

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Emosi merupakan respons kompleks yang melibatkan pengalaman subjektif, perilaku, dan respons fisiologis terhadap situasi yang dinilai relevan dengan tujuan individu. Emosi muncul melalui proses penilaian kognitif terhadap suatu peristiwa, sehingga membentuk pengalaman emosional yang terkoordinasi dalam berbagai sistem psikologis dan fisiologis (Gross, 2014). Oleh karena itu, emosi tidak dapat dipahami hanya sebagai perasaan sesaat, melainkan sebagai proses psikologis yang memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, dan bertindak dalam berbagai konteks kehidupan.

Seiring dengan peran emosi yang kuat dalam mengarahkan perilaku, individu tidak hanya dituntut untuk merasakan emosi, tetapi juga mengelolanya secara adaptif. Kemampuan ini dikenal sebagai regulasi emosi, yaitu proses bagaimana individu memengaruhi emosi yang dialami, kapan emosi tersebut muncul, serta bagaimana emosi tersebut diekspresikan (Gross, 2014).

Regulasi emosi menjadi semakin krusial pada masa remaja, karena fase ini ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Siswa SMA sebagai kelompok remaja sering menghadapi tuntutan akademik, tekanan sosial, serta konflik interpersonal yang berpotensi memicu ketidakstabilan emosi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Tanpa kemampuan regulasi emosi yang memadai, remaja cenderung kesulitan mengelola stres dan mengekspresikan emosi

Salah satu bentuk perilaku maladaptif yang berkaitan dengan lemahnya regulasi emosi adalah perilaku *bullying*. Penelitian Prasetio, Daud, dan Hamid

(2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dan perilaku *bullying* pada siswa SMA, di mana kemampuan regulasi emosi yang rendah secara signifikan memprediksi kecenderungan siswa terlibat dalam perilaku *bullying*.

Berkaitan dengan hal tersebut *Program for International Student Assessment (PISA)* melaporkan bahwa sebanyak 41,1% siswa di Indonesia pernah mengalami perundungan (*bullying*) (OECD, 2018). Temuan ini menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang tidak mampu mengelola emosi secara adaptif lebih rentan mengekspresikan dorongan emosionalnya melalui perilaku agresif terhadap teman sebaya.

Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian lain yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang tidak efektif, seperti kegagalan melakukan *cognitive reappraisal* dan lemahnya pengendalian ekspresi emosi (*expressive suppression*), berkorelasi positif dengan peningkatan perilaku *bullying* pada remaja (Prasetio, N. 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa rendahnya regulasi emosi tidak hanya memicu respons emosional internal, tetapi juga berdampak langsung pada perilaku sosial yang merugikan orang lain.

Selain perilaku agresif, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa regulasi emosi yang rendah dapat muncul dalam bentuk kegagalan mengendalikan emosi positif (*positive emotion dysregulation*). Gruber et al. (2019) menjelaskan bahwa remaja yang mengalami kesulitan mengontrol emosi positif cenderung mengekspresikan kegembiraan secara berlebihan dan tidak sesuai konteks sosial, seperti tertawa tidak terkendali, bercanda fisik yang berlebihan, atau melakukan

kontak fisik yang melampaui batas, meskipun tanpa niat agresif. Perilaku ini mencerminkan lemahnya kontrol impuls dan ketidakmampuan menyesuaikan ekspresi emosi dengan norma sosial, yang pada akhirnya dapat memicu konflik dalam hubungan pertemanan.

Fenomena rendahnya regulasi emosi juga ditemukan pada siswa SMA Negeri 10 Medan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, diketahui bahwa setiap hari terdapat sekitar 10–20 siswa yang membolos pada jam pelajaran. Selain itu, terdapat laporan kasus bullying dengan setidaknya satu siswa per hari melaporkan diri sebagai korban tindakan perundungan oleh teman sekelasnya.

Hasil pengukuran regulasi emosi menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Tria Yunita Sari dan Najlatun Naqiyah (Universitas Negeri Surabaya) pada siswa kelas XI F2 SMA Negeri 10 Medan menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori regulasi emosi tinggi (55%), masih terdapat siswa dengan regulasi emosi rendah (15%) dan sedang (30%). Instrumen ini memiliki reliabilitas yang tinggi dengan nilai Alpha Cronbach sebesar 0,865, sehingga data yang diperoleh dapat dipercaya.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, masih terdapat kelompok siswa yang rentan mengalami kesulitan emosional dan berpotensi menampilkan perilaku maladaptif, sehingga memerlukan intervensi yang tepat.

Melihat dampak regulasi emosi terhadap perilaku sosial dan resiliensi akademik siswa, diperlukan intervensi yang dapat membantu siswa

mengembangkan kemampuan regulasi emosi secara adaptif. Dalam konteks sekolah, layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis karena berfokus pada pengembangan aspek personal, sosial, dan emosional siswa.

Salah satu bentuk intervensi yang berpotensi efektif adalah konseling individual dengan teknik *expressive writing*. Teknik *expressive writing* merupakan pendekatan yang mendorong individu untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan emosional melalui tulisan, sehingga memungkinkan terjadinya proses refleksi, pelepasan emosi (*catharsis*), dan restrukturisasi kognitif (Pennebaker, 1997). Teknik ini relevan diterapkan dalam konseling individual karena memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan emosi secara personal tanpa tekanan sosial.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *expressive writing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi, khususnya dalam mengelola emosi negatif seperti marah dan cemas, serta membantu individu memahami pengalaman emosionalnya secara lebih adaptif (Ibrahim, 2020). Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada penerapan *expressive writing* dalam konteks kelompok, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai efektivitasnya dalam layanan konseling individual.

Adapun proses inti dari konseling individual teknik *expressive writing* ini lebih menitikberatkan pada pikiran atau perasaan dengan menulis yang akan membuat individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara individu dalam menghadapi emosi marah. (Wahid et al., 2022)

Penerapan teknik ini selama beberapa sesi konseling individual menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan skor tingkat pengelolaan emosi marah pada subjek penelitian. Teknik menulis ekspresif memungkinkan individu melepaskan perasaan-perasaan yang bergejolak dalam hati dan mengubah cara mereka dalam menghadapi emosi marah. Secara spesifik, setelah menerima intervensi *expressive writing*, perilaku pengelolaan emosi marah yang sebelumnya berada dalam kategori rendah, meningkat menjadi kategori tinggi. (Ibrahim, 2020)

Oleh karena itu Teknik ini, dapat membantu individu memperoleh pemahaman baru terhadap pengalaman emosionalnya, sehingga berdampak positif terhadap cara berpikir, kondisi fisik, serta perilaku sehari-hari. Teknik ini terbukti efektif dalam mereduksi intensitas emosi negatif dan membantu individu mencapai keseimbangan emosional yang lebih adaptif. (Wahid et al., 2022)

Menimbang banyaknya penelitian saat ini yang didominasi oleh aplikasi teknik *expressive writing* dalam format konseling kelompok, terdapat kebutuhan signifikan untuk menambah studi yang berfokus pada efektivitasnya dalam layanan konseling individual. Penelitian-penelitian sebelumnya, termasuk yang menggunakan *Single Subject Research* (SSR), telah memberikan indikasi kuat bahwa teknik ini mampu menghasilkan perubahan perilaku positif pada tingkat subjek tunggal, contohnya dalam peningkatan pengelolaan emosi marah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu secara eksplisit menitikberatkan pada konseling individual sebagai format intervensi, yang memungkinkan eksplorasi mendalam atas mekanisme terapeutik personal dan optimalisasi penyesuaian diri konseli, sehingga dapat memperkaya literatur bimbingan dan konseling mengenai potensi penuh *expressive writing* di luar keterbatasan dinamika kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola dan mengekspresikan perasaan mereka secara adaptif, sehingga mendukung keberhasilan belajar dan kesejahteraan psikologis. Kondisi rendahnya kemampuan regulasi emosi yang ditemukan pada sebagian siswa menunjukkan perlunya intervensi yang tepat untuk membantu mereka mengelola tekanan emosi dengan cara yang sehat.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memahami tingkat regulasi emosi siswa serta menguji efektivitas strategi konseling yang relevan yaitu teknik *expressive writing* sebagai salah satu pendekatan yang diyakini mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara lebih konstruktif dan reflektif.

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan krusial terkait regulasi emosi siswa SMA Negeri 10 Medan, yaitu:

1. Rendahnya Kemampuan Regulasi Emosi: Ditemukan adanya kelompok siswa (sekitar 5% dari responden uji coba) yang menunjukkan tingkat regulasi emosi rendah, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka..
2. Manifestasi Perilaku Negatif: Rendahnya regulasi emosi memanifestasikan diri dalam perilaku menyimpang seperti kasus membolos (sekitar 10 sampai 20 siswa/hari) dan kasus perundungan (*bullying*) (1 sampai 2 kasus/hari) di lingkungan sekolah.
3. Kebutuhan Intervensi Efektif: Diperlukan suatu intervensi Bimbingan dan Konseling yang terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mengingat tingginya prevalensi masalah emosi pada remaja.

4. Keterbatasan Fokus Penelitian Terdahulu: Penelitian mengenai teknik *expressive writing* masih didominasi format konseling kelompok, sehingga diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai efektivitasnya dalam format konseling individual.

1.3 Batasan masalah

Agar penelitian ini lebih fokus, terarah, dan mendalam, peneliti membatasi masalah pada beberapa aspek berikut:

1. Variabel Penelitian: Penelitian ini berfokus pada efektivitas Layanan Konseling Individu Teknik *expressive writing* sebagai variabel independen terhadap Regulasi Emosi Siswa sebagai variabel dependen.
2. Subjek Penelitian: Subjek penelitian adalah siswa kelas 11 SMA Negeri 10 Medan yang teridentifikasi memiliki tingkat regulasi emosi rendah berdasarkan hasil angket dan observasi guru Bimbingan dan Konseling.
3. Tingkat Pengujian: Penelitian ini menguji seberapa besar peningkatan kemampuan regulasi emosi siswa setelah mendapatkan perlakuan Layanan Konseling Individu Teknik *expressive writing*.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran umum tingkat regulasi emosi siswa SMA Negeri 10 Medan?
2. Apakah Layanan Konseling Individu Teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMA Negeri 10 Medan yang teridentifikasi rendah?

1.5 Tujuan masalah

Sejalan dengan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan dan menganalisis tingkat regulasi emosi siswa SMA Negeri 10 Medan.
2. Menguji efektivitas Layanan Konseling Individu Teknik *expressive writing* dalam upaya meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa SMA Negeri 10 Medan.

1.6 Manfaat masalah

1.6.1 Manfaat Teoretis

1. Pengembangan Ilmu Bimbingan dan Konseling (BK): Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam penerapan teknik terapeutik inovatif seperti *expressive writing* dalam konteks konseling individual.
2. Penguatan Konsep Regulasi Emosi: Menambah bukti empiris mengenai hubungan antara teknik *expressive writing* dan peningkatan regulasi emosi pada remaja.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Siswa: Memberikan keterampilan praktis kepada siswa untuk mengelola emosi negatif secara adaptif dan konstruktif, sehingga dapat mengurangi perilaku menyimpang (seperti *bullying* dan membolos) serta meningkatkan resiliensi akademik.
2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK): Menyediakan alternatif model intervensi yang teruji secara empiris (Teknik *expressive writing*) yang

dapat diintegrasikan dalam program layanan konseling individual di sekolah untuk menangani isu regulasi emosi.

3. Bagi Sekolah: Hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam merumuskan kebijakan dan program penguatan keterampilan sosial-emosional siswa secara keseluruhan



THE
Character Building
UNIVERSITY