

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia sekolah menengah merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan orang dewasa. Di era pembangunan, ada banyak masalah yang dihadapi remaja. Gunarsa (dalam Wahyuni 2013) mengatakan bahwa ciri-ciri yang dapat menimbulkan masalah pada remaja adalah ketidakstabilan emosi. Semua konflik yang muncul dalam kehidupan sehari-hari menggugah emosi remaja sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah. Santrock (dalam Puspita, 2019) berpendapat bahwa emosi terbagi menjadi dua jenis, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti emosi gembira, kesabaran, ketenangan, kepuasan dan tawa. Sementara emosi negatif seperti ketakutan, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan.

Permasalahan emosi pada remaja menjadi salah satu isu yang cukup mengkhawatirkan dalam dunia pendidikan. Masa remaja yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial sering kali menyebabkan siswa sulit mengelola emosi secara sehat. Akibatnya, muncul perilaku negatif seperti agresivitas, konflik dengan teman sebaya, hingga penurunan motivasi belajar. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling di SMA, ditemukan bahwa sebagian besar siswa sering menunjukkan ketidakstabilan emosi, seperti mudah marah, cemas berlebihan, atau menarik diri dari interaksi sosial. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi prestasi akademik, tetapi juga menghambat pengembangan karakter siswa secara menyeluruh. Guru Bimbingan dan Konseling menekankan pentingnya intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengelola emosi, seperti konseling kelompok atau pelatihan keterampilan emosional.

Gross (dalam Wahyuni, 2013) berpendapat bahwa ketika emosi atau perasaan tampaknya dirasa tidak sesuai pada kondisi tertentu, seseorang seringkali berusaha menyesuaikan reaksi emosi sehingga emosi tersebut akan sangat membantu dalam meraih tujuan, maka dari itu dibutuhkan adanya suatu cara penanganan yang dapat digunakan ketika berhadapan dengan kondisi emosional. Inilah yang dinamakan dengan regulasi emosi. Greenberg (dalam Hidayati, 2013) mendefinisikan regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat guna mencapai

keseimbangan emosi. Seseorang dikatakan mampu mengenali emosi yang dirasakannya akan lebih mampu mengelola emosinya dengan cara yang positif. Sebaliknya, orang yang kesulitan memahami emosi yang meluap-luap perasaannya menjadi rentan dan terpenjara oleh emosinya sendiri. Sehingga mengalami kebingungan tentang arti emosinya.

Fritsche (2019) menyatakan bahwa remaja memiliki kemampuan manajemen emosi yang kurang baik. Mereka memiliki masalah dengan teman-temannya dan seterusnya. Gambaran seorang remaja dengan karakteristik emosi yang rendah akan berperilaku tidak sesuai dengan norma yang berlaku, seperti menindas teman, mudah menyerah, kurang percaya diri, suka mengkritik buruk tentang, melampiaskan perasaan pada hal yang buruk, berdebat dengan teman, mudah bencian, marah sedih dan mudah menyerah. Sementara anak yang memiliki regulasi emosi yang tinggi maka bersifat positif dan semakin berkembang dengan baik pada perilaku hidupnya. Kemampuan untuk mengendalikan emosi ditunjukkan dengan cara ini kamu tidak mudah marah, tidak mudah tersinggung, pemaaf, dan lemah lembut.

Melihat begitu perlunya memiliki kemampuan yang tinggi untuk mengatur emosi dari setiap siswa, maka dibutuhkan upaya guru bimbingan dan konseling untuk meningkatkan keterampilan menghadapi emosi atau regulasi emosi para siswa, salah satunya dengan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengoptimalkan perkembangan individu dalam mencapai tugas-tugas, perkembangan (yang menyangkut aspek fisik, emosional, intelektual, sosial dan spiritual). Tujuan bimbingan dan konseling ialah agar tercapai perkembangan yang optimal pada individu yang dibimbing. Dengan kata lain agar individu dapat mengembangkan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya (Tohirin, 2007).

Prayitno (dalam Siregar, 2014) mengemukakan dalam bimbingan dan konseling ada sembilan jenis layanan yang dapat diberikan kepada peserta didik diantaranya yaitu : layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling individual, konseling kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi. Dari ke-9 jenis layanan di atas ada salah satu yang dapat digunakan oleh guru bimbingan dan konseling untuk menghilangkan masalah regulasi emosi yang rendah menggunakan layanan konseling kelompok.

Konseling kelompok ialah suatu upaya pemberian bantuan konselor kepada individu yang mengalami masalah-masalah pribadi melalui kegiatan kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal (Tohirin, 2007). Dengan menggunakan dinamika kelompok, proses konseling akan berkembang secara terbuka untuk membahas dan menyelesaikan masalah yang dialami oleh setiap anggota. Layanan konseling kelompok sangat efektif bagi siswa karena melalui layanan ini siswa memiliki kemampuan untuk berkembang dan menemukan solusi untuk mengatasi masalah pribadi yang dialaminya. Dalam memberikan layanan konseling kepada siswa, guru bimbingan konseling memerlukan teknik yang tepat agar permasalahan siswa dapat terselesaikan dengan baik yaitu menggunakan teknik *mindfulness*.

Teknik *mindfulness* mengasumsikan banyak hal-hal positif atau hal-hal yang benar dalam diri seseorang dibandingkan dengan hal-hal negatif atau kesalahan (Romadhoni & Widiatie, 2020). Jadi *mindfulness* merupakan pemusatan fokus/kesadaran sepenuhnya pada pengalaman tersebut dengan baik tanpa menghindari atau menghakimi kondisi yang ada. Tujuan dari penggunaan teknik ini adalah untuk menumbuhkan kesadaran sehingga dalam prosesnya tumbuh pikiran yang positif, pesan afirmasi yang baik, keadaan tubuh yang rileks membawa individu dalam keadaan yang tenang sehingga hal tersebut dapat memaksimalkan kondisi psikologisnya (Oktavia, 2020). Teknik *mindfulness* juga membantu individu mengatasi berbagai gangguan mental, dari masalah emosional ringan sampai berat. Konseling kelompok teknik *mindfulness* merupakan suatu usaha pemberian bantuan untuk individu dalam pengaturan kelompok dengan fokus pada perilaku sekarang, dimana tugas konselor adalah membantu klien melihat kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nabilah, 2024) menunjukkan bahwa terapi kelompok *mindfulness* efektif dalam menurunkan stress pada. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2017) menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi terhadap keberhasilan pembelajaran siswa di SMAN 4 Padang.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada Guru BK di SMA Bandar Kedung Mulyo, layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan, tetapi belum pernah menggunakan pendekatan khusus. Karena keterbatasan pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki, sehingga Guru BK disekolah tersebut memerlukan model konseling kelompok dengan

teknik mindfulness untuk membantu siswanya yang bermasalah karena rendahnya keterampilan regulasi emosi negatif.

Hasil wawancara juga menyebutkan bahwa terdapat peserta didik dengan regulasi emosi rendah seperti marah jika mendapatkan perlakuan yang tidak wajar, membentak, mengejek temannya secara spontan dan mudah tersinggung untuk hal-hal yang sepele. Oleh karena itu melalui teknik mindfulness Guru BK dapat membantu meningkatkan keterampilan meregulasi emosi peserta didik. Sehubungan dengan yang telah dikemukakan sebelumnya peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian “Penerapan konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam meregulasi emosi negatif pada siswa SMA Bandar Kedung Mulyo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut “Apakah penerapan konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam meregulasi emosi negative pada siswa SMA Bandar Kedung Mulyo?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui penerapan konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam meregulasi emosi negatif pada siswa SMA Bandar Kedungmulyo secara efektif?

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Konseling kelompok teknik mindfulness dapat menjadi cara baru, dalam pelaksanaan layanan responsif.

c. Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Siswa dapat terbantu dalam meningkatkan keterampilan menghadapi emosi dengan menggunakan konseling kelompok teknik *mindfulness*.

2) Bagi Konselor

Pendekatan konseling kelompok teknik *mindfulness* dapat diterapkan oleh guru BK/konselor untuk meningkatkan layanan konseling di sekolah.

E. Asumsi Penelitian

- a Setiap siswa memiliki kemampuan untuk meningkatkan keterampilan menghadapi emosi.
- b Peningkatan keterampilan menghadapi emosi dapat dilatih dengan teknik konseling tertentu.
- c Konseling kelompok teknik *mindfulness* dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam pelaksanaan layanan konseling di sekolah.

F. Definisi Oprasional

Definisi oprasional dalam penelitian ini mencakup beberapa yang ada di judul yakni:

a Regulasi Emosi Negatif

Regulasi emosi adalah cara individu mengolah emosi yang siswa miliki, kapan siswa merasakannya bagaimana siswa mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut.

Dimensi dari regulasi emosi adalah *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

Mengacu pada kemampuan siswa untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang bersifat negatif secara konstruktif dalam berbagai situasi. Indikator keterampilan

ini meliputi kemampuan siswa untuk: menyadari dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan, mengontrol reaksi emosional dalam situasi menekan, menanggapi emosi secara positif dan adaptif, menggunakan strategi regulasi emosi, seperti relaksasi atau fokus pada solusi.

b Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness*

Yakni salah satu layanan responsif yang dilaksanakan dalam kelompok kecil siswa yang akan dilaksanakan di SMA Bandar Kedung Mulyo untuk membantu mereka dalam memahami, menerima, dan mengelola diri serta lingkungannya. Penggunaan teknik ini melibatkan latihan kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan lingkungan saat ini. Pendekatan ini dirancang secara terstruktur dalam beberapa sesi yang dipimpin oleh guru BK untuk membangun regulasi emosi yang lebih baik pada siswa.

G. Batasan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, agar penelitian lebih terfokus maka perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah terbatas pada regulasi emosi pada siswa secara umum.