

STUDI KASUS PESERTA DIDIK SULIT MENGENDALIKAN EMOSI MARAH KELAS X SMA ISLAM BAWARI PONTIANAK

Nur Indah Sari, Yuline, Purwanti

Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Untan Pontianak

Email: nurindahsari814@gmail.com

Abstract

The study that was carried out in this study was grade X students of SMA Islam Bawari Pontianak who had difficulty controlling their anger. The general problem in this study is how to help students who are difficult to control angry emotions in class X Bawari Islamic High School Pontianak. While the aim is to obtain the appropriate causative factors and alternative assistance to be used in overcoming students' problems that are difficult to control angry emotions in class X Bawari Islamic High School Pontianak. The approach used in this research is qualitative by using descriptive methods and the form of research is case studies. Data collection techniques used were non-test techniques using data collection tools such as interview guides, observation guides, home visits and documentation. Alternative assistance given to case I subjects is using Behavioral counseling models with shaping techniques, while case II subjects use RET (Rational Emotive Therapy) counseling models.

Keywords: Case Study, Difficult to Control Anger Emotions

PENDAHULUAN

Emosi adalah suatu perasaan atau gejala jiwa yang muncul di dalam diri seseorang sebagai akibat dari adanya rangsangan, baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Emosi sangat berhubungan dengan kondisi psikologis dan suasana hati seseorang yang dinyatakan dalam bentuk perilaku tertentu. Perasaan emosi bisa berupa emosi positif dan berupa emosi negative. Banyak yang mengatakan “Emosi” sebagai bentuk amarah, namun sebenarnya kata emosi mewakili berbagai bentuk perasaan manusia seperti sedih, bahagia, marah dan lain-lain. Adapun bentuk emosi dalam penelitian ini adalah bentuk emosi marah. Menurut istilah marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan atau penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati.

Adapun menurut Frijda (2001:256) menyatakan bahwa, “*emotion is awareness of situations as relevant, urgent, and meaningful with respect to ways of dealing with it*”. Yang artinya emosi adalah

kesadaran akan situasi yang relevan, mendesak, dan bermakna sehubungan dengan cara mengatasinya. Adapun menurut Al-jurjani (dalam buku psikologi marah, 2006) menjelaskan bahwa marah adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan apa yang terdapat di dalam dada.

Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, biasanya emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Menurut Gunarsa (2008:62) menyatakan bahwa, “Emosi adalah aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan merasakan, sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologis terlihat tertawa, dan emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis”.

Masalah pengendalian emosi marah dapat dialami oleh siapa saja, tetapi penulis disini akan menggali lebih dalam masalah pengendalian emosi yang muncul pada usia Sekolah Menengah Atas yang merupakan usia masa remaja (12-21 tahun) merupakan

masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Secara psikologis usia yang tanggung ini biasa disebut dengan emosi puber atau masa remaja, karena masa remaja sangat berbeda dan unik bila dibandingkan dengan masa sebelumnya. Perbedaan dan keunikannya itu dapat dilihat dari suatu ciri-ciri fisik maupun psikis yang ditampilkan selama masa remaja itu berlangsung. Adapun ciri-ciri yang biasa ditampilkan oleh remaja menurut Zulkifli L.(1986:65), diantaranya pertumbuhan fisik yang sangat pesat, perubahan seksual, mulai berfikir kritis, memiliki emosi yang meluap-luap, mulai tertarik pada lawan jenis, menarik perhatian lingkungan dan tertarik pada kelompok sebaya. Menurut Surbakti (2009:65) menyatakan bahwa "setiap remaja dilengkapi dengan emosi untuk mengimbangi rasio yang cenderung bertindak berdasarkan prinsip-prinsip logika". Dalam proses pembentukan emosi remaja terdapat beberapa hal yang berpotensi merugikan atau menghambat pertumbuhan emosi mereka secara sehat.

Beranjak dari uraian diatas, jelas bahwa diantara ciri-ciri remaja itu salah satunya adalah perkembangan emosi yang meluap-luap. Dimana keadaan emosi remaja belumlah stabil, karena berhubungan dengan perkembangan fisiknya yang masih berubah-ubah. Seperti yang kita ketahui bahwa emosi yang terdapat dalam diri remaja sulit untuk dikendalikan, untuk itu perlu pemahaman, bimbingan serta latihan untuk mengendalikan emosinya tersebut supaya tidak teraplikasi kedalam hal-hal yang negative atau menimbulkan masalah baru dikemudian hari. Menurut Surya (2010:7) menyatakan bahwa, "jika remaja mendapatkan tekanan atau masalah menjadi cenderung agresif atau meluap-luap emosinya dalam bentuk ucapan atau perbuatan, seperti memaki, merusak, memukul dan mengurung diri, serta menangis".

Berdasarkan pra survey yang dilakukan penulis di SMA Islam Bawari

Pontianak, penulis melihat bahwa gejala yang tampak pada peserta didik yang sulit mengendalikan emosi marah terjadi pada peserta didik kelas X SMA Islam Bawari Pontianak. Peserta didik yang sulit mengendalikan emosi marah tersebut terlihat sering membuat keributan di kelas seperti suka mengobrol dengan teman sebangkunya, berbicara kasar ketika marah dengan temannya, sering mengalami percekocokan dengan teman sekelasnya maupun berbeda kelas, cenderung bersikap agresif, sering membuat keributan di kelas seperti tiba-tiba melempari kertas kepada temannya, senang menertawakan kesalahan orang lain, mudah terpancing amarah apabila tersinggung dengan perkataan teman-temannya, tidak mendengarkan nasehat guru dan kurang sopan terhadap guru seperti kadang memanggil guru-guru PPL dengan sebutan nama dan tidak bersalaman ketika berpapasan dengan guru.

Untuk itulah dibutuhkan suatu pendekatan dalam membantu peserta didik yang sulit mengendalikan emosi marahnya tersebut supaya mereka dapat terhindar dari berbagai macam masalah serta lebih dapat memaksimalkan potensi diri dan meningkatkan prestasinya. Pendekatan ini yaitu dengan adanya bimbingan dan konseling berupa layanan yang sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan kenyataan yang ada disekolah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terhadap peserta didik yang sulit mengendalikan emosi marah untuk mengetahui faktor apa saja yang menjadi penyebab peserta didik sulit untuk mengendalikan emosi marahnya. Kemudian selanjutnya akan diberikan bantuan agar peserta didik tersebut mampu mengendalikan emosinya dengan baik, dan dapat mencapai perkembangan yang optimal.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian pada dasarnya adalah tata cara bagaimana suatu penelitian akan dilaksanakan. Hal tersebut selaras dengan pendapat Sugiyono, (2014:3) yang menyatakan bahwa "Metode penelitian pada

dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”.

Metode yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Adapun penjelasan metode deskriptif menurut Sugiyono (2005:21) menyatakan bahwa metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas. Selanjutnya menurut (Nawawi, 2007:67) ”Metode deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana adanya”.

Dapat disimpulkan bahwa metode penelitian deskriptif yang penulis pilih yaitu suatu penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, atau suatu fenomena dan peristiwa secara sistematis sesuai dengan situasi-situasi atau kejadian-kejadian pada saat penelitian dilakukan. Dalam hal ini peneliti ingin mengungkapkan dan memperoleh informasi subjektif tentang apa saja bentuk perilaku pada peserta didik yang sulit mengendalikan emosi dan apa saja faktor yang mempengaruhinya sehingga sulit mengendalikan emosi.

Adapun bentuk penelitian yang ditetapkan Salam penelitian ini adalah studi kasus. Berikut pengertian studi kasus menurut Dantes (2012:52) penelitian studi kasus merupakan salah satu bentuk penelitian yang secara intensif dilakukan untuk meneliti sesuatu objek tertentu, dan keuntungan terbesar dari studi kasus adalah bahwa peneliti dapat mempelajari subjeknya dengan mendalam hingga ia dapat memperoleh informasi menyeluruh dan lengkap mengenai subjek tersebut dalam totalitasnya dengan lingkungan. Dapat disimpulkan bahwa studi kasus merupakan suatu pengumpulan data yang komprehensif dan tujuan dari studi kasus adalah untuk memberikan gambaran secara mendetail tentang latar belakang serta karakter yang khas dari subjek kasus sesuai dengan tujuan penelitian studi kasus tersebut,

penelitian ini bermaksud untuk mencermati kasus atau masalah peserta didik yang sulit mengendalikan emosi pada kelas X SMA Islam Bawari Pontianak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah mengurus surat izin penelitian dan menyusun instrument yang diperlukan, maka dilakukan penelitian langsung pada peserta didik kelas X SMA Islam Bawari Pontianak, langkah awal yang peneliti lakukan adalah Mendatangi ruang BK SMA Islam Bawari Pontianak untuk bertemu dengan guru BK di sekolah tersebut terkait mengenai permasalahan subjek kasus di sekolah, berkonsultasi dengan guru kelas mengenai masalah subjek kasus, melakukan observasi terhadap subjek kasus, menetapkan subjek kasus sebagai fokus penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua subjek kasus, adapun identifikasi yang didapat pada subjek kasus I berinisial SP, jenis kelamin laki-laki, tempat dan tanggal lahir di Pontianak, 29-11-2003, alamat tempat tinggal di Jl. Komyosudarso, Gg. Nangka, No. 23, beragama Islam, subjek kasus I merupakan anak ke dua dari 2 bersaudara. Ayah dari subjek kasus I berumur 47 tahun dan berkerja sebagai pegawai swasta sedangkan Ibu dari subjek kasus I berumur 45 tahun dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Subjek kasus merupakan anak yang mempunyai kebiasaan jahil kepada teman-teman di lingkungannya sehingga subjek kasus juga sering dijuluki anak bandel. Orangtua subjek kasus terlihat sangat longgar dalam memberi pengawasan kepada subjek kasus dalam bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain. Hal tersebut secara tidak sengaja dapat memberi pengaruh buruk terhadap subjek kasus, dan menurut ibu dari subjek kasus ia juga menurun sifat ayahnya yang mudah marah.

Di sekolah subjek kasus sering membuat keributan dan sering mengganggu temannya di kelas saat jam pelajaran berlangsung dan ketika temannya membalas perbuatannya subjek kasus malah tidak terima dan marah kepada temannya sehingga

berbicara kasar terhadap temannya tersebut dan pada saat guru melerainya subjek kasus malah melawan dengan tindakan memukul meja yang ada di depannya, tak heran sering terjadi percekocokan atau pertengkaran antara subjek kasus dengan temannya.

Melalui hasil dari diagnosis terdapat faktor penyebab masalah yang sedang dihadapi oleh subjek kasus yaitu faktor internal yang meliputi kurangnya kecerdasan emosi. Sedangkan faktor eksternalnya meliputi lingkungan keluarga, dan lingkungan pertemanan.

Setelah mengetahui faktor penyebab pada subjek kasus yang sulit mengendalikan emosi marah, kemudian menetapkan alternatif bantuan yang akan diberikan. Adapun pendekatan yang digunakan adalah model konseling Behavioral dengan menggunakan teknik *shaping* agar konseli dapat membentuk tingkah laku baru yang sebelumnya belum pernah ditampilkan dengan memberikan reinforcement secara sistematis dan tingkah laku diubah secara bertahap dengan memperkuat unsur-unsur kecil tingkah laku baru yang diinginkan secara berturut-turut sampai mendekati tingkah laku akhir. Subjek kasus I sering membuat keributan di dalam kelas, berbicara kasar ketika marah, sering berkelahi dengan teman di kelasnya, serta tidak toleran terhadap teman, maka peneliti meminta subjek kasus untuk meninggalkan sedikit demi sedikit kebiasaannya tersebut. Agar subjek kasus dapat membentuk tingkah laku barunya yang lebih baik dimulai dari tidak membiasakan diri untuk tidak berbicara kasar lagi dan membuat keributan didalam kelas hingga dapat mengendalikan kemarahannya saat terjadi suatu permasalahan agar tidak sampai terjadi suatu perkelahian lagi.

Pada tahap ini dilaksanakan alternatif bantuan sebagaimana yang telah dirumuskan dalam prognosis, maka dalam treatment akan diambil tindakan dengan langkah-langkah sebagai berikut, pada pertemuan pertama dilakukan pada hari Selasa, 23 April 2019 jam 11.15 WIB. Pada treatment pertama ini menggunakan model konseling behavioral dengan teknik *shaping* yaitu membentuk

tingkah laku baru pada subjek kasus dengan meminta subjek kasus untuk menghilangkan kebiasaannya tersebut. Perkembangan pertemuan pertama, subjek kasus bersedia melakukan alternatif bantuan yang diberikan konselor dengan menunjukkan sikap bahwa subjek kasus berusaha untuk tidak membuat keributan dan berbicara kasar lagi.

Pertemuan kedua dilakukan pada hari Senin, 29 April 2019 jam 10.20 WIB. Pada pertemuan kedua ini menggunakan model konseling behavioral dengan teknik *modeling* yaitu individu mengamati seorang model dan kemudian diperkuat untuk mencontoh tingkah laku sang model, yaitu konselor memberikan model teman sekelasnya yang baik dan berprestasi untuk dijadikan contoh. Perkembangan pertemuan kedua yaitu Subjek kasus akan berusaha mencontoh perilaku temannya yang berprestasi.

Pertemuan ketiga dilakukan pada hari Senin, 15 Juli 2019 jam 09.00 WIB. Pada treatment ketiga ini menggunakan teknik *shaping* yaitu konselor memberikan apresiasi terhadap subjek kasus karena sudah menunjukkan perubahan tingkah laku yang lebih positif dan subjek kasus juga diberikan bimbingan dengan memberikan penjelasan dan pengertian kepada subjek kasus mengenai cara-cara dan manfaat yang didapat saat berhenti melakukan perilaku yang merugikan dirinya dan orang disekitarnya. Perkembangan pertemuan keempat yaitu subjek kasus tidak melakukan perbuatan yang melanggar terkait permasalahan emosi dikelas seperti berbicara kasar, mudah marah, ribut di kelas, dan lebih toleran terhadap orang lain. Pada pertemuan ini peneliti dan subjek kasus mengakhiri pertemuan karena sudah ada perubahan yang positif dan sekaligus menghentikan proses konseling dan pada akhir pertemuan subjek kasus dengan penuh ketulusan mengucapkan terimakasih kepada peneliti, karena bisa membimbing dirinya dengan penuh keikhlasan.

Selanjutnya melakukan evaluasi yaitu suatu cara yang ditempuh untuk melihat seberapa jauh efek atau pengaruh yang diberikan bagi pemecahan masalah yang ada

dan untuk melihat sejauh mana keberhasilan bantuan yang diberikan kepada konseli, dengan melakukan wawancara dengan subjek kasus, guru mata pelajaran, guru BK, orang tua subjek kasus dan teman dari subjek kasus. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindak lanjut dengan bekerja sama dengan masing-masing individu yang terkait dan diharapkan selanjutnya subjek kasus tetap akan mempertahankan dan mengembangkan sikapnya yang sudah mampu mengendalikan emosi marahnya.

Selanjutnya, subjek kasus II dalam penelitian ini diberi nama inisial FNP berjenis kelamin perempuan, tempat lahir Pontianak, tanggal 08-02-2003 alamat jalan. Tanjung Raya 1, gg. Pemda, hobinya menulis dan memiliki cita-cita arsitek. Subjek kasus II merupakan anak pertama dari 3 bersaudara, orangtua subjek kasus terlihat sangat longgar dalam memberi pengawasan kepada subjek kasus dalam bergaul dan berkomunikasi dengan orang lain. Hal tersebut secara tidak sengaja dapat memberi pengaruh buruk terhadap subjek kasus, dan menurut ibu dari subjek kasus ia juga menurun sifat ayahnya yang mudah marah.

Dalam keseharian subjek kasus merupakan anak yang banyak bicara, tak heran jika saat di dalam kelas ia sering di tegur oleh para guru karena sering mengobrol saat jam pelajaran berlangsung. Tak hanya itu subjek kasus juga senang menertawakan kesalahan temannya ketika temannya sedang presentasi di depan dan ketika temannya membalas perbuatannya dengan menertawakan subjek kasus ketika salah, subjek kasus malah tersinggung sehingga marah terhadap temannya sehingga mengucapkan kata-kata kasar kepada teman kelasnya. Tak hanya kepada teman, terkadang saat guru menegurnya pun ia menunjukkan respon yang terlihat menentang. Orang tua subjek kasus sangat menyayangi subjek kasus tak heran jika semua keinginan subjek kasus orang tuanya dengan segera memberikan apaun yang dilakukan subjek kasus orang tua selalu menanggapi dengan baik walaupun subjek

kasus melakukan kesalahan orang tua hanya menegurnya tak pernah menyalahkannya. Karena orang tuanya ingin yang terbaik untuk anaknya, tapi sayangnya karena terlalu sering dituruti subjek kasus menjadi anak yang kurang mandiri dan tumbuh menjadi anak yang kurang toleransi terhadap orang lain.

Selanjutnya melakukan diagnosis merupakan langkah untuk mencari faktor penyebab dari masalah yang sedang dihadapi oleh subjek kasus. Berdasarkan data yang terkumpul maka dapat ditetapkan bahwa faktor penyebab subjek kasus yang sulit mengendalikan emosi marah yaitu faktor internal yang meliputi kurang kecerdasan emosi, self concept yang salah dan pengalaman buruk. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu faktor fisik, lingkungan keluarga, lingkungan pertemanan, dan media massa.

Setelah mengetahui faktor-faktor penyebabnya maka dirumuskan alternative bantuan yang akan diberikan pada subjek kasus II secara bertahap dan berlanjut untuk mengatasi masalah peserta didik yang sulit mengendalikan emosi marah. Untuk membantu mengatasi masalah subjek kasus II menggunakan model konseling Rasional Emotif Terapi (RET) dengan teknik Direktif yaitu dengan merubah pola pikir yang irasional menjadi rasional dan Subjek kasus II yang berpikir irasional bahwa perilakunya yang cenderung bersikap agresif, membuat keributan di kelas seperti tiba-tiba melempari kertas kepada temannya, senang menertawakan kesalahan orang lain, mudah terpancing amarah apabila tersinggung dengan perkataan teman-temannya, mudah terpancing amarah, tidak mendengarkan nasehat guru dan kurang sopan terhadap guru itu tidak merugikan dirinya sendiri dan tidak mengganggu orang lain serta tidak dapat dihilangkan karena sudah menjadi suatu kebiasaan. Padahal rasionalnya perilaku subjek kasus yang demikian itu dapatlah merugikan dirinya, dapat mengganggu orang lain dan kebiasaannya dapat dihilangkan sedikit demi sedikit.

Pertemuan pertama dilakukan pada hari Rabu, 24 April 2019 jam 09.00 WIB. Pada treatment pertama ini menggunakan model koseling RET dengan teknik *direktif* yaitu mengubah pola pikir subjek kasus yang irasional konselor mengarahkan subjek kasus agar meninggalkan kebiasaan berfikir irasional dan membiasakan berfikir rasional. Konselor mencoba meluruskan bahwa pemikiran subjek kasus yang selama ini menganggap bahwa berbicara kasar dan berperilaku kasar merupakan hal yang biasa itu salah dan harus dirubah.

Pertemuan treatment hari kedua dilakukan pada hari Senin, tanggal 29 April 2019 jam 11.15 WIB di ruang BK. Pada treatment kedua ini menggunakan teknik *direktif*. Konselor memberikan alternative bantuan dengan teknik *direktif* yaitu dengan mengarahkan subjek kasus bahwa perilaku selama ini perilaku bersikap agresif, membuat keributan di kelas seperti tiba-tiba melempari kertas kepada temannya, senang menertawakan kesalahan orang lain, mudah terpancing amarah apabila tersinggung dengan perkataan teman-temannya, mudah terpancing amarah, tidak mendengarkan nasehat guru dan kurang sopan terhadap guru dapat berakibat merusak pribadinya dan mengganggu orang lain di sekitarnya. Selanjutnya peneliti mengajak subjek kasus agar sedikit demi sedikit menghilangkan kebiasaan buruknya yang lebih baik dimulai dari tidak membiasakan diri untuk tidak berbicara kasar lagi dan tidak membuat keributan di dalam kelas hingga dapat mengendalikan kemarahannya saat terjadi suatu permasalahan agar tidak sampai terjadi suatu perkelahian.

Pertemuan treatment ketiga dilakukan pada hari Senin, tanggal 15 Juli 2019 jam 11.15 WIB di ruang BK. Pada treatment ketiga ini masih menggunakan teknik *direktif* yaitu konselor menanyakan apakah subjek kasus masih sering terlibat percekocokan atau berbicara kasar lagi dan konselor mengarahkan subjek kasus untuk melakukan kegiatan yang positif.

Pada pertemuan keempat dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 20 Juli 2019 jam

10.15 WIB di ruang BK. Subjek kasus tidak melakukan perbuatan yang melanggar terkait permasalahan emosi di kelas seperti berbicara kasar, membuat keributan di kelas, dan berkelahi dengan teman. Pertemuan ke empat konselor menganggap bahwa subjek kasus sudah menunjukkan perubahan perilaku kearah yang positif terakhir subjek kasus juga diberikan bimbingan dengan memberikan penjelasan dan pengertian kepada subjek kasus mengenai cara-cara dan manfaat yang didapat saat berhenti melakukan perilaku yang merugikan dirinya dan orang di sekitarnya. Pada pertemuan ini peneliti dan subjek kasus mengakhiri pertemuan karena sudah ada perubahan yang positif dan sekaligus menghentikan proses konseling. Selanjutnya melakukan evaluasi dengan mewawancarai subjek kasus, guru mata pelajaran, guru BK, orang tua dan teman dekat subjek kasus. Berdasarkan hasil evaluasi tersebut, agar dapat diperoleh hasil yang optimal maka dilakukan tindakan bekerjasama dengan masing-masing individu yang terkait dan diharapkan selanjutnya subjek kasus tetap akan mempertahankan dan mengembangkan sikapnya yang sudah mampu mengendalikan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab dan alternative bantuan yang sesuai untuk digunakan dalam mengatasi permasalahan peserta didik yang sulit mengendalikan emosi marah pada kelas X SMA Islam Bawari Pontianak yaitu menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan bentuk penelitiannya studi kasus.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik non test dengan menggunakan alat pengumpul data berupa panduan wawancara, panduan observasi, home visit dan dokumentasi. Alternatif bantuan yang diberikan pada subjek kasus I yaitu menggunakan model konseling Behavioral dengan teknik *shaping*, sedangkan subjek kasus II

menggunakan model konseling RET (*Rational Emotif Therapy*).

Subjek kasus I diperoleh hasil bahwa faktor internal yang mempengaruhi subjek kasus I yaitu: a) kurangnya kecerdasan emosi yang ada dalam dirinya, sedangkan faktor eksternalnya yaitu: a) lingkungan keluarga yaitu pola asuh orang tua yang longgar dan subjek kasus menurun sifat ayahnya yang mudah marah, dan b) lingkungan pertemanan yang memberikan pengaruh buruk seperti sering berbicara kasar dan berperilaku kasar.

Adapun alternatif bantuan yang diberikan kepada subjek kasus I adalah berupa treatment dengan menggunakan model konseling Behavioral dengan teknik shaping agar subjek kasus dapat membentuk tingkah laku baru yang lebih baik.

Hasil penelitian subjek kasus I setelah diberikan alternatif bantuan, subjek kasus sudah banyak mengalami perubahan terutama dalam hubungan sosial dengan teman-temannya, seperti sudah tidak lagi membuat keributan di kelas, sudah tidak mudah marah lagi ketika ditegur atas kelasalahan yang diperbuatnya, subjek kasus sudah dapat berkomunikasi dengan baik kepada teman-teman di kelasnya tanpa berbicara kasar serta sudah bisa bersikap toleran terhadap orang lain, dan terlihat sangat menghormati serta sopan terhadap guru dan yang paling penting bahwa subjek kasus kini telah menyadari apa yang ia lakukan sekarang jauh lebih baik dan sangat bermanfaat untuk dirinya dan memberikan sisi positif untuk orang lain.

Subjek kasus II diperoleh bahwa faktor internal yang mempengaruhi subjek kasus II yaitu a) kurangnya kecerdasan emosi yang dimiliki dalam dirinya, b) self concept yang salah yaitu subjek kasus menganggap bahwa dirinya lebih baik dari teman-temannya, c) pengalaman buruk. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu: a) faktor fisik yaitu

ketika dia sangat lelah dia lebih sensitive, mudah marah dan tersinggung, b) lingkungan keluarga yaitu pola asuh orang tua nya yang terlalu memanjakan anaknya sehingga anaknya merasa apapun keinginannya harus dipenuhi, c) lingkungan pertemanan yang membawa pengaruh buruk terhadap dirinya dan d) pengaruh buruk dari media massa yang diikuti subjek kasus yaitu seperti tutur kata yang tidak semestinya diikuti.

Alternatif bantuan yang diberikan kepada subjek kasus II adalah berupa treatment dengan menggunakan teknik direktif dalam model konseling RET agar subjek kasus dapat merubah pola pikirnya yang irasional menjadi rasional.

Hasil penelitian subjek kasus setelah diberikan bantuan, subjek kasus sudah banyak mengalami perubahan terutama dalam hubungan sosial dengan teman-temannya, seperti sudah tidak terlalu agresif lagi, tidak membuat keributan di kelas dan tidak mengganggu teman-temannya lagi, tidak mudah terpancing amarah, serta sudah bisa lebih menghormati dan sopan terhadap guru, yang paling penting bahwa subjek kasus kini telah menyadari kesalahannya serta apa yang dia lakukan sekarang jauh lebih dan sangat bermanfaat untuk dirinya dan memeberikan sisi positif untuk orang lain.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas bahwa dalam upaya pengentasan masalah peserta didik yang sulit mengendalikan emosi marah disarankan untuk memberikan perhatian yang intensif dalam membimbing dan memperhatikan perkembangan subjek kasus. Oleh sebab itu, maka perlu kerjasama antar guru BK, guru keas, orang tua dan subjek kasus sendiri.

Subjek kasus I disarankan untuk tetap menjalankan alternatif bantuan yang sudah diberikan. Kasus yang terjadi pada SP ini adalah satu diantara anak usia Sekolah Menengah Atas yang sudah

marak terjadi dan sangat memberikan pengaruh buruk pada perkembangan emosinya kelak jika terus dibiarkan.

Subjek kasus II disarankan untuk tetap menjalankan alternatif bantuan yang sudah diberikan oleh peneliti. Karena apabila kasus yang terjadi pada FNP ini tidak ditangani dan diberikan perhatian lebih, maka subjek kasus tidak akan memahami bahwa perilakunya tidak tepat, ia akan selalu merasa menjadi orang yang selalu benar dan melakukan sesuatu sesukanya.

DAFTAR RUJUKAN.

- Albin, Rochelle Semmel. 2010. *EMOSI Bagaimana Mengenal, Menerima dan Mengarahkannya*. Yogyakarta : Kanisius.
- Ali dan Asrori. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Asrori. (2005). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang : Wineka Media.
- Dantes, Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : CV Andi.
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Tyrus. (1956). *Introduction To Research*, New York: American Book Company.
- Djamarah, B. S. (2011). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Hadi, A & Haryono. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Nawawi, H. (2015). *Metode Penelitian Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajahmada University Press.
- Purwanto (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sabri, A. M. (2013). *Psikologi Pendidikan Berdasarkan Kurikulum Nasional*. Jakarta: Pedoman Ilmu Jaya.
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Surachmad, W. (1998). *DasardanTehnik Research*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yamin, M. (2011). *Strategi dan Metode dalam Model Pembelajaran*. Jakarta : GP Press Group.