

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, pada masa ini individu mengalami puncak pertumbuhan fisik dan perkembangan emosi, mudah untuk berubah-ubah atau labil, mudah dipicu kemarahan, serta emosi yang cenderung meledak-ledak (Susanto, 2018).

Menurut pendapat beberapa ahli, remaja ialah individu yang berusia 12 sampai 21, usia 12 sampai 15 tahun dianggap remaja awal, usia 15 sampai 18 tahun dianggap remaja pertengahan dan usia 18 sampai 21 tahun adalah remaja akhir (Anjaswarni, Nursalam, Widati, & Yusuf, 2019). Pada masa ini disebut periode yang penting, masa peralihan menuju dewasa, periode perubahan, dan proses pencarian identitas. Pencarian identitas dari masa anak-anak ke dewasa sangatlah sulit karena adanya perubahan sosial serta historis (Susanto, 2018).

Menurut Desmita (Susanto, 2018) berbagai perubahan fisik, kognitif, dan relasional menyebabkan remaja berupaya agar menjadi individu yang utuh dan membutuhkan pengakuan dari orang lain. Selain itu remaja berusaha menjadi individu yang bermakna, yaitu individu yang mudah diterima dan diakui oleh banyak orang.

Remaja mengalami pencarian identitas, dan menyebabkan merasa terisolasi, hampa, serta bimbang. Pada tahap pencarian identitas perilaku remaja tidak konsisten dan tidak dapat diperkirakan, remaja mulai menutup diri dengan alasan takut ditolak atau dikecewakan, namun remaja mungkin mudah terbuka dan tidak mempertimbangkan konsekuensi dari perilakunya. Ketidakstabilan emosi yang terjadi dapat menghambat perkembangan diri dan sosial, dan mencapai kestabilan emosi sulit dengan ditunjukkan pada permasalahan yang terjadi yaitu perkembangan emosi remaja (Susanto, 2018).

Emosi tidak bisa dipisahkan dari setiap aktivitas manusia, emosi selalu ada dalam berbagai aktivitas. Emosi bisa menjadi suatu kekuatan bagi individu, jika individu tersebut mampu mengelolanya. Menurut J.P Du Preez (Aditya Z, 2015) emosi ialah suatu reaksi tubuh dalam menghadapi situasi tertentu. Segala perilaku yang didasari emosi yang tidak bisa terkendali berpotensi mengarah ke perilaku negatif. Selain faktor intelektual, emosi juga memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan. Individu yang memiliki kecerdasan intelektual yang baik namun kecerdasan emosionalnya lemah dapat mengakibatkan mudah stress dan emosional.

Kemampuan pengelolaan emosi penting bagi individu untuk dapat mengontrol serta mengatur emosi-emosi yang muncul dari dalam diri. Berdasarkan sumber dari Tribun Timur, Sabtu 11 Maret 2023, viral di media sosial perkelahian antara dua siswi SMK di kota Makasar, Sulawesi Selatan.

Perkelahian terjadi karena adanya kesalahpahaman terkait dengan pembelajaran. Dalam rekaman video terlihat dua siswi yang masih mengenakan seragam sekolah saling jambak hingga dileraikan oleh siswa lainnya dan kejadian tersebut berlangsung didalam kelas. Kedua siswi tersebut telah dipanggil ke Polsek Marito bersama kedua orang tuanya. Hasilnya, kedua belah pihak sepakat untuk berdamai. Dari kejadian diatas dapat di lihat bahwa beberapa siswa yang masih dalam usia remaja tersebut memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang rendah sehingga mudah tersulut emosi dan melampiaskan emosi dengan tindakan yang negatif (Emba, 2023).

Pengekspresian emosi dikatakan efektif jika akibat dari ekspresi emosi tersebut tidak menyebabkan pengaruh negatif bagi diri sendiri atau orang lain. Kekuatan emosi yang ada dapat diarahkan pada tindakan yang produktif, serta dilaksanakan secara efektif. Emosi yang berhasil di ekspresikan mampu membuat individu tersebut merasa lega, karena beban emosional yang selama ini di alami berhasil disalurkan (Murdoko, 2006)

Pengekspresian diri ini diharapkan dapat menjadi media bagi individu agar dapat menuangkan serta mengelola emosi-emosi dengan baik. Berdasarkan sumber dari kompasiana.com tanggal 11 September 2022, 5 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang memberikan wadah untuk pengekspresian diri bagi anak panti asuhan Assidiqqi Asy-Syuhadaa di kelurahan Pandawangi, kecamatan Blimbing, Kota Malang, Jawa Timur. Pada pertemuan pertama kegiatan dilakukan dengan mengekspresikan diri

pada buku yang telah diberikan. Pada pertemuan kedua dilakukan dengan cara mengekspresikan emosi diri dengan bentuk verbal atau kata-kata. Anak-anak panti asuhan diberikan kebebasan untuk menceritakan perasaan ataupun emosi yang dirasakan, masalah yang dialami, serta kegiatan sehari-hari mereka (Naficha, 2022).

Menurut Goleman (Printianto, 2023) kemampuan pengelolaan emosi adalah suatu komponen dalam kecerdasan emosional, kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk menjaga, mengatur dan mengungkapkan emosi dengan kesadaran diri, mampu mengendalikan diri, empati, mampu memotivasi diri, serta kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain.

Bagi individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi mampu berkomunikasi dengan efektif, berempati kepada orang lain, serta mampu mengatasi masalah dengan baik. Selain itu mampu menggunakan kemampuan yang dimiliki untuk mengendalikan diri dan berkomunikasi dengan orang lain untuk mengatasi masalah. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan serta menyesuaikan diri dalam situasi baru dengan cepat serta efektif. Kecerdasan emosional yang baik dapat mempermudah individu dalam mengatasi permasalahan sosial di lingkungan sekitar serta memberikan kesehatan mental yang stabil dan tidak mudah marah (Printianto, 2023).

Selain itu kemampuan pengelolaan emosi juga penting bagi individu. Dalam hal ini, individu harus mampu mengelola emosi serta perasaan ketika berbagai hal terjadi pada diri baik yang disebabkan oleh siapapun. Apabila individu tidak mampu dalam mengelola emosi maka perasaan akan terombang-ambing tidak menentu, misalnya ketika merasakan kesedihan namun tidak mampu menahan kesedihan serta tidak mampu menghibur diri sendiri. Selanjutnya pada saat merasakan kegembiraan atau sukacita tidak mampu mengendalikan kebahagiaan sehingga dapat membuat rugi diri sendiri dan orang lain (Fajrillah, et al., 2020).

Melihat kasus yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, maka sangat perlu adanya upaya bimbingan dan konseling yang sifatnya pengentasan atau penanganan, agar siswa di SMK Negeri Kebasen terhindar dari perilaku maladaptif dan mempunyai pengelolaan emosi yang baik. Upaya yang diberikan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi yaitu dengan layanan konseling kelompok.

Menurut Lesmana (Lubis & Hasnida, 2016) konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mental konseli supaya bisa menghadapi persoalan maupun konflik lebih baik. Bantuan yang dapat diberikan ketika proses konseling seperti dengan menyediakan kondisi, sarana dan keterampilan yang membuat konseli dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, serta membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Konseling kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok dan memberikan kesempatan kepada setiap anggota untuk membahas serta mengatasi masalah yang dialami. Dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa digunakan salah satu teknik dalam bimbingan konseling yaitu teknik *reframing*.

Reframing membuat individu mampu melihat kejadian dari berbagai sisi positif, sehingga mampu untuk membuat perencanaan yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi (Marniati, 2021). Penggunaan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa mampu mengubah sudut pandang siswa pada masalah maupun situasi yang sedang dihadapi. Pandangan mengenai manusia pada teknik ini yaitu individu dikuasi oleh pemahaman yang menandakan bahwa emosi dan pemikiran saling berhubungan di jiwa. Individu mempunyai kecenderungan yang melekat untuk menjadi rasional dan irasional, serta kesalahan berpikir dapat menyebabkan gangguan perilaku (Tanjung, 2021).

Penggunaan teknik *reframing* menurut peneliti bisa diterapkan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi karena teknik *reframing* adalah suatu teknik untuk mereorganisir emosi yang ada dalam pikiran selanjutnya membingkai kembali ke arah yang rasional sehingga mampu memahami dari berbagai sudut pandang dalam sebuah situasi, rasional dalam teknik *reframing* bertujuan untuk meyakinkan konseli bahwa

persepsi atau beban masalah mengakibatkan tekanan emosi. (Tanjung, 2021).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dwi Wahyu Setya Wati (2021) dengan metode deskriptif kuantitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik *reframing* dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengembangkan kemampuan kontrol emosi dengan melihat nilai mean sebelum layanan sebesar 85,00% dan setelah diberikan layanan menjadi 106,50%.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK di SMK Negeri Kebasen pada tanggal 24 Oktober 2023, terdapat siswa yang kurang mampu dalam mengelola emosi, ditandai dengan siswa mengalami masalah yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari siswa tersebut sulit mengendalikan diri serta menjadi kurang fokus bahkan mengabaikan kegiatan yang lainnya. Selanjutnya ketika siswa merasakan kesedihan, siswa tersebut terlalu berlarut-larut serta sulit untuk bangkit kembali. Selain itu emosi siswa mudah memuncak ketika merasa tersinggung dengan ucapan maupun perilaku orang lain. Layanan atau *treatment* yang diberikan oleh Guru BK lebih sering menggunakan bimbingan klasikal dan memberikan materi yang diambil dari internet, untuk pelaksanaan konseling lebih sering ditujukan kepada siswa yang membolos atau sering alpa menggunakan teknik penguatan negatif seperti diberi peringatan dan penguatan positif seperti diberi pujian.

Kemudian peneliti juga menyebar angket terkait kemampuan pengelolaan emosi pada tanggal 27 Oktober 2023 untuk mengetahui kondisi awal tingkat kemampuan pengelolaan emosi, dari penyebaran angket kepada 142 responden kelas XI AK tersebut diperoleh bahwa 52 siswa atau 36.6% masuk kedalam kategori kemampuan pengelolaan emosi rendah, 61 siswa atau 43% masuk dalam kategori sedang, 29 siswa atau 20.4% masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hal tersebut siswa yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi rendah harus segera diberikan *treatment*/layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai teknik *reframing* yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Pemilihan jenjang pendidikan SMK dalam penelitian ini karena siswa SMK termasuk dalam kategori remaja dan pada umumnya stigma masyarakat mengenai siswa SMK identik dengan hal-hal yang negatif. Subjek yang dipilih yaitu siswa SMK Negeri Kebasen kelas XI AK karena yang memiliki kemampuan pengelolaan emosi rendah.

Berdasarkan pemaparan diatas serta penelitian terdahulu diatas, maka berinisiatif melakukan penelitian berjudul **“Efektivitas Teknik Reframing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa di SMK Negeri Kebasen”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Siswa berlarut-larut dalam kesedihan.
2. Sudut pandang yang negatif terhadap masalah.
3. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* yang belum terlaksana di SMK Negeri Kebasen.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi penelitian yang akan dilaksanakan agar tidak keluar dari topik pembahasan yaitu konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa yang dilakukan di SMK Negeri Kebasen.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kemampuan pengelolaan emosi siswa di SMK Negeri Kebasen?
2. Apakah teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi di SMK Negeri Kebasen?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kemampuan pengelolaan emosi siswa di SMK Negeri Kebasen.
2. Untuk mengetahui apakah konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi di SMK Negeri Kebasen.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih serta menambah wawasan pengetahuan terhadap perkembangan ilmu dan pendidikan khususnya Bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pengelolaan emosi siswa.

b. Manfaat Praktis

- 1.) Bagi Guru BK, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran pengembangan teknik konseling dalam memberikan layanan bagi siswa SMK Negeri Kebasen.

2.) Bagi peserta didik khususnya subjek penelitian, diharapkan dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi.