

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah puncak emosionalitas, dimana emosi memiliki perkembangan yang tinggi karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa. Menurut Fahrizqi et al. (dalam Pratama, 2021) masa remaja merupakan periode perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial. Menurut Erikson (dalam Suryana et al., 2022) pada persiapan menuju dewasa, seorang remaja berusaha menggunakan kemampuan dan keterampilannya untuk membangun dan menunjukkan karakteristiknya yang unik. Seorang remaja seringkali memiliki dorongan yang kuat untuk membangun dan mengungkapkan identitas diri. Pada tahap ini, remaja banyak mengalami tantangan dalam perkembangannya. Hal ini disebabkan karena tekanan sosial, akademik dan kondisi yang baru yang jauh lebih berat dari kehidupan sebelum masa remaja. Salah satu faktor yang umumnya dihadapi oleh remaja adalah perkembangan emosional.

Dalam kehidupan manusia, emosi menjadi salah satu hal yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan setiap individu. Menurut Puspita (dalam Kumala & Darmawanti, 2022) menyatakan bahwa efek psiko-fisiologis pada persepsi, sikap, dan perilaku yang termanifestasi dalam bentuk ekspresi tertentu disebut emosi. Emosi dapat dirasakan oleh fisik dan psikis karena antara jiwa dan fisik seseorang saling terhubung. Menurut Anggraeny & Ardani, (2023) mengartikan emosi sebagai respons-respon yang mengarahkan tingkah laku dan memberikan informasi yang dapat membantu seseorang mencapai tujuannya. Dapat diartikan bahwa emosi merupakan perasaan yang timbul sebagai tanggapan terhadap suatu

keadaan atau orang tertentu. Perkembangan emosi menjadi hal yang penting bagi setiap individu, yang mana emosi dapat menjadi faktor yang berpengaruh dalam kehidupannya.

Pada dasarnya emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Menurut Indawati (dalam Suzanna et al., 2023) remaja harus memiliki pemahaman tentang manajemen emosi agar terhindar dari hal – hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Menurut Gross (dalam Mulyana et al., 2020) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah proses pembentukan emosi yang dimiliki seseorang, kapan seseorang memilikinya dan bagaimana seseorang mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Nafisah et al., (2021) juga berpendapat bahwa kemampuan seseorang untuk mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir, dan respons emosi (termasuk ekspresi wajah, tingkah laku, dan nada suara) untuk diekspresikan secara sesuai dengan lingkungannya dikenal sebagai regulasi emosi.

Kemampuan seseorang dalam manajemen emosi sangat penting agar setiap individu mampu beradaptasi dengan berbagai masalah baru yang dialami baik karena faktor internal maupun faktor eksternal. Dikutip dari Suzanna et al., (2023) menyatakan bahwa perkembangan emosi yang terjadi pada remaja tidak lepas dari beberapa pengaruh, seperti lingkungan tempat tinggal, keluarga, sekolah, teman sebaya dan aktivitas dalam kehidupan sehari – hari. Dari beberapa faktor tersebut dapat membuat emosi pada remaja menjadi tidak stabil. Emosi yang tidak stabil dapat memberikan efek yang buruk dan dapat dilampiaskan pada hal – hal yang negatif jika seseorang tidak memiliki kemampuan manajemen emosi yang baik. Menurut Nafisah et al., (2021) Remaja yang tidak mampu mengelola emosinya seringkali menyebabkan pertikaian, stres, dan bahkan depresi. Sebaliknya, remaja yang mampu mengelola emosinya akan membantu mereka mengatasi stres dan mendapatkan kesehatan mental untuk masa depan.

Hendrikson (dalam Nafisah et al., 2021) menyebutkan bahwa kurangnya pemahaman tentang emosi yang dirasakan dan kemampuan untuk memahami kejadian yang dialami membuat remaja tidak mampu mengedalikan emosinya yang dapat menyebabkan kesulitan untuk memodifikasi emosi dalam menyelesaikan masalah. Dalam hal ini, kemampuan dalam manajemen emosi sangat dibutuhkan untuk mereduksi emosi ketika ketegangan sedang memuncak. Menurut Naqiyah, (2023) menyatakan bahwasanya remaja yang mampu mengontrol emosi dengan baik tentu dapat mengontrol keinginan mereka untuk menyakiti diri sendiri, menghindari membahayakan orang lain, dan tidak bertindak impulsif saat berada di bawah tekanan emosional.

Berdasarkan problematika yang ada dilapangan yang didapat dari hasil observasi dan wawancara di SMA Negeri Mojoangung, diketahui bahwa beberapa peserta didik mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi mereka. Dapat dilihat dari beberapa pernyataan yang mengatakan bahwa peserta didik masih kebingungan dengan bagaimana cara untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan. Beberapa peserta didik juga menyatakan bahwa mereka masih belum mengetahui bagaimana cara untuk mengatur emosi mereka yang sering naik turun dengan baik. Peserta didik juga merasa sering berperilaku egois dan sulit untuk mengontrol pikiran negatif yang sering muncul. Pernyataan diatas merupakan bukti bahwa kemampuan manajemen emosi yang dimiliki peserta didik tersebut masih rendah. Hal ini dikuatkan dengan hasil *pretest* yang dilakukan pada 72 peserta didik di kelas IX yang menunjukkan 7 peserta didik (9,7%) memiliki tingkat manajemen emosi dalam kategori rendah.

Masalah rendahnya kemampuan peserta didik dalam manajemen emosi ini perlu adanya intervensi yang tepat untuk menanganinya. Menurut Nurihsan (dalam Nafisah et al., 2021)

kemampuan manajemen emosi dapat dioptimalkan dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Pada penelitian ini menggunakan konseling kelompok kognitif perilaku yang diharapkan dapat membantu individu untuk memahami dan mengubah pola pikir irasional, dan juga dapat meningkatkan keterampilan individu dalam mengolah emosi melalui interaksi sosial dalam kelompok. Pandangan Corey (dalam Nauvalia & Indrijati, 2023) menyatakan bahwa Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) merupakan suatu konseling yang berpusat pada wawasan dan menekankan proses mengubah pikiran negatif dan keyakinan maladaptif yang dimiliki seseorang.

Dalam penelitian ini, menggunakan beberapa teknik dari konseling kognitif perilaku untuk pemberian intervensi pada layanan konseling kelompok. Teknik yang digunakan yaitu teknik *modelling*, teknik *assertive training* dan teknik *positive reinforcement*. Teknik *modelling* dapat digunakan untuk memberikan contoh perilaku positif yang dapat ditiru oleh peserta didik, teknik *assertive training* dapat digunakan untuk melatih peserta didik dalam mengekspresikan emosi yang dirasakan dengan tepat dan teknik *positive reinforcement* dapat digunakan untuk memberikan penghargaan terhadap perilaku positif peserta didik untuk menguatkan respon yang diharapkan. Kombinasi dari ketiga teknik tersebut diterapkan secara sistematis dalam proses layanan konseling kelompok. Penelitian ini juga didukung dengan penelitian terdahulu yang relevan. Seperti penelitian oleh Nugroho (2020) yang menunjukkan bahwa teknik *modelling* dalam konseling individu efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada remaja. Pada penelitian oleh Shohila (2019) juga menemukan bahwa teknik *assertive training* dapat meningkatkan kecerdasan emosi siswa di SMA.

Dari latar belakang ini, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang seberapa penting dukungan bagi remaja selama masa transisi mereka. Selain itu,

penelitian ini juga diharapkan dapat membantu pendidik, orang tua, dan praktisi konseling membuat program yang lebih baik untuk membantu remaja mendapatkan kesehatan mental. Hal ini sangat penting untuk menciptakan generasi muda yang lebih resilient dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Manajemen Emosi Pada Peserta Didik SMA”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah konseling kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok kognitif perilaku untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

D. Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. H₀ : Konseling kelompok kognitif perilaku tidak efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.
2. H₁ : Konseling kelompok kognitif perilaku efektif untuk meningkatkan manajemen emosi pada peserta didik SMA.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori konseling kognitif perilaku, khususnya dalam peningkatan kemampuan manajemen emosi. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi guru Bimbingan dan Konseling atau konselor untuk membantu peserta didik meningkatkan manajemen emosi dengan konseling kelompok kognitif perilaku.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang program intervensi yang efektif untuk membantu individu meningkatkan kemampuan manajemen emosi mereka.

b. Bagi Peserta didik

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada peserta didik tentang cara meningkatkan kemampuan manajemen emosi.

F. Asumsi Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis memiliki asumsi sebagai berikut :

1. Peserta didik SMA memiliki kesulitan dalam mengolah emosi mereka, karena beberapa faktor yang dapat berdampak negatif pada proses pembelajaran disekolah.
2. Peserta didik SMA memiliki kemampuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen emosi.

G. Definisi Operasional

Berikut ini merupakan definisi operasional dari variabel pada penelitian ini :

1. Konseling Kelompok Kognitif Perilaku

Konseling kelompok kognitif perilaku adalah layanan konseling dalam bentuk kelompok yang berfokus pada cara mengubah pola pikir yang negatif menjadi lebih rasional supaya emosi dan perilaku menjadi lebih adaptif. Dalam hal ini, konseling kelompok kognitif perilaku dilaksanakan dengan 5 pertemuan dengan beberapa tahap yaitu tahap pembentukan, tahap transisi, tahap kinerja dan tahap terminasi serta menggunakan 3 teknik yaitu teknik *modelling* untuk memberikan contoh tingkah laku yang positif untuk ditiru, teknik *assertive training* untuk melatih cara menyampaikan perasaan yang dirasakan dengan baik dan teknik *positive reinforcement* untuk memberikan dukungan pada perilaku yang baik.

2. Manajemen Emosi

Manajemen emosi adalah kemampuan setiap individu untuk mengenal, mengatur dan mengontrol perasaan yang sedang dirasakan sesuai dengan keadaan yang sedang terjadi. Menurut Thompson, indikator dalam manajemen emosi terbagi menjadi 3 yaitu kemampuan memantau emosi, mengevaluasi emosi dan memodifikasi emosi.

H. Batasan Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menetapkan batasan variabel yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Fenomena tentang tingkat tinggi rendahnya emosi pada peserta didik SMA
2. Efektivitas proses konseling kelompok kognitif perilaku untuk meningkatkan manajemen peserta didik SMA
3. Teknik yang digunakan dalam penelitian : Teknik *Modelling*, teknik *Assertive Training* dan Teknik *Positive Reinforcement*.