

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1. Latar Belakang

Tahap remaja yaitu tahap perubahan pertumbuhan yang berada diantara masa anak-anak dan masa dewasa yang biasanya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau dua puluhan tahun (Papalia dan Olds, 2001).

Perkembangan dan pertumbuhan remaja ditandai dengan munculnya berbagai perilaku, seperti perilaku positif maupun perilaku negatif. Hal tersebut dikarenakan pada masa remaja sedang mengalami masa pergantian dari masa anak-anak ke masa remaja yang banyak mengalami perubahan baik fisik, emosional, sosial, moral, dan juga kepribadian (Umami 2019, h. 2). Siswa adalah remaja yang berada dalam tahap proses pertumbuhan menuju arah kematangan dan salah satunya yaitu kematangan emosional.

Lazarus (1991) mengungkapkan bahwa emosi adalah hasil dari wujud yang terbentuk didalam pikiran, motivasi, serta hubungan yang tidak tetap sesuai dengan perbedaan yang berubah-ubah yang tercipta antara individu dengan lingkungan sekitar individu serta bagaimana relasi tersebut terjalin dan teraplikasikan oleh individu itu sendiri. Sejalan dengan pendapat diatas Chaplin dalam Safaria (2012) menjelaskan definisi emosi yaitu suatu perasaan dan gejolak yang terjadi dalam diri individu yang mengakibatkan adanya perubahan sikap dan tingkah laku dalam diri

individu. Demikian halnya menurut Goleman (1997) bahwa emosi itu cenderung diartikan kepada suatu keadaan yang khas serta melibatkan pikiran dan suasana hati individu dalam berbuat sesuatu.

Emosi merupakan perasaan dan pikiran yang menguasai diri individu dalam mengambil setiap tindakan yang didapatkan dari lingkungan dimana individu berada. Maka dari itu, remaja dengan tahap perkembangan masa remaja menandakan suatu gejala yang ada dalam diri individu untuk mengekspresikan diri melalui tindakan dan perilaku di lingkungan yang berkaitan dengan individu. Dengan pengekspresian tindakan dan keinginan dari remaja dapat menghasilkan dampak yang berbeda-beda. Bila remaja dihadapkan pada situasi yang mereka senangi, remaja akan menampakkan rasa kebahagiaan dengan tertawa gembira, namun jika remaja diletakkan pada kondisi yang tidak mereka senangi, maka remaja cenderung menampakkan gejala emosi yang negatif seperti marah, kecewa, menangis, dan sebagainya.

Sementara melihat fenomena yang terjadi di lapangan pada saat peneliti melakukan wawancara awal pada salah satu guru BK di SMP Negeri 27 Medan pada Rabu, 09 Maret 2022 tampak bahwa tingkah laku yang dihasilkan siswa seperti perilaku *bullying*, tidak menerima nasihat guru, berbicara dengan kasar kepada teman, dan aksi berperilaku kasar kepada teman sebaya. Begitupun pada saat jam belajar dimana siswa memiliki rasa bosan pada hal-hal yang berkenaan dengan pelajaran karena usaha yang dilakukan sedikit dan tidak sabar, oleh karena itu lebih bergantung dengan teman-teman sebagai sarana dalam kelompok belajar.

Laela (2017, h. 136) mengungkapkan bahwa perilaku yang seringkali ditampakkan oleh remaja yaitu rasa gelisah, penolakan, memikirkan suatu hal yang diluar kendali, kegiatan secara tim, dan kemauan dalam mencoba hal yang baru. Bila remaja terlalu sering dihadapkan dalam kondisi yang tidak dapat diatasi oleh diri remaja sendiri, maka tampak hal tersebut mengakibatkan remaja bersikap gelisah bahkan lebih cenderung menunjukkan emosi negatif mereka. Hal tersebut akan berdampak buruk pada perkembangan masa remaja mereka jika remaja tidak dapat menguasai pikiran dan perasaan mereka. Remaja akan selalu memiliki pandangan buruk setiap kali kejadian baru yang belum pernah remaja alami. Oleh karena itu, remaja membutuhkan suatu kemampuan regulasi emosi dalam mengelola, mengontrol dan menetralkan emosi dalam diri.

Kasus-kasus yang telah disebutkan pada saat wawancara awal yang dilakukan peneliti adalah contoh rendahnya regulasi emosi pada diri siswa. Gross & Thompson (2007) mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah strategi dalam proses mengelola dan mengontrol emosi. Regulasi emosi sangat berpengaruh pada pembentukan kepribadian individu dalam menghadapi kondisi-kondisi baru dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan remaja. Individu dapat menerapkan regulasi emosi dengan memahami segala situasi kemudian memikirkan hal-hal yang membuat diri merasa tidak nyaman dan menumbuhkan tindakan rasional yang seperti apa yang harus diungkapkan. Dengan begitu individu akan lebih mampu dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan sebagai remaja dengan kemampuan yang baik untuk beradaptasi pada setiap situasi yang baru. Hasil regulasi emosi yang tampak adalah individu dapat

lebih memahami pikiran dan perasaan dalam diri, individu dapat mampu menafsirkan situasi yang sedang terjadi khususnya dalam situasi yang baru dijumpai oleh individu, dan dapat menghambat dan menentang pikiran dan tindakan yang irasional.

Lebih lanjut Gross (2014, h. 6) menjelaskan pada buku edisi keduanya regulasi emosi sangat berdampingan dengan emosi karena emosi mengkoordinasikan sistem respon dalam melakukan proses regulasi. Regulasi emosi lebih cenderung kepada mengatur emosi yang dilakukan individu ketika individu memilikinya dan bagaimana individu tersebut mengelola dan mengekspresikan emosi tersebut, dengan demikian regulasi emosi yaitu bagaimana emosi itu sendiri diatur (regulasi emosi) daripada bagaimana emosi tersebut mengatur sesuatu yang lain (regulasi oleh emosi) ditentukan dengan berbagai aktivitas.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi dapat ditandai dengan kemampuan individu dalam menguasai pikiran dan perasaan khususnya emosi negatif. Sebaliknya, individu dengan regulasi emosi yang rendah akan sulit dalam mengendalikan, menetralkan, dan memahami jalan pikiran dan perasaannya untuk menghadapi emosi baik positif maupun negatif. Pada masa-masa dimana individu dihadapkan pada situasi yang tidak terduga, regulasi emosi sangat penting untuk diaplikasikan. Dalam hal itu, individu hendaknya dapat terlatih dalam pengaplikasian regulasi emosi sebagai bekal dalam menghadapi pikiran dan perasaan dalam diri untuk menghasilkan tindakan yang positif.

Penelitian terdahulu pada tahun 2020 yang mengukur regulasi emosi pada remaja menunjukkan data lapangan pada hasil observasi dan wawancara dengan beberapa orang tua dan remaja yang berada di daerah tersebut menyatakan bahwa terdapat banyak remaja yang memiliki hubungan yang negatif antar teman sebaya, sering bertikai satu dengan yang lain, membantah perkataan orang yang lebih tua, serta melakukan tindakan *bullying* ke sesama. Hal tersebut ditandai kurangnya regulasi emosi yang terbentuk dalam diri remaja pada lingkungan tersebut (Miraza, 2020).

Dari fenomena yang telah dijelaskan diatas maka remaja cenderung menunjukkan sikap dan tindakan yang tidak matang dan tidak dari hasil regulasi emosi siswa tersebut. Regulasi emosi yang demikian dapat disebutkan sebagai regulasi emosi yang rendah karena kurangnya kemampuan individu dalam mengelola emosi. Regulasi emosi yang rendah dapat terjadi karena dipengaruhi oleh kegagalan dalam pengaturan diri mereka. Rendahnya pengaturan emosi dalam diri remaja ditandai dengan adanya sikap pertikaian, stres, dan tidak memperhatikan keadaan sekitarnya lagi (Jahja 2011, h. 60).

Dari permasalahan yang telah diangkat bahwa siswa memiliki regulasi emosi yang rendah, peneliti tertarik dalam melakukan penelitian terkait bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap regulasi emosi remaja.

El Fiah (2015, h. 6) mengungkapkan bahwa bimbingan konseling adalah suatu proses layanan pemberian bantuan, bimbingan, dan pengentasan masalah yang

diberikan oleh seorang ahli dalam bidang tersebut kepada individu yang membutuhkan bantuan, bimbingan dan pengentasan masalah tersebut. Bimbingan dan konseling memiliki bidang pribadi, sosial, belajar dan karier sebagai sarana dalam pemberi bantuan kepada individu.

Prayitno dalam El Fiah (2015, h. 80) menyebutkan macam-macam bimbingan dan layanan yang ada di dalam bimbingan konseling tersebut, diantaranya adalah layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, layanan mediasi, dan layanan konsultasi.

Salah satu layanan yang akan peneliti gunakan pada penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok. Dimana Prayitno dalam Naution & Abdillah (2019) mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang dilakukan kepada siswa atau individu secara bersama-sama di dalam suatu kelompok agar kelompok tersebut menjadi besar, kuat dan mandiri. Masdudi (2015, h. 66) mengungkapkan bahwa tujuan bimbingan kelompok diselenggarakan adalah untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh individu dan menghadapi permasalahan secara bersama dengan format kelompok.

Bimbingan kelompok tidak hanya sebagai sebuah sarana pelengkap dalam penelitian ini, namun layanan bimbingan kelompok dipilih sebagai alasan karena aktivitas kelompok dan dinamika kelompok diterapkan untuk membahas berbagai

macam hal bagi pengembangan dan peningkatan masalah terkait dengan regulasi emosi siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 27 Medan dengan hasil menyatakan bahwa siswa cenderung tidak dapat mengendalikan perasaan dan pikiran yang lebih besar disebabkan oleh kelompok teman sebaya baik interaksi dengan teman, relasi dengan guru, begitupun rendahnya tingkat kesabaran dan usaha mandiri dalam belajar. Fakta dilapangan yang terjadi dari hasil wawancara dengan guru BK di SMPN 27 Medan adalah bahwa tidak tersedianya jam masuk guru BK ke kelas sehingga sedikitnya atau bahkan tidak ada pembelajaran mengenai pengontrolan diri yang diterima siswa dapat dijadikan sebagai penyebab regulasi emosi siswa yang rendah. Melalui bimbingan kelompok ini siswa akan mendapatkan pemahaman dan pengetahuan sebagai dasar pengenalan emosi serta dasar dalam pengenalan regulasi emosi.

Menurut Thompson & Gross (2007, h. 299) salah satu faktor yang berperan dalam regulasi emosi yaitu kepribadian. Kepribadian yang baik diasah melalui tingkah laku yang baik pula. Maka tingkah laku yang dibiasakan berpengaruh dalam pembentukan kepribadian.

Moh, Surya dalam Masdudi (2015) mengungkapkan ada delapan teknik dalam bimbingan kelompok yaitu *home room* program, karyawisata, diskusi kelompok, kegiatan kelompok, organisasi siswa, *role playing*, psikodrama, dan *remedial teaching*. Maka dalam penelitian ini, peneliti mengambil salah satu teknik yaitu

teknik *Role Playing* yang dapat berpengaruh dalam pembentukan regulasi emosi individu. Teknik *Role Playing* merupakan suatu teknik bermain peran yang melibatkan suatu tingkah laku dimainkan dalam dialog. Melalui teknik ini tingkah laku yang berperan adalah tingkah laku yang dapat membentuk kepribadian regulasi emosi individu. Melalui penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* ini maka siswa akan mendapatkan secara dasar mengenai konsep emosi, mengenal regulasi emosi, serta mengenal bagaimana bentuk nyata dalam regulasi emosi yang akan dipraktikkan oleh siswa sendiri.

Jarvis, Ornell, dan Troiano (2002, h. 144) mengungkapkan kelebihan dari teknik *role playing* adalah mendorong individu dalam merenungkan pengetahuan tentang suatu permasalahan yang sedang dipermasalahkan, individu diharuskan menggunakan metode argumen yang tepat untuk menentukan peran masing-masing, serta individu dibantu menanamkan konsep yang ditandai dengan pentingnya menciptakan suasana yang positif di tengah memerankan permasalahan yang ada, dan mendorong individu dengan posisi dan perasaan orang lain, khususnya dalam pengajaran norma.

Hasil temuan peneliti terkait penelitian relevan dengan variabel yang akan diteliti merujuk dari jurnal nasional diantaranya sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Maya Rizky Miraza dkk (2020) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Regulasi Emosi Remaja Di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat”.

Menyimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap regulasi emosi remaja di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat. Hal tersebut ditunjukkan dengan lebih besarnya nilai t_{hitung} dari pada t_{tabel} , yaitu $3,8 > 1,94$.

Dengan adanya ketidakstabilan emosi dalam setiap perkembangan remaja, maka dapat menghasilkan perilaku yang tidak diharapkan. Dalam penelitian ini sudah tergambar beberapa fenomena yang terkait dengan rendahnya regulasi emosi yang dialami diri individu. Maka peneliti merasa penting melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas IX-2 SMP Negeri 27 Medan T.A 2022/2023”**.

1. 2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka identifikasi masalah yang diambil adalah sebagai berikut: 1) regulasi emosi yang rendah disebabkan karena kurangnya pembiasaan tingkah laku yang positif sebagai cerminan dari salah satu faktor regulasi emosi, yaitu kepribadian; 2) individu kurang memahami situasi yang ada khususnya dalam menjalin relasi dengan individu lain; 3) individu kurang mampu dalam menafsirkan emosi sehingga mengeluarkan perilaku yang irasional yang tidak dipikirkan secara matang; dan 4) sulit mengendalikan diri karena kurangnya usaha dan terlalu bergantung kepada teman lain dalam belajar.

1. 3. Batasan Masalah

Melihat banyak faktor yang muncul dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang menunjukkan berbagai kemungkinan di duga memiliki hubungan terhadap regulasi emosi. Agar penelitian ini memiliki arah yang jelas, maka perlu dilakukan batasan masalah pada penelitian ini dan lebih terfokus pada suatu pencapaian penelitian. Maka dibatasi masalah ini pada Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas IX-2 SMPN 27 Medan T.A 2022/2023.

1. 4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran regulasi emosi siswa kelas IX-2 SMPN 27 Medan T.A 2022/2023?
2. Adakah pengaruh bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap regulasi emosi siswa kelas IX-2 SMPN 27 Medan T.A 2022/2023?

1. 5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah yang dikemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran keadaan regulasi emosi siswa kelas IX-2 SMPN 27 Medan T.A 2022/2023.

2. Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik *role playing* terhadap regulasi emosi siswa SMPN 27 Medan T.A 2022/2023.

1. 6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini yaitu terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut.

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu baru dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam Bimbingan dan Konseling yang berkaitan dengan Bimbingan Kelompok teknik *Role Playing* terhadap regulasi emosi.
2. Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan penelitian ini sebagai sumber referensi dalam menambah pengetahuan untuk menjalin kerja sama dengan guru BK di sekolah dan pengarahan bagi siswa-siswi di sekolah.

2. Bagi Guru BK

Diharapkan penelitian ini sebagai sumber ilmu pengetahuan mengenai ilmu bimbingan dan konseling serta dapat diaplikasikan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk siswa-siswi.

3. Bagi Peserta Didik

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan terjadinya perubahan kearah positif dalam bidang regulasi emosi siswa sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

4. Bagi Peneliti-Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bekal dan referensi dalam mengembangkan pengetahuan terkait dengan bimbingan kelompok terhadap regulasi emosi siswa.

