

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja pada periode perkembangan banyak mengalami masalah pada pertumbuhan dan perkembangan khususnya yang berhubungan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan. Masalah yang sering terjadi pada perkembangan remaja adalah perkembangan intelektual dan perkembangan emosional. Perkembangan emosional merupakan perkembangan yang ada pada diri setiap manusia dan perubahan emosi biasanya semakin cepat berkembang selama awal remaja karena masa remaja merupakan puncak emosionalitas yang tinggi sehingga masa remaja dianggap sebagai periode *storm dan stress*.

Pada dasarnya emosi diperlukan untuk membantu dan memudahkan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan karena individu perlu mempelajari bagaimana mengelola emosi dan mengendalikan diri, mengontrol diri untuk mengelola perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik.

Gohm dan Clore (dalam Safaria, 2001:13) mengemukakan,

Ada dua jenis emosi yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif (emosi yang menyenangkan) yaitu emosi yang menimbulkan perasaan positif pada orang yang mengalaminya, diantaranya rasa cinta, sayang, senang, gembira, kagum. Sedangkan emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan) yaitu emosi yang menimbulkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya, diantaranya adalah benci, takut, marah.

Emosi negatif dapat membuat seseorang tidak mampu berfikir secara rasional. Ketika individu tidak lagi berfikir secara rasional maka ucapan dan perilaku tidak dapat dikontrol, misalnya individu yang sedang emosi, ia akan marah dan bertindak kasar (memukul dan melukai). Perilaku seperti inilah yang menunjukkan individu tidak dapat mengontrol emosi yang ada dalam dirinya sendiri.

Siswa SMP umumnya berada pada masa remaja awal, dimana sering kali terlibat kasus perkelahian, baik sebagai pemicu perkelahian atau sebagai korban dari perkelahian itu sendiri. Perkelahian yang terjadi karena remaja tersebut tidak mampu mengelola emosinya khususnya emosi marah. Emosi marah dapat mengganggu hubungan interpersonal apabila marah diekspresikan dengan cara yang tidak pantas seperti bertindak agresif, baik verbal seperti mengeluarkan kata-kata kotor yang dapat menyakiti perasaan orang lain serta non-verbal seperti marah yang berlebihan seseorang dapat melukai fisik orang lain. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru Bk di sini adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang integral yang tak terpisahkan dalam pendidikan. Artinya program pendidikan yang baik adalah memiliki program bimbingan dan konseling secara berencana dan realistik di sekolah. Dalam mengembangkan potensi peserta didik dan membantu pemecahan masalah yang dihadapinya, perlu adanya kegiatan layanan bimbingan dan konseling terorganisir dan terarah. Di dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa layanan, diantaranya layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok adalah proses kegiatan dalam kelompok melalui interaksi sosial yang dinamis diantara anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami setiap anggota kelompok sehingga ditemukan arah dan cara pemecahan yang paling tepat. Layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk berinteraksi antar satu dengan yang lain. Kesempatan memberi dan menerima dalam kelompok akan menimbulkan rasa saling menolong, menerima dan berempati dengan tulus. Keadaan ini membutuhkan suasana yang nyaman dari setiap anggota, sehingga mereka akan merasa diterima , dimengerti dan menambah rasa positif dalam diri mereka.

Pelaksanaan konseling kelompok dapat diterapkan dengan teknik yang diharapkan efektif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah, salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik *self-talk*. Teknik *self-talk* merupakan dialog internal dimana orang berbicara mengenai segala sesuatu dengan dirinya sendiri secara sadar dan sengaja dalam hal yang baik dan bersifat menguntungkan serta dapat memberikan kekuatan dan semangat pada dirinya untuk melakukan hal yang positif.

Tanpa kita sadari *self-talk* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antar lain dalam memahami diri sendiri, dalam mengevaluasi (renungan), terhadap kebiasaan, berpikir positif, bertindak positif, mengontrol emosi dan mengambil keputusan. Teknik *self-talk* dalam layanan konseling digunakan untuk menghilangkan pemikiran yang negatif, perilaku-perilaku dan sifat yang negatif dalam diri berupa rasa benci, takut

dan mudah marah. Dengan berbicara dengan diri sendiri, seseorang mampu melihat kembali keadaan dirinya, dan kembali mengoreksi dirinya sendiri terhadap setiap pemikiran, perilaku dan sifat yang irasional dan mengubahnya menjadi rasional, sehingga ketika kembali mengambil keputusan dan bertindak ia sudah mampu menilai mana yang baik dan yang menguntungkan dirinya dan mana yang tidak.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 10 Kupang kelas VIII^H diperoleh data sebagai berikut: Ada beberapa siswa yang sulit sekali mengontrol emosinya, ketika ada teman yang tidak sengaja menyinggung perasaannya, ia langsung bertindak kasar baik verbal seperti mengeluarkan kata-kata kotor dan non-verbal dengan cara melukai fisik temannya dengan cara memukul, menendang. Selain melakukan observasi peneliti juga mewawancarai guru BK dan guru mata pelajaran Bahasa Indonesia. Informasi yang diperoleh yaitu perkelahian seringkali terjadi di kalangan siswa. Hal ini disebabkan oleh siswa kurang mampu mengontrol emosi, sehingga mudah bertindak kasar dengan melukai fisik temannya seperti memukul, menendang. ketika ada perilaku teman yang menyinggung perasaannya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Teknik *Self-Talk* Melalui Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah Pada Siswa kelas VIII^H Sekolah Menengah Pertama Negeri 10 Kupang Tahun pelajaran 2018/2019 ”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah pada siswa kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang Tahun pelajaran 2018/2019?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas teknik *self-talk* melalui layanan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa Kelas VIII^H SMP Negeri 10 Kupang Tahun pelajaran 2018/2019.

D. Definisi Konseptual

Defenisi konseptual sangat dibutuhkan dalam suatu penelitian agar terarah dan sesuai dengan topik penelitian serta ada kesamaan persepsi dari pembaca tentang topik penelitian ini. Berikut diuraikan beberapa konsep penting yang tercakup di dalam topik penelitian ini, yakni :

1. Teknik *self-talk*

Menurut Seligman (2011:87), “*self-talk* sebagai suatu pembicaraan positif yang diberikan seseorang kepada dirinya setiap hari.

Menurut Jerm (dalam Rustanto. 2012:32) *self-talk* ialah “Pembicaraan dalam diri yang dilakukan sewaktu-waktu dimana seorang individu berpikir

atau berkata pada diri sendiri yang juga dapat menguntungkan dirinya sendiri”.

Berdasarkan pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan *self-talk* adalah suatu pembicaraan positif terhadap dirinya sendiri yang dapat menguntungkan dirinya sendiri juga.

2. Layanan Konseling Kelompok

Prayitno, (2008:311) mengatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Natawidjaja (dalam Mungin 2005:32), mengatakan bahwa konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu mengentaskan masalah individu dan mencapai perkembangan secara optimal.

3. Kemampuan Mengelola Emosi marah

Goleman (2010: 107), mengatakan bahwa mengelola emosi marah adalah bagaimana individu mengatur perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologi, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Menurut Getry (dalam Nindita, 2011:31), “Mengelola emosi marah (*anger management*) merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki dan memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima lingkungan sekitar”.

Berdasarkan pengertian para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi marah adalah suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan ketika dalam kondisi marah dan bagaimana merespon emosi marah yang dirasakannya, sehingga dapat diterima di lingkungannya.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

a. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi kepala sekolah selaku penanggungjawab di sekolah agar dapat mendukung setiap program BK yang dilakukan guru BK dalam memberikan bantuan untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar maupun hubungan sosial antar siswa.

b. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi guru BK agar lebih intensif dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *self-talk* bagi para siswa yang kurang mampu mengelola emosi marah sehingga tidak melakukan hal-hal yang bersifat negatif.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi siswa mengenai pentingnya layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marahnya

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian memberikan pengalaman serta menambah wawasan tentang bagaimana menggunakan teknik *self-talk* untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah.