

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pada hakikatnya manusia pasti mengalami proses perkembangan baik dari segi fisik maupun psikologis. Manusia mengalami perkembangan sejak bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, sampai masa tua. Proses perkembangan, jelas adanya perubahan-perubahan yang meliputi aspek fisik, intelektual, sosial, moral, bahasa, emosi dan perasaan, minat, motivasi, sikap, kepribadian, bakat, dan kreativitas. Aspek tersebut pada dasarnya membuat hubungan baru yang kemudian membentuk spesialisasi dan psikologis yang berbeda antara manusia yang satu dan lainnya.

Kita telah mengetahui bahwa masa remaja berlangsung sekitar umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria menurut Mappiare (1982) dalam (M. Ali dan M. Asrori 2012: 9). Pada masa ini biasanya dirasakan sebagai masa sulit, baik bagi remaja sendiri maupun keluarga, atau lingkungan karena berada dalam tahap peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status remaja agak kabur, baik bagi dirinya maupun bagi lingkungannya. Masa remaja seperti yang kita lihat memiliki energi yang besar, terutama emosinya berkobar-kobar, dan juga pengendalian diri belum sempurna. Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian.

Masa remaja sering disebut masa labil penuh dengan gejolak kejiwaan dan probematika karena emosi negatif. Meskipun emosi remaja sering sangat kuat, tidak terkendali, dan nampaknya *irrational*, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Emosi negatif yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, dan teman-teman sebaya serta aktivitas-aktivitas yang dilakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Masa remaja identik dengan lingkungan sosial tempat beraktivitas, membuat mereka dituntut untuk dapat menyesuaikan diri secara efektif.

Emosi merupakan suatu aspek psikis yang berkaitan dengan perasaan dan aktivitas merasakan, misalnya senang, sedih, kesal, marah, tegang, dan lain sebagainya. Sarlito Wirawan Sartono dalam (Iqra' Al Firdaus 2012: 60) mengatakan emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang di sertai warna afektif (perasaan- perasaan tertentu yang dialami saat menghadapi atau menghayati situasi tertentu). Gejolak emosi dapat bervariasi, mulai dari tingkat yang paling menyenangkan hingga tingkat yang paling tidak menyenangkan. Skala emosi yang paling menyenangkan terwujud dalam rasa gembira yang meluap-luap. Sedangkan, skala emosi yang paling tidak menyenangkan berupa kemarahan atau rasa sedih yang begitu mendalam.

Menurut Lazarus (1991, dalam Prawitasari 2012)

[http://googleweblight.com/?lite\\_url=http://tyanfendi.blogspot.com/2013/09/pengertian-afek-affect-suasana-hati.html?m](http://googleweblight.com/?lite_url=http://tyanfendi.blogspot.com/2013/09/pengertian-afek-affect-suasana-hati.html?m) mengatakan emosi dibagi menjadi dua, yaitu

emosi positif dan emosi negatif. Bentuk emosi positif adalah emosi senang atau bahagia dan cinta. Adapun berbagai situasi yang dapat menimbulkan emosi bahagia adalah tercapainya tujuan yang diinginkan, mendapatkan keuntungan (misalnya untung usaha, hadiah, uang, menjadi juara kelas, dan lain- lain), sukses dalam aktivitas baru, melihat atau mendengar sesuatu yang baru dan menyenangkan, serta masih banyak situasi lainnya. Adapun contoh emosi negatif ialah emosi marah, takut, cemas, malu, sedih, iri hati dan jijik. Emosi negatif bisa muncul karena situasi-situasi tertentu pula. Sebagai contohnya, emosi marah yang dapat terjadi jika seseorang merasa dihina, ditekan, dibatasi, diancam, diganggu, dan lain- lain. Keadaan perasaan telah begitu kuat, hingga hubungan dengan sekitar terganggu, hal ini telah menyangkut masalah emosi. Keadaan emosi, pribadi seseorang telah dipengaruhi sedemikian rupa hingga pada umumnya individu kurang dapat menguasai diri lagi. Perilaku pada umumnya tidak lagi memerhatikan suatu norma yang ada dalam hidup bersama, tetapi telah memperhatikan adanya hambatan dalam diri individu.

Sesuai dengan peneliti terdahulu hasil wawancara Risa Yuliani ( dalam jurnal Volume 2 Nomor 1 Januari 2013 ) yaitu dengan 2 orang guru pembimbing pada tanggal 12 Mei 2012 di SMAN 1 Sungai Limau, diperoleh informasi bahwa masih ada siswa berkata kasar kepada guru, masih ada siswa yang bertengkar dengan temannya, mengabaikan aturan sekolah, tidak peduli terhadap lingkungan sekolah dan kurang hormat terhadap guru serta hasil wawancara Risa Yuliani dengan 5 orang siswa tanggal 20 Mei 2012 di SMAN 1 Sungai Limau dari keseluruhan siswa yang diwawancara terungkap bahwa emosinya tidak terkontrol, mudah marah jika tidak

sesuai dengan apa yang diinginkannya, takut tidak mendapatkan pacar, tidak bisa menerima kelebihan orang lain, sering cemas karena terlalu banyak memikirkan bahaya atau kegagalan, mudah tersinggung jika teman mengolok-oloknya, dan bersikap kasar dan agresif kepada orang lain.

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Putra 2009:13 ( Jurnal Risa Yuliani Volume 2 Nomor 1 Januari 2013 ) menyatakan bahwa “ketika kita merasakan emosi negatif maka dampak yang kita rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Adakalanya kita mampu mengendalikan emosi negatif, tetapi ada kalanya kita gagal melakukannya”. Ketika kita gagal mengendalikan emosi negatif maka ketika itu keadaan suasana hati kita menjadi buruk.

Kenyataannya di sekolah tidak semua siswa dapat mengontrol diri dengan baik sesuai dengan harapan dan keinginannya, terutama jika dihadapkan pada kenyataan mengenai keadaan dirinya ketika berada dalam lingkungan sosialnya. Siswa sebagai remaja yang sangat mengedepankan kehidupan remajanya dalam berteman, terkadang justru menjadi faktor penghambat untuk mengontrol dirinya. Remaja sering kali mengalami perasaan diolok-olok, dihina, dipermalukan dan sering merasa muak malu atas dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Guru BK di SMP Negeri 1 Medan, di kelas VIII-Benjamin merupakan siswa yang memiliki emosi negatif tinggi. Jumlah siswa di kelas VIII-Benjamin yaitu 33 orang siswa. Siswa yang memiliki emosi negatif tinggi diantaranya 33 siswa memiliki emosi marah, 15 orang siswa memiliki emosi jijik/ muak, 23 orang siswa memiliki emosi malu, 21 orang siswa

memiliki emosi sedih, dan 27 orang siswa memiliki emosi takut. Hal tersebut tampak pada perilaku siswa di kelas yang kurang mencerminkan karakteristik emosi yang tidak baik, misalnya siswa lebih banyak berdiam diri (malu) dari pada memprotes pandangan orang lain yang salah mengenai dirinya, siswa merasa takut sekali dalam menghadapi ujian sekolah sehingga tidak konsentrasi dalam ujian, siswa merasa frustrasi atau kecewa jika mendapatkan nilai ujian tidak memuaskan, untuk mengungkapkan amarahnya kepada lawannya siswa menggunakan kata-kata kasar atau menggunakan kata kotor, siswa merasa jijik dan tidak mau berteman dengan seseorang yang kelihatan kotor dan bau, siswa merasa malu atau tidak percaya akan kelebihan dirinya, siswa berlarut-larut dalam kesedihan apabila di marahi guru.

Dari uraian diatas memperlihatkan betapa emosi mengendalikan kehidupan manusia. Banyak perbuatan yang disesali yang disebabkan seseorang terseret emosi untuk melakukan hal-hal di luar nalar yang berakibat negatif bagi dirinya bahkan dapat menghancurkan kehidupan pribadinya. Sebagian lagi memperlihatkan ketidakmampuan mereka keluar dari emosi yang merongrongnya.

Untuk menyadarkan akan pentingnya mengurangi emosi negatif, maka layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* dianggap tepat untuk memberikan topik berkaitan dengan mengurangi emosi negatif. Menurut pendapat Juntika Nurihsan (Kurnanto, E 2013: 7 ) konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.

Pendekatan *client centered* merupakan suatu pendekatan terapi yang tetap dan tuntas. Peneliti memilih konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* didasarkan pada keunggulannya, yaitu difokuskan pada tanggung jawab dan kesanggupan klien untuk menemukan cara-cara menghadapi kenyataan secara lebih penuh. Rogers dalam (Gerald Corey 2013: 92) mengatakan bahwa klien sebagai orang yang paling mengetahui dirinya sendiri adalah orang yang harus menemukan tingkah laku yang lebih pantas bagi dirinya. Tujuannya agar memberikan kesempatan kepada siswa untuk menaruh kepercayaan dan meminta tanggung jawab yang besar kepada klien dalam menangani berbagai permasalahan. Oleh karena itu, diharapkan ada peningkatan kepada siswa agar lebih mandiri dalam menangani masalah tanpa orang lain. Hubungan sosial siswa menjadi lebih baik dari siswa yang tadinya melakukan tindakan kekerasan berkelahi, merasa ketakutan dan sebagainya menjadi berteman dan menjadi pemberani.

Uraian latar belakang di atas, peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian tentang layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* dengan mengurangi emosi negatif siswa yang berada di SMP Negeri 1 Medan sehingga penulis membuat judul “PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN *CLIENT CENTERED* DALAM MENGURANGI EMOSI NEGATIF SISWA KELAS VIII-BENJAMIN DI SMP NEGERI 1 MEDAN TAHUN AJARAN 2016/ 2017.”

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah adalah:

- a. Siswa merasa takut sekali dalam menghadapi ujian sekolah sehingga tidak konsentrasi dalam ujian.
- b. Siswa merasa frustrasi atau kecewa jika mendapatkan nilai ujian tidak memuaskan.
- c. Untuk mengungkapkan amarahnya kepada lawannya siswa menggunakan kata-kata kasar atau menggunakan kata kotor.
- d. Siswa merasa jijik dan tidak mau berteman dengan seseorang yang kelihatan kotor dan bau.
- e. Siswa merasa malu atau tidak percaya akan kelebihan dirinya.
- f. Siswa berlarut-larut dalam kesedihan apabila di marahi guru.
- g. Siswa merasa kesal dan tidak mau memaafkan seseorang yang telah membuatnya menangis.

## 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti menetapkan pembatasan masalah yang akan di bahas adalah masalah emosi negatif, penelitian hanya di batasi tentang “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Client Centered* dalam Mengurangi Emosi Negatif Siswa Kelas VIII-Benjamin di SMP Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2016/ 2017”.

#### 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* dalam mengurangi emosi negatif siswa kelas VIII-Benjamin SMP Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2016/ 2017.”

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan *client centered* dalam mengurangi emosi negatif siswa di kelas VIII-Benjamin SMP Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2016/ 2017.

#### 1.6 Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian itu diharapkan bermanfaat secara praktis maupun teoritis.

- **Manfaat Praktis**

- 1) Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dalam membuat program-program BK di sekolah sesuai dengan masalah yang ada yaitu emosi negatif dengan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered*.

- 2) Bagi Guru BK

Guru BK dapat mengaplikasikan layanan konseling kelompok pendekatan *client centered* dikemudian hari apabila terjadi masalah yang sama.

3) Bagi Siswa

Sebagai bahan masukan untuk memperoleh pengetahuan mempelajarinya sendiri dan mengurangi serta mengatasi masalah emosi negatif yang ada pada dirinya.

4) Bagi Orang tua

Sebagai bahan untuk memberikan arahan dan dukungan kepada siswa atau anaknya untuk mengurangi emosi negatif.

5) Bagi Peneliti

Sebagai bahan pegangan peneliti dalam melaksanakan tugas sebagai calon Guru BK di masa yang akan datang.

6) Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan dan masukan untuk meneliti masalah emosi negatif selanjutnya.

• **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, khususnya dalam bidang ilmu bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan konseling kelompok pendekatan *client centered* dan mengurangi emosi negatif siswa