

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengubah atau mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar berbagai macam hal untuk dapat mengembangkan seluruh potensinya baik dalam hal akademik maupun keterampilan lainnya.

Dalam pendidikan formal, belajar menunjukkan adanya perubahan yang sifatnya positif sehingga pada tahap akhir akan didapat keterampilan, kecakapan dan pengetahuan baru. Hasil dari proses belajar tersebut tercermin dalam prestasi belajar. Banyak orang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi yang tinggi dalam belajar, seseorang harus memiliki *Intelligence Quotient* (IQ) yang tinggi. Namun kenyataannya, di sekolah sering ditemukan siswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan inteligensinya, oleh karena faktor-faktor di luar *Intelligence Quotient* (IQ) seperti emosi.

Goleman (Sarwono, 2012:136) berpendapat bahwa:

“Kecerdasan Emosional (EQ) memegang peranan yang lebih penting ketimbang IQ. Sudah terbukti bahwa banyak orang dengan IQ tinggi, yang dimasa lalu oleh dunia psikologi dianggap sebagai jaminan keberhasilan seseorang, justru mengalami kegagalan (dalam pendidikan maupun dalam rumahtangga). Mereka kalah dari orang yang memiliki IQ rata-rata saja, tetapi memiliki EQ yang tinggi. Goleman berpendapat sumbang IQ dalam menentukan keberhasilanseseorang hanya sekitar 20-30% saja, selebihnya ditentukan oleh EQ yang tinggi.”

Dalam interaksi sosial, emosi memegang peran sangat penting. Seandainya relasi antarpribadi berlangsung tanpa disertai emosi, maka dalam berkomunikasi terjadi ekspresi datar (tanpa lonjakan perasaan). Meskipun demikian, ekspresi emosi meledak-ledak tidak dapat diterima oleh masyarakat. Diperlukan pengendalian emosi, bukan hanya untuk mengurangi ekspresi emosi yang diharapkan, melainkan juga mengendalikan beberapa bentuk emosi yang sering kali menyulitkan diri sendiri, seperti kemarahan, kecemasan, rasa bersalah, dan juga cinta.

Sarwono (2012:124) mengatakan:

“Emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem syaraf seseorang terhadap rangsangan dari luar atau dari dalam dirinya. Definisi itu menggambarkan bahwa emosi diawali dengan adanya suatu rangsangan (dari dalam maupun dari luar diri) pada indra-indra kita, selanjutnya kita tafsirkan rangsangan itu berdasarkan persepsi kita baik positif maupun negatif, kemudian kita berikan respon-respon fisiologik maupun motorik dan pada saat itulah terjadi emosi.”

Khusus pada orang-orang yang murni hanya memiliki kecerdasan akademis tinggi tetapi tidak didukung oleh kematangan emosi, maka ada kemungkinan kecenderungan emosi kurang stabil, terlalu kritis, rewel, cenderung menarik diri, terkesan dingin dan cenderung sulit mengekspresikan kekesalannya dan kemarahannya secara tepat. Orang-orang seperti ini sering menjadi sumber masalah.

Nurihsan (2010:70) berpendapat dalam bahasa umum pengendalian diri adalah “tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya di masa kini maupun masa yang datang.” Manfaat mengendalikan diri ditulis oleh Daniel Goleman seorang ahli dan peneliti tentang kecerdasan emosi (Nurihsan 2010:71) mengatakan bahwa :

“Anak-anak yang dimasa kecilnya mampu mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal yang dilarang dimasa remajanya akan memiliki kemampuan mengendalikan diri yang sangat erat kaitannya dengan kemampuan untuk mengendalikan emosi.”

Aminudin (2010:23) mengatakan mampu mengendalikan emosi berarti mampu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat, hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi dikatakan berhasil dikendalikan apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan dan ketersinggungan, dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu.

Lazarus (2013) membagi emosi atas dua, yaitu sebagai berikut:

1. Emosi negatif seperti : marah, takut, cemas, rasa bersalah, malu, sedih, iri hati dan jijik;
2. Emosi positif seperti : senang, bahagia dan cinta.

Emosi negatif muncul dari penilaian (*appraisal*) terhadap stimulus lingkungan yang tidak sesuai dan tidak sama (*goal irrelevance* dan *goal incongruence*) dengan tujuan sehingga stimulus dipandang menunda, menghilangkan, menentang, atau bahkan mengancam tujuan individu. Emosi positif muncul dari penilaian terhadap stimulus lingkungan yang sesuai dan sama dengan tujuan (*goal relevance* dan *goal congruence*) sehingga stimulus dinilai mendukung pencapaian tujuan individu.

Pertumbuhan dan perkembangan emosi seperti juga pada tingkah laku lainnya ditentukan oleh pematangan dan proses belajar. Seorang bayi yang baru lahir dapat menangis tetapi ia harus mencapai kematangan tertentu untuk dapat tertawa. Setelah anak itu sudah besar maka ia akan belajar bahwa menangis dan tertawa digunakan untuk maksud-maksud tertentu atau untuk situasi tertentu.

Makin besar anak itu makin besar pula kemampuannya untuk belajar sehingga perkembangan emosinya semakin rumit. Perkembangan emosi melalui proses kematangan hanya terjadi sampai usia satu tahun. Setelah itu perkembangan selanjutnya lebih banyak ditentukan oleh proses belajar.

Intervensi pendidikan dapat membantu remaja untuk mengembangkan emosinya ke arah yang lebih terkendali melalui pendidikan di sekolah. Salah satu upaya untuk membentuk sebuah pengendalian emosi yang bisa dilakukan sekolah adalah dengan memberikan pembelajaran pengembangan diri mengenai pentingnya memiliki kecerdasan emosional, antara lain dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Bimbingan konseling bisa menjadi salah satu alternatif untuk pengembangan diri peserta didik.

Prayitno (1995:178) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah “suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat dan apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.” Di dalam bimbingan kelompok dapat dilakukan permainan simulasi. Menurut Adams (Nasih 2009:140) permainan simulasi adalah “permainan yang dimaksudkan untuk merefleksikan situasi – situasi yang terdapat dalam kehidupan yang sebenarnya.”

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi sangat efektif dilakukan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi pada remaja. Hal ini karena dengan kegiatan bermain dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotor, sehingga mampu untuk

menumbuhkan siswa dalam melakukan eksplorasi, melatih imajinasi, dan memberikan peluang untuk berhubungan dengan orang lain, serta merasa tidak jenuh ketika berada dalam proses mempelajari keterampilan dan pengetahuan baru. Dalam permainan tersebut siswa akan diajak untuk aktif dan mendapat pengarahan positif dari pemimpin kelompok. Siswa akan dilatih untuk lebih sabar dan tidak emosional serta menghargai sesama anggota kelompok selama kegiatan berlangsung. Untuk itulah kegiatan bimbingan kelompok teknik permainan ini penting untuk dilakukan.

Pada tanggal 11 Februari 2019 peneliti melakukan observasi terhadap siswa dan wawancara terhadap guru BK di SMA YP HKBP Pematangsiantar. Berdasarkan survei awal tersebut, peneliti mengetahui bahwa di SMA YP HKBP Pematangsiantar masih ditemui siswa yang kemampuan pengendalian emosinya kurang baik. Terdapat siswa yang memiliki emosi kurang positif terhadap orang lain, misalnya berperilaku kasar dengan teman, kurang berempati kepada teman, bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas, tidak saling menghormati antar sesama teman dalam diskusi di kelas, merusak sarana dan prasarana sekolah, membolos, dan ada yang melawan guru.

Pemberian layanan teknik permainan simulasi ini diharapkan mampu untuk mengubah pengendalian emosi siswa menjadi lebih baik, dengan memanfaatkan dinamika kelompok maka akan terjalin hubungan kerjasama yang baik antar sesama anggota.

Dari uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik

Permainan Simulasi Terhadap Pengendalian Emosi Siswa SMA YP HKBP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2019/2020”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Beberapa siswa SMA YP HKBP Pematangsiantar tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan gejala pengendalian emosi yang kurang baik.
2. Persoalan pengendalian emosi yang lemah dapat diatasi menggunakan beberapa metode.
3. Bimbingan kelompok teknik permainan merupakan salah satu upaya meningkatkan pengendalian emosi remaja siswa SMA YP HKBP Pematangsiantar tahun ajaran 2019/2020.
4. Perhatian sekolah berbeda-beda dan belum sepenuhnya dapat menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan pengendalian emosi siswa.
5. Bimbingan kelompok menggunakan permainan dapat berhasil atau sebaliknya gagal dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa SMA YP HKBP Pematangsiantar tahun ajaran 2019/2020.

1.3 Batasan Masalah

Disebabkan berbagai keterbatasan yang dimiliki, baik waktu dan pengalaman, maka peneliti membatasi permasalahan penelitian pada kemampuan untuk mengendalikan emosi remaja dengan menggunakan layanan bimbingan

kelompok teknik permainan simulasi dan hanya pada siswa kelas X SMA YP HBKP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2019/2020.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada latar belakang masalah, maka dirumuskan masalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi terhadap pengendalian emosi siswa kelas X SMA YP HBKP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2019/2020 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui apakah ada “pengaruh pemberian layanan bimbingan kelompok teknik permainan simulasi terhadap pengendalian emosi siswa kelas X SMA YP HBKP Pematangsiantar Tahun Ajaran 2019/2020.”

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan hasil dari suatu penelitian yang dilaksanakan, baik bagi peneliti maupun oranglain. Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya tentang pengaruh pemberian layanan bimbingan

kelompok dengan teknik permainan simulasi dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, proses penelitian ini memberi pengalaman ilmiah dalam kegiatan meneliti.
2. Bagi siswa agar memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengendalikan emosinya.
3. Bagi guru BK pada khususnya, dapat lebih memahami dan meningkatkan pola-pola bimbingan yang tepat sehingga tercapai tujuan dalam membentuk siswa-siswi yang memiliki pengendalian emosi yang baik, diantaranya bimbingan kelompok teknik permainan.
4. Bagi orangtua dapat terstimulasi memberikan dukungan kepada anak/siswa untuk mengendalikan emosi.
5. Bagi sekolah, kontribusi penelitian ini untuk meningkatkan kualitas proses pemberian layanan. Melalui penelitian seperti ini, layanan bimbingan kelompok dapat dikaji, diteliti dan dituntaskan. Dengan demikian kualitas siswa yang memiliki pengendalian emosi yang kurang baik diharapkan mendapatkan perubahan menjadi lebih baik.