

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia berkembang sesuai dengan tahapan perkembangan dengan tugas yang harus dilaksanakan oleh masing-masing individu. Usia sering kali menjadi patokan dalam menentukan keberhasilan beserta tingkat perkembangan manusia. Perkembangan (*development*) itu sendiri adalah pola perubahan yang dimulai sejak pemuahan, yang berlanjut sampai rentang hidup. Maksudnya ialah, perkembangan merupakan proses yang melibatkan pertumbuhan sejak tahap pemuahan sampai akhir kehidupan. Tahapan perkembangan manusia memiliki keterkaitan yang sangat dekat dengan tugas perkembangan.<sup>1</sup> Tahapan perkembangan manusia memiliki berbagai tingkatan yang dimulai saat manusia tersebut lahir hingga manusia tersebut tiada. Setiap ahli memiliki beberapa macam tahapan perkembangan manusia tergantung pada aspek masing-masing tahapan perkembangan, yaitu aspek kognitif, afektif dan perilaku.<sup>2</sup> Tahapan perkembangan dalam manusia pun berbeda-beda salah satunya masa remaja dimana dimasa ini remaja banyak sekali yang ingin mencoba hal-hal baru.

Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selama masa ini, individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Fisik, remaja mengalami pertumbuhan pesat dan perkembangan organ reproduksi mereka. Emosional, mereka mengalami perubahan dalam cara mereka memahami diri mereka sendiri dan cara mereka berinteraksi dengan dunia. Sosial, mereka mulai membentuk identitas mereka dan menemukan tempat mereka di dalam masyarakat. Perubahan-perubahan ini dapat

---

<sup>1</sup> Leni Marinda, Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya Pada Anak Usia Sekolah Dasar. Jurnal An-Nisa, Vol. 13 No. 1, April 2020

<sup>2</sup>Nur Astuti Agustriana, Insan Suwanto, Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, *Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas* Volume 2 Nomor 1 bulan Maret 2017

menyebabkan perasaan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian. Namun, masa remaja juga dapat menjadi waktu yang sangat berharga dalam mengeksplorasi minat dan bakat baru serta membangun hubungan sosial yang kuat. Dimasa remaja ini pengendalian diri adalah keterampilan yang penting yang dapat membantu remaja mengatasi tantangan dan menjalani kehidupan mereka dengan lebih sukses.

Menurut Rice masa remaja adalah masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menjadi individu yang memiliki kematangan. Pada masa tersebut, ada dua hal penting yang menyebabkan remaja memiliki pengendalian diri. Dua hal tersebut adalah, pertama, hal yang bersifat eksternal, yaitu adanya perubahan lingkungan, dan kedua adalah hal yang bersifat internal, yaitu karakteristik di dalam diri remaja yang membuat remaja relatif lebih bergejolak dibandingkan dengan masa perkembangan lainnya (*storm and stress period*). Dalam tahapan perkembangan remaja menempati posisi setelah masa anak dan sebelum masa dewasa.<sup>3</sup> Pengendalian diri dan perkembangan remaja dipusatkan pada pusaka penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Kemudian hal tersebut remaja harus bisa menerima keadaan fisiknya, menggunakan tubuhnya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya, mengembangkan konsep keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan adanya perubahan dari lingkungan, karakteristik, emosionalnya, dan perkembangan lainnya.

---

<sup>3</sup> Menurut Rice Dalam Gunarsa, D. Singgih. Yulia singgih D. Gunarsa. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia

Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan manusia dari masa kanak-kanak kemasadewasa, dalam masa ini remaja akan berproses dalam perilaku emosionalnya, Masa remaja merupakan masa di mana seseorang memiliki energi yang besar, emosi yang meningkat, tetapi kurang memiliki pengendalian diri yang baik sehingga remaja mengalami masa stres emosional.

Beberapa perilaku emosional yang biasanya ditunjukkan oleh seorang remaja antara lain rasa takut yang berlebihan, lebih sensitif dan peka terhadap sesuatu, mudah menangis, mudah cemas dan frustrasi, serta mudah bereaksi agresif terhadap suatu rangsangan luar yang menggangukannya. Perubahan emosional ini juga dapat terjadi akibat perubahan pola interaksi antara remaja dengan lingkungannya, baik dengan teman sebaya maupun orang tuanya.<sup>4</sup> Menurut Daniel Goleman memperkenalkan istilah kecerdasan emosional untuk menggambarkan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi sendiri dan orang lain. Perilaku emosional remaja yang sehat meliputi kemampuan untuk mengelola emosi secara positif dan mengenali emosi pada orang lain. Remaja yang mempunyai kemauan untuk belajar bagaimana cara memahami perilaku emosionalnya mampu untuk memiliki kepercayaannya dengan kemampuan sendiri.

Emosi dan perasaan adalah dua hal yang berbeda. Tetapi perbedaan antara keduanya tidak dapat dinyatakan dengan tegas. Emosi dan perasaan merupakan suatu gejala emosional yang bersifat kualitatif berkelanjutan, akan tetapi tidak jelas batasnya. Pada suatu saat suatu warna afektif dapat dikatakan sebagai suatu perasaan, tetapi dapat juga dikatakan sebagai emosi: contohnya marah yang ditunjukkan dalam bentuk diam. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono berpendapat bahwa emosi adalah setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna efektif baik pada tingkat lemah maupun dalam tingkat yang

---

<sup>4</sup> Menurut Daniel Goleman Dalam Ira Nurmala Dkk, "Mewujudkan Remaja Sehat Fisik, Mental dan Sosial" (Airlangga University Press 2020). 20

luas.<sup>5</sup> Emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting baginya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami. Emosi juga bisa berbentuk sesuatu yang spesifik seperti rasa senang, takut, marah dan seterusnya tergantung dari interaksi yang dialami.

Bagi orang dewasa, masa remaja merupakan masa yang menyenangkan karena tantangan yang mereka hadapi tidak terlalu sulit dibandingkan masa dewasa. Namun, setiap zaman memiliki tantangannya masing-masing, dan pasti bisa mengatasi tantangan tersebut. Perilaku emosional juga merupakan perasaan atau sikap seseorang dalam bereaksi pada suatu kondisi percintaan, pertemanan di lingkungan sekolah, atau faktor lingkungan di rumah. Oleh karena itu disebabkan karena kurangnya perkembangan emosi diri secara positif dan konstruktif, serta rendahnya kontrol diri dalam pengendalian emosi yang dapat dipercaya menjadi salah satu faktor dorongan bagi seseorang untuk melakukan tindakan yang tidak sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku di dalam masyarakat.<sup>6</sup> Emosional didasarkan pada perasaan atau sikap seseorang dalam bereaksi pada suatu kondisi bahwa remaja dengan sedikit masalah (baik emosional maupun perilaku). Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi si remaja maupun bagi orangtua/ orang dewasa di sekitarnya. Namun emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upayanya menemukan identitas diri. Setiap remaja memiliki pemahaman yang berbeda tentang pola asuh, yang secara tidak langsung mempengaruhi pola perilaku dan kemampuan mereka dalam mengelola emosi.

---

<sup>5</sup> Menurut Sarlito Wirawan dalam Yudrik JahJa, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011), Cet ke I hal, 188.

<sup>6</sup> Novie Triana Wijayanti dan Siti Suminarti Fasikhah. Jurnal "Kompetensi Emosi pada Remaja" Vol 1 No 1 2021  
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/pjisp/article/download/15828/9544/51499>

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada bulan desember 2022 di kampung kelebut, didapatkan bahwa adanya dua orang remaja laki-laki yang memiliki masalah perilaku emosional. Dalam observasi tersebut ditanyakan beberapa hal tentang perilaku emosional remaja masing-masing baik disekolah, teman sebaya, keluarga dan lingkungan sekitarnya. Masih ada beberapa remaja yang kurang memahami emosionalnya sendiri karena kurangnya pemahaman dalam menghadapi situasi emosional yang kompleks dari kehidupan sosialnya atau akademiknya. Kemudian mengalami kesulitan memahami bagaimana kecerdasan emosionalnya, memproses emosi mereka dan berinteraksi dengan orang lain dengan cara yang sehat. Ada pula pengaruh dari lingkungannya contohnya lingkungan keluarga, sosial dan budaya sehingga hal tersebut bisa berdampak pada remaja kemudian dapat mempengaruhi bagaimana mereka memahami dan memproses emosi mereka. Ketika remaja tumbuh di lingkungan yang tidak mendukung atau tidak sehat, mereka mungkin berjuang untuk memahami emosi mereka dan menghadapinya dengan cara yang sehat.

Dalam hal ini untuk mengatasi perilaku emosional pada remaja, yaitu dapat melalui layanan konseling behavioral, menurut Monica & Gani mengemukakan bahwa konseling behavioral adalah suatu teknik terapi dalam konseling yang berlandaskan teori belajar yang berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya melalui teknik-teknik yang berorientasi tindakan. Dengan demikian konseling behavioral diarahkan pada tujuan memperoleh tingkah laku baru, mengubah tingkah laku atau memperkuat/mempertahankan perilaku maladaptif dan perilaku yang diinginkan. Kepribadian seseorang berbeda dengan orang lain karena pada dasarnya manusia mempunyai pengalaman yang berbeda dalam hidupnya. Behaviorisme berfokus pada perilaku individu. Perilaku individu ada karena adanya rangsangan (stimulus

eksternal).<sup>7</sup> Reaksinya berupa gerak dan perubahan tubuh yang dapat diamati secara objektif dan dikaji dari luar.

Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self management*. Menurut Nursalim, dkk, menyatakan pengelolaan diri merupakan suatu proses dimana klien mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri, dengan menggunakan satu strategi atau kombinasi strategi dan berdasarkan kamus yang disusun *self management* adalah menunjuk pada suatu teknik dalam terapi kognitif behavioral berlandaskan pada teori belajar yang dirancang untuk membantu para klien mengontrol dan mengubah tingkah lakunya sendiri kearah tingkah laku yang lebih efektif.<sup>8</sup> Pengelolaan diri (*self management*) yang baik dari mereka sendiri (remaja), agar mereka mampu mengendalikan emosi dan mengatur diri mereka sendiri, tidak berperilaku kasar, berbicara kotor atau berperilaku agresif. *Self management* merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri.<sup>9</sup> Oleh karena itu melalui layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* akan ada proses dimana klien mengarahkan perubahan perilakunya sendiri dan keterampilan individu itu untuk memotivasi diri sendiri, untuk mengendalikan elemen dalam diri sendiri, untuk mencoba mendapatkan apa yang ingin klien dapatkan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka menarik untuk diadakan penelitian mengenai “layanan konseling behavioral dengan teknik *self management* untuk mengatasi perilaku emosional pada remaja”.

---

<sup>7</sup> Dewa Kadek Sudyana, Jurnal Konseling Behavioral dan Penguatan Positif Dalam Meningkatkan Perilaku Sosial Peserta Didik, Vol 2 nomor 2 2020 [file:///C:/Users/My/Downloads/1049-Article%20Text-1698-1-10-20201028%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/My/Downloads/1049-Article%20Text-1698-1-10-20201028%20(1).pdf)

<sup>8</sup> Siska Novra Elvina, Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi yang Efektif, Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. Vol 3, No.2, November 2019

<sup>9</sup> Halimatus Sa'diah, Penerapan Teknik Self Management Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja. Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 6 No. 2, November 2016

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku emosional pada remaja di kp kelebut?
2. Bagaimana penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku emosional pada remaja?
3. Bagaimana hasil penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku emosional pada remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalahnya maka tujuannya adalah:

1. Untuk mengetahui perilaku emosional pada remaja di kp kelebut.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku emosional pada remaja
3. Untuk mengetahui hasil penerapan konseling behavioral dengan *teknik self management* dalam mengatasi perilaku emosional pada remaja.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini peneliti berharap dapat memberikan manfaat, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan wawasan dan pengetahuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling islam pada bagian atau khusus konseling dengan teknik *self management* dalam mengatasi perilaku emosional pada remaja.

2. Manfaat secara praktik

Dari penelitian ini untuk hasilnya berharap dapat digunakan atau dipraktekan guna mengatasi yang sama dalam masalsalah perilaku emosional yang dialami remaja, menjadi bahan pertimbangan atau acuan dalam tugas penelitian selanjutnya.

## E. Definisi Operasional

Adapun yang penulis maksud dengan definisi operasional ini adalah penjelasan istilah-istilah yang terdapat pada skripsi penelitian ini. Tidak terjadinya kekeliruan atau kesalahpahaman dalam memahami istilah-istilah ini, maka penulis akan menjelaskan istilah-istilah tersebut.

**Emosional Remaja**, David Goleman, Menurut Goleman, perilaku emosional adalah kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara positif untuk mencapai tujuan dan hubungan yang lebih baik. Perilaku emosional yang penulis maksud dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki kemauan untuk bisa merubah atau mengontrol perilaku emosionalnya menjadi lebih baik lagi, bisa memahami perilakunya sendiri tanpa merugikan orang lain, dan mengelola emosi sendiri dan orang lain, dan juga bisa merubah tingkah laku yang kurang baik menjadi lebih baik.

**Konseling Behavioral**, menurut Suwanto konseling behavioral adalah suatu teknik dalam konseling yang berlandaskan teori belajar berfokus pada tingkah laku individu untuk membantu konseli mempelajari tingkah laku baru dalam memecahkan masalahnya. Konseling behavioral yang penulis maksud adalah proses yang diberikan kepada remaja guna membahas topik-topik atau masalah yang sedang dihadapi remaja tersebut dengan melalui teknik *self management* yang ada dalam konseling behavioral.

**Self Management**, Menurut Cormier dan Cormier, menjelaskan bahwa self-management suatu proses dimana individu mengarahkan perubahan tingkah laku mereka sendiri dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. *Self management* adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penelitian ini yang penulis maksud adalah adanya teknik ini dapat membantu remaja untuk mempelajari dan mengatur perilakunya sendiri.