

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semua orang, terutama remaja, memiliki emosi, yang merupakan aspek penting dari kehidupan. Orang-orang sangat ingin menemukan siapa mereka selama masa remaja. Remaja memiliki banyak tantangan ketika mereka mencari tahu siapa mereka karena mereka memerlukan bimbingan guna mengelola perasaan dan tindakan mereka. Remaja biasanya mengalami perubahan fisik yang signifikan di seluruh fase ini, bersama dengan perubahan perilaku dan sikap yang cepat. Perubahan lain yang terjadi selama fase ini termasuk yang menjadi emosi, tubuh, minat, peran, dan nilai-nilai sikap (Febrianingsih, 2022). Ini karena remaja masih berkembang dan memerlukan banyak fleksibilitas dalam perilaku mereka, namun mereka belum mampu mengambil kepemilikan pemecahan masalah.

Menurut ciri-ciri remaja, emosi umumnya berdampak pada kehidupan orang, terutama yang menjadi remaja, terutama dalam hal perilaku, interaksi sosial, dan bicara (Diananda, 2020). Ketika remaja mengalami emosi negatif, mereka akan merasa sulit untuk berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain ketika menangani suatu objek atau masalah. Menurut Gross & Munov, emosi negatif, seperti kecemasan, gangguan stres pasca-trauma, dan depresi, dapat diamati dalam kesehatan mental (dalam Islamiyah, Sismawati, & Kaloeti, 2020). Remaja harus dapat

mengendalikan emosi mereka untuk menavigasi berbagai pengaruh negatif dengan benar pada kehidupan mereka. Ini karena emosi memainkan peran utama dalam perkembangan manusia.

Jika remaja itu dapat mengatur emosi mereka, perilaku remaja yang tidak diinginkan benar-benar dapat dihindari. Regulasi emosional ialah kemampuan untuk mengendalikan perasaan. Kemampuan untuk mengendalikan pikiran, perilaku, dan kesadaran emosi seseorang apakah mereka positif atau negatif yang dikenal sebagai regulasi emosional (Maesaroh, Afianti, & Rahmawati, 2022). Remaja yang sadar diri terhadap emosi yang mereka alami dan yang dapat mengatur, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang seimbang lebih baik dalam mengatur emosi mereka (Gross, 2014). Remaja sering berjuang untuk mengelola emosional karena mereka tak hanya berdampak pada diri mereka sendiri tetapi juga orang-orang disekitar mereka (Fatmawati, Bhakti, & Iriastuti, 2022). Ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan emosi mereka dapat menimbulkan masalah serius bagi mereka dan lingkungan mereka.

Regulasi emosi ialah aspek penting dari kehidupan sehari-hari, khususnya dalam lingkungan pendidikan. Tetapi tidak setiap siswa mahir mengendalikan emosi mereka. Ini akan berdampak negatif pada siswa di sekolah karena banyak dari mereka berjuang dengan regulasi emosional. Temuan penelitian ini juga menampakkan bahwasanya regulasi emosional dapat diterapkan guna memprediksi tingkat stres akademik (Darajat &

Martani, 2022). Selain itu juga akan memengaruhi interaksi sosial siswa (Martini, Astuti, Safarina & Amalia, 2022). Siswa yang mengalami sulit dalam mengatur emosi maka mereka akan cenderung stress dalam akademiknya, motivasi berkurang, dan kurangnya interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, perlunya intervensi untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi.

Melihat fenomena sekarang ini, remaja-remaja banyak dihadapkan masalah yang menyangkut dengan emosi mereka. Karena adanya ketidakmampuan untuk mengontrol emosi. Apalagi setelah di Indonesia mengalami pandemi, banyak sekolah-sekolah yang mengubah cara belajar mengajarnya. Pandemi memberi dampak psikososial bagi siswa. Mereka akan mengalami khawatir, kecemasan, dan stress (Agung,2020). Hal ini mengakibatkan kurangnya pada kehidupan pribadi masing-masing siswa.

Dalam hasil penelitian juga masih banyak fenomena kurang mengendalikan emosi dengan sering mengucapkan kata yang tidak sopan (Angelia, Tiatri & Heng, 2020). Hal ini dari kata-kata yang tidak sopan tersebut dapat memengaruhi hubungan sosial dan interaksi siswa. Kemudian dari penggunaan kata kasar dan tidak sopan akan menyebabkan konflik dan mengganggu berkomunikasi siswa.

Didasarkan atas hasil wawancara yang sudah dijalankan di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta, bahwasanya ada beberapa informasi yakni masih banyaknya siswa yang kesulitan dalam mengontrol emosi mereka seperti marah, siswa mengalami gangguan suasana hati, siswa berdiam diri

dengan tidak ingin diganggu oleh siapapun, berkata kasar, berkelahi di dalam kelas, Siswa juga kurang berempati serta berkomunikasi dengan baik dengan siswa lainnya, yang dapat menyebabkan konflik di sekolah. Hal ini dikarenakan faktor eksternal siswa yakni budaya pada lingkungan keluarganya dari pola asuh, interaksi perilaku orang ke anak.

dalam mendorong pertumbuhan kapasitas siswa untuk mengendalikan emosi mereka di kelas dengan menawarkan nasihat dan konseling. Menurut Lubis, Elita, dan Afriyati (2018), layanan bimbingan dan konseling membantu siswa, baik secara individu maupun kelompok, mengatasi kesulitan dan mengambil keputusan sendiri dalam kehidupan pribadi, sosial, akademik, dan profesional. Layanan bimbingan kelompok ialah salah satu penawaran ini.

Bimbingan kelompok ialah layanan konseling dan bimbingan yang memberi informasi kepada anggota kelompok (Firdaus, Ismanto, & Widiharto, 2020). Bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial dan emosi siswa. Dalam bimbingan kelompok siswa dapat berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki permasalahan yang sama dan diatasi dengan bersama-sama. Teknik yang akan diterapkan guna meningkatkan regulasi emosi yakni teknik psikodrama.

Teknik psikodrama merupakan salah satu cara yang diterapkan dalam bimbingan kelompok untuk menyelesaikan masalah melalui drama (Febrianti & Irmayanti, 2019). Teknik ini cara menjalankannya yakni

mendramatisasikan situasi, agar individu dapat memahami dan dapat mengelola emosi mereka. Teknik ini diterapkan dengan melibatkan individu dalam mengelola emosi melalui latihan. Di sekolah-sekolah bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama masih jarang diterapkan. Oleh karena itu, bimbingan kelompok teknik psikodrama dapat efektif guna meningkatkan keterampilan regulasi emosi pada siswa.

B. Identifikasi Masalah

1. Terdapat siswa yang kurang mampu mengelola dan mengendalikan emosi.
2. Regulasi emosi dapat mempengaruhi akademik dan interaksi sosial siswa.
3. Terdapat siswa yang menggunakan kata-kata kasar untuk mengekspresikan emosi siswa
4. Terdapat siswa yang memiliki kecemasan, dan stress yang dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa
5. Kurangnya layanan bimbingan dan konseling yang khusus untuk mengatasi masalah regulasi emosi siswa

C. Pembatasan Masalah

Pada identifikasi masalah di atas, maka masalah yang akan diselesaikan dalam penelitian ini dibatasi pada masalah adanya siswa yang sulit mengelola serta mengendalikan emosi dan belum ada layanan bimbingan dan konseling yang khusus untuk mengatasi masalah regulasi emosi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah yaitu: “Apakah penerapan bimbingan kelompok teknik psikodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa?”

E. Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian adalah mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Dari hasil penelitian dapat diharap memberi informasi terkait teknik psikodrama dalam membantu guna meningkatkan regulasi emosi siswa dan dapat dijadikan untuk referensi bagi penelitian yang lain terkait teknik psikodrama.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peserta didik

Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur emosinya. Dengan kemampuan yang meningkat, siswa dapat mengatasi stres, cemas, atau emosi negatif lainnya sehingga dapat lebih fokus dalam belajar dan mempunyai mental yang lebih baik.

b. Bagi guru

Penelitian ini menampakkan bahwasanya teknik psikodrama dapat diterapkan sebagai salah satu alternatif dalam menjalankan bimbingan kelompok guna meningkatkan kemampuan regulasi emosi siswa. Dengan demikian, guru dan konselor dapat menerapkan teknik ini sebagai pilihan lain dalam membantu siswa mengatasi masalah emosional.

c. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya tentang efektivitas teknik bimbingan kelompok dengan menerapkan psikodrama dalam meningkatkan regulasi emosi pada siswa dengan latar belakang yang berbeda. Hal ini dapat membantu untuk mengembangkan teknik bimbingan kelompok yang lebih efektif dan dapat diterapkan pada berbagai kelompok siswa.