BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu usaha penting dalam mempersiapkan generasi muda agar mampu menghadapi tantangan kehidupan. Pendidikan tidak hanya bertujuan untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga mengembangkan seluruh aspek kepribadian peserta didik, baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Dalam dunia pendidikan saat ini menunjukkan bahwa keberhasilan siswa tidak hanya ditentukan oleh aspek akademik, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengelola emosi. Di lingkungan sekolah, masih banyak ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku mudah marah, kurang mampu mengendalikan diri, serta kesulitan berinteraksi secara positif dengan teman sebaya maupun guru. Kondisi ini mencerminkan bahwa aspek perkembangan emosional peserta didik belum berkembang secara optimal, padahal pendidikan pada hakikatnya bertujuan mengembangkan seluruh potensi individu secara menyeluruh, baik kognitif, afektif, maupun psikomotorik sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (UU No. 20 Tahun 2003: 5). Dengan demikian, keberhasilan pendidikan tidak hanya ditentukan oleh pencapaian akademik, tetapi juga oleh kemampuan peserta didik dalam mengelola dirinya, termasuk dalam mengatur emosi.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian tidak terpisahkan dari proses pendidikan yang bertujuan membantu peserta didik dalam memahami diri, mengembangkan potensi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta memecahkan berbagai permasalahan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Menurut

Prayitno (2012: 12) menyatakan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan melalui hubungan tatap muka antara konselor dan individu agar individu mampu mengembangkan potensi diri secara optimal dan mandiri. Menurut Winkel dan Hastuti (2018: 37) menambahkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan usaha sistematis dan berkesinambungan untuk membantu peserta didik memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan secara konstruktif. Sementara itu, Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 menegaskan bahwa bimbingan dan konseling merupakan upaya sistematis, objektif, logis, dan berkelanjutan untuk membantu peserta didik mencapai kemandirian dan perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier (Kemendikbud, 2014: 5). Dengan demikian, layanan BK memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan pendidikan secara menyeluruh. Dalam konteks pendidikan modern, layanan bimbingan dan konseling berfungsi tidak hanya sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai upaya pengembangan kemampuan sosial emosional siswa. Menurut Nurihsan (2014: 25) menyatakan bahwa layanan BK membantu peserta didik memahami potensi, mengarahkan diri, menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mengatasi permasalahan hidupnya.

Masa remaja, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), merupakan fase perkembangan yang penuh dengan dinamika. Remaja berada dalam transisi menuju kedewasaan, di mana mereka mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cukup signifikan. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai masalah, terutama terkait kemampuan dalam mengendalikan emosi. Yusuf (2017: 112) menyatakan bahwa remaja menghadapi berbagai tantangan seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dari lingkungan

sosial, serta pengaruh media digital. Oleh karena itu, keterampilan regulasi emosi menjadi kemampuan yang sangat penting bagi remaja untuk menjaga keseimbangan psikologis, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mencapai prestasi belajar.

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan perasaan yang muncul dalam dirinya, sehingga mampu merespons suatu situasi dengan tepat (James J. Gross, 2014: 7). Regulasi emosi yang baik akan membantu siswa dalam menghadapi tekanan, menahan diri dari perilaku negatif, serta tetap fokus pada tujuan. Sebaliknya, kegagalan dalam mengatur emosi dapat memicu kecemasan, stres, perilaku impulsif, hingga kesulitan dalam belajar. Winkel dan Hastuti (2018: 76) menyatakan bahwa regulasi emosi yang rendah pada remaja sering berdampak pada munculnya perilaku menyimpang, menurunnya motivasi, serta rendahnya pencapaian akademik.

Fenomena kesulitan regulasi emosi terlihat jelas di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Berdasarkan hasil Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) tahun 2025 yang disebarkan di kelas XI Matlansos SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan, data menunjukkan dari 33 siswa ditemukan bahwa sebanyak 78,7% masih belum mampu mengendalikan emosi dengan baik (*terlampir*). Persentase tersebut merupakan kategori tertinggi dibandingkan aspek lain yang diukur dalam AKPD. Temuan lapangan juga menunjukkan adanya permasalahan regulasi emosi yang nyata pada siswa SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Berdasarkan hasil wawancara yang mengacu pada laporan bulanan Guru BK pada bulan November, teridentifikasi sejumlah permasalahan perilaku siswa yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi. Permasalahan tersebut tampak dalam bentuk perilaku

berbicara tidak sopan selama kegiatan pembelajaran serta munculnya konflik fisik dan verbal berupa perkelahian antar siswa. Selain itu, selama semester berjalan, Guru BK mencatat cukup banyak kasus yang dipicu oleh ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi secara tepat, terutama dalam mengendalikan emosi marah dan respon impulsif terhadap situasi yang memicu konflik. Permasalahan rendahnya kemampuan regulasi emosi pada remaja SMA juga masih menjadi isu yang relevan di Indonesia hingga saat ini. Laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) (2023–2024) menunjukkan bahwa kasus konflik dan kekerasan antar pelajar masih sering terjadi, yang umumnya dipicu oleh emosi marah dan perilaku impulsif. Selain itu, laporan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (2023) menegaskan bahwa remaja berada pada fase perkembangan emosi yang belum stabil, sehingga rentan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan menyesuaikan perilaku di lingkungan sekolah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi siswa SMA masih perlu mendapat perhatian serius, dimana permasalahan ini cukup menonjol dan berdampak pada kondisi pembelajaran di sekolah. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian mengenai kemampuan regulasi emosi siswa sebagai dasar layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas mengenai regulasi emosi pada remaja, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu diperhatikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada hubungan regulasi emosi dengan variabel lain, seperti prestasi belajar, kecemasan, atau perilaku agresif, namun belum banyak yang secara spesifik mengkaji analisis tingkat regulasi emosi sebagai dasar penyusunan program layanan bimbingan dan

konseling berbasis kebutuhan nyata siswa (needs assessment). Selain itu, dalam praktik di sekolah, program BK sering kali masih bersifat umum dan belum sepenuhnya didasarkan pada data kebutuhan spesifik siswa, sehingga intervensi yang diberikan kurang optimal dan belum menyentuh akar permasalahan secara mendalam. Dengan demikian, terdapat kesenjangan antara kondisi nyata di lapangan (tingginya masalah regulasi emosi siswa) dengan implementasi layanan BK yang seharusnya berbasis analisis kebutuhan yang komprehensif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, diperlukan suatu solusi yang sistematis, terarah, dan berbasis kebutuhan siswa. Dalam hal ini, bimbingan dan konseling (BK) menjadi solusi utama karena memiliki pendekatan yang komprehensif dalam membantu perkembangan peserta didik, khususnya dalam aspek sosial-emosional. BK tidak hanya berfungsi sebagai layanan kuratif (penyelesaian masalah), tetapi juga preventif dan developmental, yaitu membantu siswa mengembangkan keterampilan regulasi emosi secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014 yang menegaskan bahwa layanan BK dirancang untuk membantu peserta didik mencapai kemandirian dan perkembangan optimal dalam berbagai aspek kehidupan (Kemendikbud, 2014: 5). Selain itu, melalui pendekatan profesional, BK memiliki perangkat intervensi yang paling relevan untuk mengatasi permasalahan regulasi emosi secara langsung dan terstruktur.

Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang berfokus pada analisis tingkat kemampuan regulasi emosi siswa sebagai landasan pengembangan program bimbingan dan konseling. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi nyata kebutuhan siswa dalam aspek

pengendalian emosi, serta menjadi dasar bagi guru BK dalam merancang dan melaksanakan program layanan yang lebih tepat, efektif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan. Seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (2019:45), bahwa perencanaan layanan BK yang baik harus berbasis pada hasil analisis kebutuhan agar program yang dijalankan benar-benar relevan dengan situasi dan kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penting untuk dilakukan penelitian dengan judul: "Analisis Tingkat Kemampuan Regulasi Emosi Siswa Sebagai Landasan Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan." Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi emosional siswa, serta memberikan rekomendasi bagi guru BK dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sesuai kebutuhan siswa.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum ada profil data regulasi emosi siswa yang bisa dijadikan rujukan penyusunan program.
2. Masih terdapat banyak siswa mengalami kesulitan mengendalikan emosi, seperti mudah marah, berbicara tidak sopan, dan berperilaku impulsif.
3. Program Layanan Bimbingan dan Konseling belum diketahui secara pasti yang sesuai kebutuhan siswa dalam kemampuan regulasi emosi.

1.3 Batasan Masalah

Mengingat luasnya masalah yang akan di teliti, perlu kiranya dilakukan pembatasan masalah. Maka, penelitian ini dibatasi pada hal-hal berikut:

1. Penelitian ini berfokus pada analisis tingkat kemampuan regulasi emosi siswa sebagai landasan pengembangan program Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.
2. Penelitian ini berfokus pada perekomendasian layanan Bimbingan dan Konseling yang sesuai dengan tingkat kemampuan regulasi emosi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan?
2. Program layanan Bimbingan dan Konseling apa yang sesuai dengan tingkat kemampuan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini dilakukan sebagai berikut:

1. Menganalisis tingkat kemampuan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan?
2. Memberikan rekomendasi program layanan Bimbingan dan Konseling sesuai dengan tingkat kemampuan regulasi emosi siswa di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan penulis di harapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak khususnya pembaca, yaitu:

1.6.1 Manfaat Teoritis

a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya dalam Psikologi atau Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi siswa SMA.
b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah keilmuan di bidang Psikologi atau Bimbingan dan Konseling mengenai pentingnya regulasi emosi siswa serta penerapan layanan BK berbasis data yang sesuai kebutuhan siswa.
c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti lain, baik di perguruan tinggi, lembaga pendidikan, maupun lembaga masyarakat, dalam memahami dan mengembangkan penelitian sejenis terkait pengelolaan emosi remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman praktis tentang analisis kebutuhan peserta didik, khususnya dalam aspek regulasi emosi, serta bagaimana menerapkannya dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
b. Bagi Kepala Sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan program sekolah yang mendukung kesehatan mental dan regulasi emosi siswa, serta mendorong kerjasama dengan guru BK dalam penyusunan layanan khusus sesuai kebutuhan siswa.

c. Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berharga dalam merancang layanan BK yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan nyata siswa, khususnya dalam membantu siswa mengelola emosi mereka dengan lebih baik.

d. Bagi Siswa, hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam memahami pentingnya regulasi emosi, serta membantu siswa untuk melatih dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari agar lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial secara sehat dan adaptif.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY