

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kestabilan emosi, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (UU No 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional).

Hal ini juga dikemukakan oleh Driyarkara (dalam Mikarsa, 2004:2) yang menyatakan bahwa pendidikan adalah upaya memanusiakan manusia ketaraf insani harus diwujudkan dalam seluruh proses atau upaya pendidikan. Sekolah merupakan bagian dari pendidikan. Di sekolah inilah kegiatan belajar mengajar berlangsung, ilmu pengetahuan diajarkan dan dikembangkan kepada anak didik. Kegiatan belajar mengajar di sekolah merupakan kegiatan inti dalam pendidikan di sekolah.

Segala sesuatu yang telah diprogramkan akan dilaksanakan dalam kegiatan belajar mengajar. Melalui kegiatan belajar mengajar ini juga proses transfer dan transformasi ilmu pengetahuan dapat diberikan kepada peserta didik.

Sementara Remaja berada pada periode perkembangan yang banyak mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan khususnya menyangkut dengan penyesuaian diri terhadap tuntutan lingkungan dan masyarakat. Masalah yang sering terjadi pada perkembangan intelektual dan emosional remaja adalah ketidak seimbangan antara keduanya.

Kemampuan intelektual mereka telah dirangsang sejak awal melalui berbagai macam sarana dan prasarana yang disiapkan di rumah dan di sekolah dengan berbagai media. Gejala-gejala emosi pada remaja seperti perasaan sayang, marah, takut, bangga dan rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan dan putus asa, perlu dicermati dan dipahami dengan baik.

Sebagai pendidik harus mengetahui setiap aspek tersebut dan hal yang lain merupakan sesuatu yang terbaik sehingga perkembangan remaja sebagai peserta didik berjalan dengan normal tanpa ada mengalami gangguan.

Target yang hendak dicapai melalui dasar-dasar pendidikan dan yang juga dirancang oleh lembaga-lembaga pendidikan adalah menyiapkan generasi yang unggul dan mampu menghadapi segala persoalan yang dihadapinya. Disamping itu, tujuan lain yang hendak kita harapkan pada generasi yang akan datang adalah generasi yang memiliki mental yang kuat dan rasa percaya diri.

Ottorank (dalam Hurlock, 1990) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan masa perubahan yang drastis dari keadaan tergantung menjadi keadaan mandiri, bahkan Daradjat (dalam Hurlock, 1990) mengatakan masa remaja adalah masa dimana munculnya berbagai kebutuhan dan emosi serta tumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya fikir yang matang.

Salovey dan Mayer (1990) mengatakan bahwa suatu kecerdasan sosial berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memantau baik emosi-dirinya maupun emosi orang lain, dan juga kemampuannya dalam membedakan emosi- dirinya dengan emosi orang lain, dimana kemampuan ini digunakannya untuk mengarahkan pola pikir dan perilakunya.

Menurut Havighurst remaja bertugas mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang dewasa lainnya. Hal ini bisa membuat remaja melawan keinginan atau bertentangan pendapat dengan orangtuanya. Dengan ciri khas remaja yang penuh gejolak dan emosional, pertentangan pendapat ini seringkali membuat remaja menjadi pemberontak di rumah. Apabila masalah ini tidak terselesaikan, terutama orangtua bersikap otoriter, remaja cenderung mencari jalan keluar di luar rumah, yaitu dengan cara bergabung dengan teman-teman sebaya yang senasib.

Sering kali karena yang dihadapi adalah remaja yang seusia yang punya masalah yang kurang lebih sama dan sama-sama belum berhasil mengerjakan tugas perkembangan yang sama, bisa jadi solusi yang ditawarkan kurang bijaksana.

Banyak penelitian membuktikan bahwa salah satu penyebab remaja menjadi nakal adalah karena mengalami ketidakstabilan emosi menimbulkan rasa tidak aman dan tidak puas terhadap kehidupan sehari-hari. Selanjutnya dapat timbul kebencian dan kecemburuan terhadap orang-orang yang lebih beruntung dan bahagia. Akibat dari semuanya ini sering mereka melakukan tindakan yang merusak dan menyakiti orang lain.

Pada dasarnya usia remaja merupakan masa kritis bagi pembentukan kepribadian. Remaja yang sedang dalam masa pancaroba ini apabila tidak mendapat bimbingan serta suasana lingkungan yang baik dapat menjurus pada berbagai kelainan tingkah laku, kenakalan, bahkan sampai melibatkan diri pada tindak kejahatan, termasuk penyalahgunaan obat narkotika serta perilaku seksual.

Rasa marah, kesal, sedih atau gembira adalah hal yang wajar yang tentunya sering dialami remaja meskipun tidak setiap saat. Pengungkapan emosi itu ada juga aturannya. Supaya bisa mengekspresikan emosi secara tepat, remaja perlu meningkatkan kestabilan emosi. Akan tetapi, kestabilan emosi ini bukan merupakan upaya untuk menekan atau menghilangkan emosi melainkan, Belajar menghadapi situasi dengan sikap rasional, Belajar mengenali emosi dan menghindari dari penafsiran yang berlebihan terhadap situasi yang dapat menimbulkan respon emosional.

Kegagalan dalam menstabilkan emosi biasanya terjadi karena remaja kurang mampu memahami atau mendapatkan akar masalah, tidak mau bersusah payah menilai sesuatu dengan kepala dingin. Kegagalan menstabilkan emosi juga karena kurang mengenal perasaan dan emosi sendiri sehingga jadi “salah kaprah” dalam mengekspresikannya. Karena itu,

keterampilan menstabilkan emosi sangatlah perlu agar dalam proses kehidupan remaja bisa lebih sehat secara emosional.

Kecenderungan tingginya gejolok emosi remaja perlu dipahami oleh pendidik khususnya orangtua dan guru. Untuk itu perlu dihindari hal-hal yang dapat menimbulkan emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, frustrasi, dan cemas yang berlebihan.

Maka berdasarkan kesimpulan di atas usia remaja adalah suatu proses atau suatu periode penting dalam kehidupan seseorang, umumnya terdapat perbedaan individu satu dengan yang lain, yang dibuktikan dengan adanya fakta bahwa beberapa orang mengalami masa peralihan ini secara cepat dari lainnya. Masa remaja sedang mengalami banyak fase perubahan yang harus di hadapi mulai dari perubahan fisik, biologis, psikologis sampai dengan masalah sosial. Proses-proses perubahan penting akan terjadi dalam diri remaja jika perubahan ini mampu dihadapi secara adaptif dan dengan sukses. tetapi seorang remaja tidak mampu menghadapi dan mengatasi tantangan perubahan dengan sukses, maka akan muncul berbagai konsekuensi psikologis, emosional, dan behavioral merugikan.

Emosi remaja pada dasarnya dapat diredam sehingga tidak menimbulkan efek negatif. menstabilkan emosi itu penting. Hal ini didasarkan atas kenyataan bahwa emosi mempunyai kemampuan untuk mengkomunikasikan diri pada orang lain. Orang-orang yang dijumpai dilingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah akan lebih cepat menanggapi emosi daripada kata-kata. Kalau seseorang sampai dirumah dengan wajah murung, bahkan terkesan cemberut dan marah-marah, emosi anggota keluarga yang lain akan bereaksi terhadap emosi tersebut, sehingga mereka merasa tidak enak atau merasa bersalah dan lain sebagainya.

Maka menstabilkan emosi sangatlah penting untuk meredam sikap emosi yang negatif yang ada pada diri siswa dengan mengembangkan kemampuan menstabilkan emosi dengan sebaik-baiknya, maka kita akan dapat menjadi pribadi yang efektif, hidup lebih konstruktif, dan mampu menerima diri sendiri dan diterima oleh masyarakat luas. Kemampuan

menstabilkan emosi menjadi sangat berarti untuk meminimalkan perilaku emosi negatif yang selama ini banyak kita jumpai dalam kehidupan di lingkungan masyarakat dan dalam lingkungan sekolah karena banyak peristiwa yang terjadi karena ketidak mampuan menstabilkan emosi.

Penelitian ini berfokus pada meningkatkan kestabilan emosi melalui layanan konseling individual teknik *self management*. Diharapkan setelah pemberian layanan konseling individual teknik *self management* penerima manfaat dapat memiliki kestabilan emosi yang lebih baik, sehingga ia dapat berinteraksi dengan baik di sekolah maupun di lingkungan tempat ia tinggal.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada guru BK SMP N 45 Medan diketahui bahwa masih ada siswa yang kurang mampu dalam menstabilkan emosinya. Meski sekolah telah memberikan program untuk mengarahkan emosinya menjadi hal-hal yang positif melalui kegiatan ekstrakurikuler, tetapi masih saja ada siswa yang belum bisa memanfaatkannya secara maksimal. Hal itu dapat dilihat pada perilaku siswa yang melawan guru, berkelahi dengan teman, berbicara dengan bahasa yang kasar, memberi julukan yang menyakiti teman, dan merokok sebagai bentuk perilaku yang negatif yang telah menjadi kebiasaan atau perilaku yang kurang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Format konseling individual yaitu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa (klien) dengan tujuan untuk mengembangkan potensi siswa agar mampu mengatasi masalahnya sendiri dan dapat menyesuaikan diri secara positif pada lingkungan sosial. Dalam layanan konseling individual, siswa akan menceritakan segala permasalahannya yang sedang terjadi pada dirinya berdasarkan apa yang sedang dirasakannya, yang menyebabkan siswa selalu tidak mampu dalam menstabilkan emosinya. Format konseling individual dilaksanakan dengan memberikan layanan konseling individual kepada siswa yang memiliki ketidakstabilan emosi tersebut. Tujuan konseling pada akhirnya

untuk menemukan dan merekomendasikan langkah-langkah yang harus dilakukan agar siswa dapat mengetahui dampak dari ketidakstabilan emosi dan berusaha untuk mengatasinya. Berdasarkan pemikiran diatas, peneliti mengajukan judul :

“Meningkatkan Kestabilan Emosi Melalui Layanan Konseling Individual Teknik *Self Management* Pada Siswa Di Kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan T.A 2015-2016”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Masih terdapat beberapa orang siswa yang kurang mampu dalam menstabilkan emosinya.
2. Siswa kurang memahami dampak dari ketidakstabilan emosi.
3. *Self management* yang dilakukan Sekolah masih belum efektif untuk menstabilkan emosi beberapa siswa.

1.3 Batasan Masalah

Sesuai dengan permasalahan yang akan diulas melalui penelitian, serta menghindari timbulnya penafsiran yang berbeda-beda maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti, maka penulis membatasi penelitian ini pada meningkatkan kestabilan emosi melalui layanan konseling individual teknik *self management* pada siswa di kelas VII-E Smp Negeri 45 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah melalui layanan konseling individual teknik *self management* dapat meningkatkan kestabilan emosi pada siswa di kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan T.A 2015/2016 .

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah : “ Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Melalui Layanan Konseling Individual Teknik *Self management* Pada Siswa Di Kelas VII-E SMP Negeri 45 Medan T.A 2015/2016”.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan, khususnya bimbingan dan konseling yaitu mengetahui efektivitas Konseling Individual teknik *self Management* dalam Menstabilkan Emosi Siswa. Dan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pedoman dalam mengadakan penelitian selanjutnya lebih luas dan mendalam.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Bagi Guru BK SMP Negeri 45 Medan dapat digunakan sebagai bahan masukan atau pertimbangan dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa.

b. Bagi Siswa

Bagi siswa diharapkan dapat menyadari penyebab ketidakstabilan emosi dan memahami cara untuk menstabilkan emosi.

c. Bagi Kepala Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat meningkatkan suasana belajar yang kondusif dan menimbulkan penilaian positif dari para orang tua siswa dan stakeholder Sekolah.