. Namun pada kenyataannya banyak ditemukan remaja yang memiliki kematangan emosi yang rendah. Karena kurang matangnya emosi yang dimiliki oleh remaja maka mereka merespon permasalahan tersebut dengan agresivitas (Handasah, 2022). Yang mana perilaku agresivitas itu nantinya akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ginting, Dkk (2023) membahas mengenai pengaruh kematangan emosi terhadap agresivitas

verbal pada siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi. Berdasarkan pengolahan data kematangan emosi, diperoleh persentase paling rendah pada indikator Pemahaman diri yakni nilai rata-rata sebesar 22,3 dengan persentase sebesar 64,9% dengan kategori sedang, sedangkan persentase paling tinggi indikator mengekspresikan emosi nilai rata-rata sebesar 14,1 dengan persentase sebesar 70,8%, sehingga secara keseluruhan diperoleh nilai rata-rata 59,6 dengan jumlah persentase sebesar 67,9%. Jadi kematangan emosi yang dimiliki siswa di SMP Negeri 22 Kota Jambi di dapati dalam kategori sedang dengan persentase 67,9%.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handasah (2022) menunjukkan bahwa besarnya pengaruh kematangan emosi terhadap kontrol diri sebesar 4,6% dengan  $p < 0,001$  dan  $R = 0,190$ . kontrol diri juga menyumbang pengaruh terhadap kemunculan Agresivitas sebesar 1,5% dengan  $p < 0,050$  dan  $R = -0,175$ . Pengaruh kematangan emosi terhadap Agresivitas secara langsung sebesar  $\beta = -0,429$ . Pengaruh kematangan emosi terhadap Agresivitas melalui kontrol diri sebesar  $\beta = -0,033$ , sehingga pengaruh kematangan emosi terhadap Agresivitas secara langsung lebih kuat dibandingkan pengaruh kematangan emosi terhadap agresivitas melalui kontrol diri.

Terdapat fenomena lapangan pada remaja dengan kematangan emosi yang rendah, Faradila (2020) mengabarkan mengenai seorang siswi kelas VII loncat dari lantai 3 gedung sekolah di SMPN 147 Ciracas, Jakarta. Endang Widyorini seorang psikologi anak mengatakan bahwa seorang anak berusia 14 tahun berada pada masa sulit dan labil secara emosional. Pada dasarnya kematangan emosi pada anak bisa diperparah dengan kondisi keluarga. Misalnya, hubungan anak dan orangtua tidak dekat sehingga komunikasi kedua belah pihak tidak lancar. Ketidakmatangan emosi juga menyebabkan anak mengalami depresi. Maka oleh sebab itu perlunya peran berbagai pihak dalam menangani ketidakmatangan emosi pada remaja. Orang tua merupakan pihak utama untuk menjadi pendengar yang baik saat anak memiliki masalah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Plus Al-Amanah, terdapat salah satu masalah yang ditemukan dilapangan yaitu kematangan emosi yang rendah pada siswa. Hal ini berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di SMP Plus Al-Amanah pada tanggal 13 Februari 2023 dengan Bapak Mughofar Zainal Abidin S.Pd. Selaku guru BK di SMP Plus Al-Amanah, menunjukkan bahwa terdapat siswa yang mengalami kematangan emosi yang tergolong pada kategori rendah. hal tersebut dapat diketahui dari perilaku siswa yang cenderung kurang dapat mengontrol emosi saat di kelas maupun di luar kelas, seperti halnya berbicara kasar pada temannya, suka membantah bapak ibu guru, menyinggung dan menyakiti perasaan temannya, mudah sedih atau murung. Hal tersebut sangat berpengaruh bagi kelangsungan keseharian yang efektif bagi siswa. Melihat permasalahan yang dialami siswa tidak boleh dibiarkan begitu saja, disinilah layanan BK perlu dilakukan agar terciptanya siswa yang memiliki kematangan emosi yang baik.

Berdasarkan uraian, peneliti mengembangkan Bimbingan Klasikal sebagai cara untuk meningkatkan Kematangan Emosi siswa di SMP Plus Al-Amanah. Dengan adanya layanan bimbingan Klasikal ini siswa diharapkan mampu memahami dan mengetahui emosinya. Selain itu, Bimbingan klasikal atau Bimbingan kelompok adalah jenis layanan yang ada pada konseling dengan menggunakan dinamika kelompok untuk membahas permasalahan yang dialami peserta didik (Fridaram dkk, 2021). Melalui diskusi maka diharapkan peserta didik memperoleh pemahaman masalah sehingga mampu bertindak secara tepat.

Bimbingan klasikal merupakan layanan bantuan bagi siswa melalui kegiatan secara klasikal yang disajikan secara sistematis, dalam rangka membantu siswa mengembangkan potensinya secara optimal. Bimbingan klasikal dapat membantu siswa dalam menyesuaikan diri, mengambil keputusan untuk hidupnya sendiri, mampu beradaptasi dalam kelompoknya, mampu meningkatkan harga diri, konsep diri, dan mampu menerima support dan memberikan support pada temannya (Dewinta & Prasetiawan,

2022). Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang dapat diberikan kepada sejumlah peserta didik dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dengan peserta didik disajikan secara sistematis dalam pengembangan kompetensi tertentu yang diperlukan oleh siswa dalam kehidupannya (Wibowo dkk., 2021).

Dalam pelaksanaan layanan Bimbingan klasikal menyediakan kesempatan bagi siswa untuk berkomunikasi lebih efektif sehingga berdampak juga bagi kematangan emosinya. Bimbingan klasikal ditujukan pada seluruh siswa atau konseli, yang memiliki sifat pengembangan pencegahan dan pemeliharaan. Adapun tujuan bimbingan klasikal adalah membantu konseli agar dapat memenuhi tugas-tugas perkembangannya yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir secara optimal (Muttaqin, 2020). Melihat tujuan tersebut dapat diketahui secara jelas bahwa tujuan dari layanan bimbingan klasikal ini adalah untuk memenuhi tugas-tugas perkembangan peserta didik, salah satunya yaitu untuk meningkatkan kematangan emosi.

Salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan Kematangan emosi dalam Bimbingan klasikal ini yaitu dengan cara teknik *Self control*. *Self control* merupakan suatu potensi atau kemampuan individu untuk melakukan sesuai aturan yang sedang berlaku, sebelum mengambil keputusan mencari informasi terlebih dahulu dan mampu mengontrol, membimbing, mengatur, mengarahkan dan menyusun tingkah laku sendiri kearah perilaku yang dapat membawa konsekuensi yang lebih positif (Nija dan Lianawati, 2020).

Skinner (dalam Ahmad, 2021) dalam buku *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* menyatakan bahwa *self control* merupakan tindakan dari dalam, mengontrol variabel-variabel luar yang menentukan tingkah laku dan dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu : menghindari, penjenuhan, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri. Sedangkan menurut Goleman *Self Control* merupakan keterampilan untuk mengendalikan diri dari api- api emosi yang terlihat mencolok.

Semakin tinggi *self control* yang dimiliki maka akan semakin baik dalam mengendalikan perilaku. Manusia memiliki dorongan yang kuat untuk memenuhi dan melakukan suatu keinginan yang ada dalam dirinya (Purwasih, dkk 2018). Pengaturan diri dan pengendalian diri erat kaitannya terkadang merujuk pada hal yang sama. Seseorang yang pengendalian dirinya tinggi memiliki kebiasaan yang lebih kuat, kebiasaan ini akan melemahkan keinginan untuk melakukan kebiasaan yang tidak baik (Gillebaar dan Marleen, 2018).

*Self control* dan adaptasi individu pada masa remaja sangatlah penting karena dapat membantu menghasilkan kesehatan mental dan perilaku. *Self control* yang rendah pada remaja menghasilkan perilaku maladaptif dan implus-impuls yang kurang tepat. Selain itu *Self control* juga tidak hanya sebatas kontrol perilaku saja, tapi termasuk kontrol emosi, kontrol kognitif atau cara berpikir, dan kontrol dalam mengambil keputusan (Andriati dan Hidayati, 2021). Oleh karena itu *self control* sangat berpengaruh dalam meningkatkan kematangan emosi siswa.

Menurut Goldfried & Merbaum (dalam Ghufroon & Risnawita, 2010) *self control* juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Dengan adanya hal itu maka *self control* disini sangat berperan dalam meningkatkan kematangan emosi pada siswa yang mana nantinya siswa yang belum matang emosinya dengan dia dapat mengontrol diri, menyusun dan meningkatkan tujuan tertentu yang dia inginkan maka dia akan dapat mengendalikan emosinya dengan baik.

*Self control* merupakan suatu tindakan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengendalikan diri yang sedang dirasakan baik itu perasaan senang, sedih, marah dan sebagainya. Dengan adanya Bimbingan klasikal dengan teknik *self control* diharapkan kepada siswa dapat meningkatkan kematangan emosinya, dalam arti mampu menempatkan emosinya dengan baik. *Self control* juga sangat penting untuk dimiliki oleh siswa karena dengan memiliki *self control* yang baik maka mereka akan

mudah bergaul dan bersosialisasi serta berinteraksi dengan orang lain, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, memandang semua hal secara optimis, mampu mengenal dirinya sendiri sehingga dapat mengerjakan sesuatu dengan efektif dan efisien, menumbuhkan keberanian dalam menghadapi tantangan dalam belajar dan mampu mengembangkan potensi.

*Self control* berperan dalam serangkaian proses yang membentuk diri seorang individu, hal tersebut dapat terjadi karena kontrol diri berfungsi dalam mengatur proses-proses fisik dan psikologis, bahkan perilaku yang dimiliki individu (Alfikar dkk, 2022). Sedangkan kematangan emosi merupakan cara individu dalam menilai secara kritis setiap perilaku sebelum bertindak, karena lebih terpengaruh oleh emosi yang sesaat. Individu yang mampu merespon setiap stimulus dari lingkungannya dengan baik dapat dilihat dari pola hidup sehat yang dilakukannya, mulai dari punya tujuan yang jelas, bertanggung jawab atas semua keputusan dan setiap perbuatan atas lingkungannya. Dengan adanya pernyataan diatas diketahui *self control* atau kontrol diri sangat berperan penting dalam perkembangan kematangan emosi siswa sebagai bentuk dari proses pembentukan diri individu yang lebih baik lagi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti hendak melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Kematangan Emosi Siswa” di mana penelitian ini dilaksanakan di SMP Plus Al-Amanah Bojonegoro pada tahun pelajaran 2022/2023.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagaimanakah Efektivitas Bimbingan Klasikal dengan Teknik *Self Control* untuk meningkatkan Kematangan Emosi siswa di SMP Plus Al-Amanah?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas Bimbingan Klasikal dengan teknik *Self Control* untuk meningkatkan Kematangan Emosi siswa di SMP Plus Al-Amanah.



## 1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari pelaksanaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### 1.4.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan teoritis untuk peneliti selanjutnya dan dapat menjadi bukti empiris mengenai teknik *self control* dalam Bimbingan Klasikal untuk meningkatkan kematangan emosional pada siswa di sekolah.

### 1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis sebagai berikut :

#### 1. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat benar-benar membantu siswa dalam meningkatkan kematangan emosional

#### 2. Bagi Konselor

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran dan acuan dalam pelaksanaan bimbingan dalam rangka meningkatkan kinerja pendidik.

#### 3. Bagi Kepala sekolah

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan bagi sekolah untuk meningkatkan dan memajukan kualitas sekolah pada umumnya dan bimbingan dan konseling pada khususnya

#### 4. Bagi Peneliti

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti.

## 1.5 Asumsi

Kematangan emosi merupakan kemampuan untuk tidak meluapkan emosi dihadapan orang lain, akan tetapi menunggu waktu yang tepat untuk mengekspresikan emosinya dengan cara yang bisa diterima di lingkungannya. Siswa yang telah matang emosinya dapat mengontrol dirinya dengan baik, mengekspresikan emosi sesuai dengan situasi dan keadaan yang tepat sehingga memudahkan dalam beradaptasi. Oleh karena itu, siswa harus

memiliki kematangan emosi yang tinggi agar dapat mengontrol emosinya dengan baik.

