

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dimana seseorang menemui hal yang sifatnya baru dalam hidupnya. Masa remaja juga merupakan masa untuk mencari jati diri di lingkungan pergaulannya baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun di lingkungan masyarakat. Pada masa remaja, seorang mulai belajar untuk beradaptasi dan mengenal lingkungan sekitarnya.

Santrock (dalam Janesari 2009:8) menjelaskan bahwa masa remaja berlangsung dari usia 10 - 13 tahun dan berakhir pada usia 18 - 22 tahun. Berdasarkan batasan usia yang dijelaskan ahli di atas maka siswa sekolah menengah pertama telah menginjak masa remaja, karena pada umumnya siswa SMP berusia 12 - 15 tahun. Pada jenjang SMP, siswa mempunyai banyak keinginan seperti keinginan untuk bergaul secara bebas, mengekspresikan diri, menunjukkan jati diri yang memaksanya untuk bertindak tanpa berpikir terlebih dahulu tentang dampak dan akibat yang akan timbul. Untuk dapat mengekspresikan dan menunjukkan jati diri, siswa tentu berhadapan dengan kelompok-kelompok yang bertentangan, sehingga dorongan untuk mengekspresikan diri atau menunjukkan jati dirinya dapat terhambat. Hal inilah yang menimbulkan emosi marah pada siswa.

Chaplin (dalam Purwanto & Mulyono, 2016:8), menjelaskan “Emosi marah sebagai reaksi emosional akut yang ditimbulkan oleh sejumlah situasi yang merangsang, termasuk ancaman, pengekangan diri, kekecewaan dan frustrasi”

Reaksi emosional ini tidak berdampak negatif (kekecewaan dan frustrasi) bila dikelola dengan baik. Namun pada kenyataannya, ada remaja yang tidak mampu mengelola emosi marah dengan baik sehingga reaksi emosional yang timbul bisa berdampak negatif.

Siswa yang tidak mampu mengelola emosi marah perlu mendapat perhatian atau bantuan, sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru BK adalah layanan bimbingan kelompok.

Gazda (dalam prayitno dan Amti 2004: 309) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan informasi yang sifatnya personal, vokasional, dan sosial untuk membantu siswa dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat.

Ketika melaksanakan layanan bimbingan kelompok, guru BK dapat menerapkan teknik-teknik tertentu sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa, salah satu teknik yang dapat digunakan adalah relaksasi.

Thantawy (dalam Ningsih 2016 : 7) mengatakan bahwa relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stres melalui pengendoran otot-otot dan syaraf yang merupakan kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Welker dkk.

(dalam Ningsih 2016 : 7) menjelaskan bahwa manfaat dari latihan relaksasi adalah memberikan ketenangan batin bagi individu, mengurangi rasa cemas, khawatir, dan emosi, meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis, meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, mengurangi hiperaktif, serta menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan

Berdasarkan pengamatan peneliti ketika magang di SMP Angkasa Kupang pada tahun 2019, khususnya pada kelas VII^B, peneliti menemukan ada siswa yang saling bermusuhan, tidak ramah, dan memukul jika temannya bersalah.

Hasil pengamatan peneliti didukung dengan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan konseling pada sekolah tersebut yang mengatakan bahwa kebiasaan negatif yang dilakukan siswa, seperti marah terhadap teman, mengolok, mengejek, memukul, bersuara keras, berkata tidak sopan terhadap teman, mendorong siswa lain hingga terjadi pertengkaran sering terjadi di sekolah. Oleh karena itu, hal tersebut harus diatasi agar siswa bisa berkembang secara optimal dan dapat diterima oleh lingkungan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa, pada kelas VIII^B SMP Angkasa kupang tahun pelajaran 2019/2020

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah penerapan teknik Relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020 ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi melalui layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah siswa kelas VIII^B SMP Angkasa Kupang tahun pelajaran 2019/2020.

D. Definisi Konseptual

Peneliti perlu menjelaskan konsep-konsep penting yang terdapat dalam judul penelitian ini agar tidak terjadi kekeliruan penafsiran terhadap variabel penelitian. Konsep-konsep yang dimaksudkan yakni:

1. Teknik Relaksasi

Gemilang (2013:153) menyatakan:

Teknik relaksasi merupakan suatu teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan stres dan emosi yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan membersihkan kesehatan dan kecantikan tubuh.

Beech dkk, (Nursalim, 2013:82) berpendapat bahwa relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yakni penerapan aneka ragam

teknik dan prosedur yang berakar pada berbagai teori tentang belajar. Terapi ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif.

Dari pendapat kedua ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan bahwa teknik relaksasi adalah suatu teknik untuk menciptakan mekanisme batin yang rileks dan baik, sehingga mampu menghilangkan berbagai pikiran kacau akibat ketidakberdayaan dalam mengendalikan ego yang dimiliki, sehingga mengubah tingkah laku ke arah yang lebih adaptif.

2. Bimbingan Kelompok

Konsep tentang bimbingan kelompok menurut beberapa ahli sebagai berikut:

Sukardi (2008:78), menjelaskan bahwa Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pemimpin/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Hal ini diperjelas oleh Winkel (2004:111), yang mengatakan bahwa Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan yang diberikan kepada sejumlah siswa dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, guna untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh

pemimpin kelompok dengan tujuan menunjang pemahaman, pengembangan, dan pertimbangan pengambilan keputusan.

Dari pendapat kedua ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang diberikan kepada siswa di sekolah, untuk membahas suatu topik tertentu dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika yang terjadi dalam kelompok, informasi dari narasumber dan anggota kelompok, sebagai bahan untuk membuat keputusan atas masalah yang dibahas pada topik itu

3. Kemampuan Mengelola Emosi Marah

Goleman (2002:58) menjelaskan “Mengelola emosi marah merupakan kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk mengatur keseimbangan emosi”.

Clifford (dalam Septya, 2012: 28) mengatakan bahwa mengelola emosi marah adalah kemampuan mengurangi perasaan emosional serta perilaku *physiologis* yang menyebabkan munculnya marah, dan merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi marah yang dimiliki serta memberikan respon terhadap hal tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

Berdasarkan pendapat kedua ahli di atas maka, dapat disimpulkan bahwa mengelola emosi marah merupakan kemampuan mengatur perasaan, menenangkan diri, melepas diri dari kecemasan, kemurungan, serta mampu mengekspresikan emosi marah dengan cara yang tepat

sehingga individu dapat berperilaku yang baik dan dapat diterima oleh lingkungannya.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi kepala sekolah selaku pemimpin di sekolah untuk terus mendukung konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik relaksasi agar siswa mampu mengelola emosi marahnya secara baik.

2. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi bagi guru BK dalam merancang program layanan bimbingan dan konseling yang lebih menjawab kebutuhan siswa khususnya kebutuhan keterampilan mengelola emosi marah.

3. Bagi Guru Mata Pelajaran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana informasi dalam meningkatkan kerjasama dengan guru BK, untuk tetap mendukung dan selalu memberikan informasi tentang siswa yang kurang mampu mengelola emosi marah, sehingga ditindak lanjuti dalam layanan bimbingan kelompok oleh guru BK.

4. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bagi siswa agar menyadari pentingnya layanan bimbingan kelompok bagi perkembangan mereka, sehingga dapat terlibat aktif dalam setiap layanan BK, yang dilaksanakan oleh Guru BK.