

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan fase yang disebut Hall sebagai fase *storm and stress* (Santrock, 2007 : 200). Masa remaja adalah masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Remaja sering kali mengalami pergolakan emosi yang tinggi, serta diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi (Santrock, 2007 : 201). Masa remaja juga merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini *mood* (suasana hati) dapat berubah dengan sangat cepat. Remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sudah mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun remaja pertengahan dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Salah satu perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan emosi. Perubahan emosi pada masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1993:212). Perubahan emosi yang terjadi pada masa remaja menyebabkan para remaja pada umumnya memiliki kondisi emosi yang labil. Reaksi-reaksi dan ekspresi emosi yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja tentunya dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya karena emosi memainkan peranan yang penting dalam kehidupan.

Pergolakan emosi remaja tidak terlepas dari bermacam-macam pengaruh seperti lingkungan tempat tinggal, sekolah dan teman-teman sebayanya. Masa remaja identik dengan lingkungan tempat berinteraksi sehingga para remaja dituntut mampu menyesuaikan diri secara efektif. Salah satu penyebab remaja menjadi nakal adalah karena mengalami gangguan emosi sehingga menimbulkan rasa tidak aman dan tidak puas terhadap kehidupan sehari-hari, dapat juga menimbulkan kebencian dan kecemburuan terhadap orang-orang yang lebih beruntung dan bahagia. Akibatnya para remaja sering melakukan tindakan yang merusak dan menyakiti orang lain.

Salah satu emosi yang sangat sulit diatasi adalah rasa marah. Emosi marah dapat muncul dalam berbagai situasi dan diekspresikan dalam bentuk yang berbeda-beda oleh setiap individu. Sering kali rasa marah yang dipendam menimbulkan tekanan psikis yang lebih berat. Rasa marah yang terus bergejolak akan menimbulkan suasana hati yang tidak nyaman, sensitif, dan tidak menyenangkan. Sering kali rasa marah dilampiaskan dengan cara-cara yang negatif seperti membanting barang-barang, berteriak-teriak, dan melakukan tindakan kekerasan. Rasa marah yang tidak mampu dikelola secara efektif ini banyak yang menimbulkan tindakan balas dendam. Hal ini menuntut kemampuan remaja dalam mengelola emosi agar tidak menjadi masalah yang dapat mengganggu perkembangan selanjutnya sehingga remaja tumbuh menjadi pribadi yang matang secara emosi dan dapat beradaptasi dengan baik.

Remaja biasanya menunjukkan sikap agresif akibat emosi marah yang dirasakan, seperti berteriak-teriak ketika berbicara, mengolok-olok, mengumpat

dan melotot ketika tersinggung dan saling memojokkan, memberi nama panggilan, mengejek, menendang dan ketika mereka bercanda bersama bisa berubah menjadi pertengkaran bahkan perkelahian. Begitu pula dalam mengatasi perasaan emosinya, remaja mengekspresikannya dengan mengumbar kemarahan secara berlebihan, seperti : bersuara keras, membentak, memukul, menangis, dan berkelahi.

Emosi setiap orang pada umumnya mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Sebagai contoh ketika seseorang diliputi emosi marah, wajahnya memerah, napasnya menjadi sesak, otot-otot tangannya akan menegang, dan energi tubuhnya memuncak. Dari uraian defenisi di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu bentuk respon yang menyenangkan dan tidak menyenangkan terhadap rangsangan yang berasal dari luar atau dari dalam individu itu sendiri ditandai dengan gejala perubahan perasaan dan fisiologis individu tersebut.

Salah satu pengendali kematangan emosi adalah pengetahuan yang mendalam mengenai emosi itu sendiri, dan pada kenyataannya banyak remaja yang tidak tahu mengenai emosi atau sikap negatif terhadap emosi itu karena kurangnya pengetahuan akan aspek ini. Apabila emosi dapat dikelola maka individu akan mampu menghibur diri ketika dilanda kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan, bangkit kembali dengan cepat dari perasaan-perasaan negatif, mampu memberi kesan yang baik tentang dirinya, mampu mengungkapkan dengan baik emosinya sendiri, berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya, dapat mengendalikan perasaan dan mampu

mengungkapkan reaksi emosional sesuai dengan waktu dan kondisi yang ada sehingga interaksi dengan orang lain dapat terjalin dengan lancar dan efektif. Sebaliknya, individu yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal yang merugikan diri sendiri.

Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu komponen dalam kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan seseorang yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun kesusahan, menjaga agar bebas stress, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan kemampuan untuk berempati pada orang lain, serta adanya prinsip berusaha sambil berdoa. Kecerdasan emosional lebih ditujukan kepada upaya mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat dan upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat memanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan terutama yang terkait dengan hubungan antar manusia. Sedangkan kemampuan mengelola emosi merupakan kemampuan dalam menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat.

Peneliti mendapati kasus-kasus yang terkait dengan pergolakan emosi di SMA Katolik Budi Murni-3 Medan pada saat melakukan observasi awal di sekolah tersebut yaitu dengan menanyai guru BP/ BK tentang kasus yang pernah terjadi ataupun yang kerap kali terjadi di sekolah tersebut. Contoh kasusnya yaitu seorang siswa SMA Katolik Budi Murni-3 Medan terkena luka lebam dibagian

bibirnya akibat dipukul oleh teman sekelasnya. Penyebabnya diketahui karena tidak sengaja menyenggol temannya itu yang sedang menulis, sehingga menyebabkan temannya tersebut marah dan memukul tepat dibagian bibirnya. Diketahui bahwa siswa yang memukul itu memiliki suasana hati yang tidak nyaman sebelum berangkat ke sekolah. Siswa tersebut marah karena tidak diijinkan oleh orang tuanya untuk mengendarai motor ke sekolah. Emosi marah itu terbawa-bawa hingga proses belajar mengajar berlangsung sehingga perkelahian tersebut terjadi.

Kasus lain yang terjadi di SMA Katolik Budi Murni-3 Medan adalah seorang siswi memaki temannya karena temannya tersebut didapati belajar bersama dengan pacarnya pada saat jam istirahat di sekolah. Siswi tersebut dilanda cemburu karena dia merasa mereka berdua begitu sangat kompak dan berlebihan. Ada juga kasus lain seperti siswa merasa iri dengan teman sekelasnya dan menganggap gurunya pilih kasih sehingga menyebabkan dia malas mengerjakan tugas pada mata pelajaran guru tersebut, siswi yang tiba-tiba menangis pada jam pelajaran berlangsung, siswa yang bermain bola pada jam istirahat dan tiba-tiba berkelahi sehingga masuk ke ruang BP dan lain sebagainya.

Keadaan seperti kasus di atas merupakan salah satu indikasi ketidaksiapan remaja menyikapi kondisi lingkungan sekitarnya. Rasa kecewa, malu, marah, dan perasaan-perasaan negatif lainnya yang bersumber dari ketidakmampuan remaja mengenali dan mengelola emosi serta memotivasi diri. Remaja belum mampu melakukan kontrol emosi secara tepat dan mengekspresikannya dengan cara yang tepat pula.

Dengan melihat kasus-kasus terkait pengelolaan emosi pada remaja, maka dirasakan penting adanya upaya bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan dan pencegahan, agar siswa memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik dan tidak terjerumus ke dalam perilaku yang maladaptif. Upaya bantuan yang dapat diberikan untuk membantu siswa mengembangkan perilaku efektif untuk mengelola emosinya yaitu dengan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan bimbingan kelompok memungkinkan beberapa siswa dapat melakukan dinamika kelompok dalam memecahkan masalahnya. Dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok tersebut, maka digunakan beberapa teknik, prosedur, pendekatan yang beragam sesuai dengan kebutuhan. Layanan bimbingan kelompok tersebut dilakukan dengan teknik simulasi yang dapat memberikan stimulus kepada individu dalam upaya mengelola emosi.

Teknik simulasi merupakan suatu teknik untuk merefleksikan situasi-situasi melalui kegiatan bermain dan diskusi sehingga menghasilkan umpan balik. Penggunaan teknik simulasi yaitu sebagai media dalam upaya membimbing individu yang memerlukan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dinamika yang tercipta di dalam kelompok tersebut membuat siswa yang diberi tugas untuk memainkan peran dapat berusaha mengeksplorasi perilaku sesuai dengan perannya, sehingga siswa yang semula memiliki kemampuan mengelola emosi rendah menjadi mampu mengelola emosi dengan baik sesuai dengan peran yang dimainkannya dan memberi masukan

kepada teman yang kurang sempurna dalam memainkan peran yang diperoleh. Setelah melakukan teknik simulasi, diharapkan adanya perubahan perilaku pada siswa yaitu menjadi mampu mengelola emosinya dengan baik.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis menganggap penting untuk meneliti **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Simulasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas XI SMA Katolik Budi Murni-3 Medan Tahun Ajaran 2013/ 2014”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Banyak permasalahan siswa yang berkaitan dengan emosi belum tertangani secara efektif.
2. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya memiliki pengelolaan emosi.
3. Guru belum sepenuhnya mampu menyelesaikan masalah siswa yang berkaitan dengan emosi.
4. Kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi sehingga menyebabkan timbulnya permasalahan-permasalahan yang berkaitan dengan emosi.
5. Belum diketahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, maka batasan masalah dalam penelitian ini akan menjadi spesifik, tidak meluas dan terarah. Peneliti hanya akan mengkaji mengenai “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Simulasi Terhadap Kemampuan Mengelola Emosi Siswa kelas XI SMA Katolik Budi Murni-3 Medan T.A 2013/ 2014”.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah berdasarkan identifikasi masalah di atas adalah “apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi siswa kelas XI SMA Katolik Budi Murni-3 Medan Tahun Pelajaran 2013/ 2014”?

E. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik simulasi terhadap kemampuan mengelola emosi siswa kelas XI SMA Katolik Budi Murni-3 Medan T.A 2013/ 2014”.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah referensi terhadap perkembangan ilmu dan pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa dalam pengelolaan emosinya.
- b. Sebagai pijakan untuk mengembangkan penelitian-penelitian yang menggunakan layanan bimbingan kelompok.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, dapat memperoleh pengalaman dalam menerapkan layanan bimbingan kelompok.
- b. Bagi konselor, dapat digunakan sebagai layanan dasar bagi siswa sebagai upaya preventif untuk mencegah perilaku-perilaku yang maladaptif pada siswa.
- c. Bagi siswa terutama subjek penelitian, diharapkan dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai pemahaman mengelola emosi secara tepat.