

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap ekspresi yang dikeluarkan manusia dipengaruhi oleh kemampuan berpikir dan emosinya. Secara umum emosi adalah dorongan dalam bertindak. Emosi merupakan tindakan fisik dan mental yang muncul dalam merespon situasi atau peristiwa tertentu.¹ Jadi ragam emosi yang dimiliki manusia dapat mempengaruhi perilakunya dalam merespon stimulus yang ada. Pengelolaan emosi yang baik merupakan tantangan tersendiri bagi anak remaja dalam proses perkembangannya.² Harlock mengungkapkan bahwa tugas perkembangan seorang anak remaja adalah untuk mencapai kemandirian dan kemandirian emosionalnya dimana seorang siswa harus mampu mengekspresikan serta mengelola emosinya dengan baik. Jika seseorang mampu mengenal, serta mengelola emosinya yang timbul, maka akan dengan mudah mengatasi yang dan memecahkan masalah yang dihadapinya.³ Dari pemaparan diatas dapat dipahami bahwa emosi

¹Romiaty dan Ayu Rahimi, "Teknik *Experiential learning* Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Pada Peserta Didik," *Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial 2* (2020): 106.

²Puji Novianto Raharjo, *Mengenal Diri* (Yogyakarta: CV Ananta Vidya, 2022), 29, 31.

³Retno Suci Rahayu et al., "Deskripsi kemampuan siswa mengelola emosi pada kelas xi sekolah menengah kejuruan" (n.d.): 2.

merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi proses interaksi manusia dalam lingkungan masyarakat. Oleh karena itu pengelolaan emosi merupakan tantangan yang besar bagi anak remaja sekarang ini karena jika tidak mampu mengelola emosinya dengan baik maka akan berdampak buruk dalam proses perkembangannya.

Kemampuan mengelola emosi menurut Goleman, dalam Qodriyah dkk, merupakan keterampilan dalam mengatur emosi agar dapat diekspresikan dengan tepat. Sejalan dengan itu Kumara dalam Qodriyah, dkk juga mengungkapkan bahwa mengelola emosi adalah suatu keterampilan yang dimiliki seseorang dalam mengendalikan emosi yang muncul dalam ketekunan yang sesuai untuk mencapai sasaran dan tujuannya.⁴ Dari pendapat tersebut disimpulkan bahwa mengelola emosi adalah kemampuan dalam pengendalian serta penyesuaian emosi sehingga terungkap secara tepat. Setiap siswa masing-masing memiliki kemampuan dalam pengelolaan emosi. Sehingga diperlukan suatu tindakan untuk membantu siswa dalam mengelola emosinya.

Siswa yang tidak memiliki pengelolaan yang baik, seringkali berlarut-larut ketika menghadapi masalah sehingga menimbulkan perilaku yang agresif, seperti seringkali, datang terlambat, melanggar aturan sekolah, sehingga guru seringkali menganggapnya sebagai siswa yang tidak disiplin.

⁴Qodriyah dan Dkk, "Pengaruh Kemampuan Mengelola Emosi Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMA Negeri 3 Kota Jambi," *On Education* 05 (2023): 10780.

Sejalan dengan hal itu, Goleman mengungkapkan bahwa siswa yang tidak mampu dalam mengelola emosinya dengan baik maka akan cenderung tidak mampu dalam memotivasi dirinya untuk mengatasi masalah di lingkungannya. Siswa juga akan menimbulkan perilaku yang agresif, tidak mampu berpikir jernih saat marah atau kesal dan yang hanya dipikirkan bagaimana melampiaskan kekesalan dan kemarahannya. Ketika tidak mampu mengelola emosinya siswa juga akan sering kali melanggar aturan-aturan di sekolah seperti membolos, melawan guru, prestasi menurun dan bahkan seringkali berselisih paham dengan temannya.⁵

Berdasarkan program semester yang dirancang oleh Guru BK disekolah dan hasil wawancara peneliti dengan guru BK di SMA Kristen Makale, bahwa terdapat berbagai masalah yang sering dihadapi siswa, terutama dalam pengendalian emosi. Diungkapkan bahwa pengendalian emosi masih kurang baik terlihat dari perilaku siswa yang agresif, kesulitan berkonsentrasi, dan menunjukkan wajah cemberut selama pembelajaran, siswa tampak tidak percaya diri dan cenderung menarik diri dari interaksi dalam kelas.⁶ Hal ini diperkuat oleh observasi langsung saat mata pelajaran BK. Temuan ini juga didukung oleh hasil wawancara singkat peneliti dengan siswa, siswa

⁵Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang* 1, no. 1 (2018): 1–10.

⁶Ivayanti Palloan "Wawancara Oleh Penulis" Tana Toraja, 05 Februari 2025

mengungkapkan bahwa masih kesulitan dalam hal mengontrol emosinya yaitu bersikap agresif memukul-mukul dirinya, tidak mengenali emosi yang dirasakan sehingga tidak dapat mengekspresikan dengan tepat, ketika menghadapi masalah sering kali terdiam dan melamun, serta menghindari keramaian di lingkungan sekolah.⁷

Menurut Rimawanti, bahwa seseorang yang mampu mengelola dengan tepat maka akan lebih mudah memusatkan perhatian pada tugasnya, bertanggung jawab dalam tugasnya pekerjaannya, serta dapat meningkatkan prestasinya. Sejalan dengan itu menurut golemen, bahwa ketika seseorang siswa mampu mengelola emosinya dengan baik maka akan dengan mudah menenangkan emosinya, mempertahankan sikap positifnya, serta mampu menahan dirinya untuk tidak bertindak yang negatif.⁸ Mubayidah juga menyatakan ada beberapa perilaku yang ditunjukan siswa yang memiliki pengelolaan emosi dengan baik antara lain: (1) bertanggung jawab terhadap emosi dan kebahagiaanya; (2) merubah emosi negatif menjadi pengalaman yang bermanfaat serta melihat sebagai peluang untuk berkembang; (3) mendekati ataupun menjauhi emosi tertentu sesuai dengan pemikiran yang mendasarinya; (4) mengamati emosi diri sendiri dan orang lain; (5) mengurangi

⁷Adriana, Dira, Jeslin, Melisa, Natalia, Ros, Rafael, Shania "Wawancara Oleh Penulis" Tana Toraja, 21 Mei 2025

⁸Fauzi dan Purnama Sari, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling."

emosi negatif dan mengembangkan emosi yg positif. Kemampuan untuk mengelola emosi sangat bergantung pada keterampilan mengelola emosi secara pribadi, yang adalah dasar dari keterampilan dalam pengelolaan emosi.⁹ Menurut Susanto, pengelolaan emosi siswa dapat ditandai dalam empat indikator antara lain:¹⁰ (1) Mengekspresikan perasaan, (2) Mengendalikan keinginan, (3) Mengelola perasaan diri, (4) Mengontrol diri.

Layanan bimbingan yang diselenggarakan di sekolah merupakan salah satu kegiatan alternatif yang dapat membantu siswa meningkatkan pengelolaan emosinya. Walgito mengemukakan bahwa kegiatan layanan bimbingan dapat membantu siswa atau sekelompok siswa dalam pencegahan serta mengatasi hambatan-hambatan dalam mewujudkan kehidupan yang lebih baik. Layanan bimbingan juga diatur dalam hukum yang mengatur program layanan dan bimbingan yaitu menurut permendikbud no. 111 Thn 2014, untuk pendidikan di tingkat sekolah dasar dan mencegah, yang menekankan empat komponen dasar dalam layanan bimbingan dan konseling.

Layanan yang dimaksudkan yaitu layanan dasar, perencanaan, permintaan, responsif, dan layanan dukungan sistem. Salah satu bentuk

⁹Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling,(2018): 1–10..

¹⁰Besti Nora dan Dwi Putri, "Hubungan Teman Sebaya Dengan Pengendalian Emosi Peserta Didik di SMA PGRI 4 Padang," *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial* 9, no. 2 (2023): 1–2.

layanan dasar yaitu layanan bimbingan kelompok.¹¹ Berdasarkan paparan tersebut layanan bimbingan yang dilaksanakan di sekolah berfungsi untuk membantu siswa dalam mengelola emosi serta meningkatkan kesejahteraan hidupnya.

Romlah mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu metode bimbingan yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi dan mencapai perkembangan yang dimilikinya.¹² Model *experiential learning* merupakan salah satu model yang tepat dalam melaksanakan bimbingan kelompok.¹³ Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada siswa melalui layanan kelompok dengan tujuan membantu mengoptimalkan perkembangannya sesuai dengan bakat dan minat, sekaligus mengatasi berbagai permasalahan yang dialami siswa. Berbagai model atau metode yang dapat diterapkan dalam bimbingan kelompok, namun dalam hal peningkatan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa model yang paling tepat adalah model *experiential learning*.

¹¹Hera Heru Sri Suryanti dan Ferisa Prasetyaning Utami, *Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Nilai Karakter Untuk Mengembangkan Kemandirian Mahasiswa Dalam Pandemi Covid-19* (Surakarta: UNISRI Press, 2021), 5–6.

¹²Siti Rahmi dan Dkk, *Panduan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dengan Teknik Psikodrama* (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2019), 85.

¹³Martiman s Sarumaha dan Dkk, *Model-Model Pembelajaran* (Jawa Barat: CV Jejak. Anggota IKAPI, 2023), 63.

Model *experiential learning* merupakan suatu model bimbingan yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi karena bersifat holistik yakni mengamati bagian penting dalam proses bimbingan, yaitu afektif, pengetahuan, dan emosional. Menurut Kolb, *experiential learning* merupakan proses bimbingan atau pembelajaran yang melibatkan transisi dengan menerapkan pengalaman sebagai media dalam belajar. Proses ini melibatkan pemikiran dan pengembangan makna berdasarkan pengalaman siswa.¹⁴ Dari pemaparan tersebut dapat dipahami bahwa model *experiential learning* merupakan suatu model bimbingan atau pembelajaran yang dapat diterapkan dalam peningkatan pengelolaan emosi siswa. Model ini menggunakan pengalaman siswa sebagai media dalam belajar.

Berdasarkan paparan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pemanfaatan Model *Experiential learning* dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Kelas XII SMA Kristen Makale”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini, bagaimana pemanfaatan model

¹⁴Akhmad Fajar Prasetya dan I Made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta: K-Media, 2018), 55.

experiential learning dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas XII SMA Kristen Makale?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka yang menjadi tujuan penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan pemanfaatan model *experiential learning* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas XII SMA Kristen Makale.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. IAKN Toraja

Penelitian diharapkan mampu memberi manfaat kepada pengembangan ilmu pengetahuan dalam penelitian layanan bimbingan konseling dengan model *experiential learning*.

b. Program Studi Bimbingan Konseling Kristen

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsi pada pengembangan ilmu pengetahuan pada prodi Bimbingan Konseling Kristen khususnya dalam mata kuliah: Teori Bimbingan Kelompok dan Klasikal, Praktikum Bimbingan Kelompok, Praktikum Bimbingan Pribadi dan Sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini mampu menambah wawasan dan pengalaman langsung bagi peneliti khususnya dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa lewat pemanfaatan model *experiential learning* dalam bimbingan kelompok.

b. Guru BK

Guru BK diharapkan dapat memanfaatkan model *experiential learning* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa di sekolah.

c. Siswa kelas XII SMA Kristen Makale

Tulisan ini diharapkan mampu menolong siswa kelas XII untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi melalui bimbingan kelompok dengan memanfaatkan model *experiential learning*

E. Sistematika Penulisan

BAB I Pendahuluan, yang menguraikan: Latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

- BAB II Kajian Pustaka yang di dalamnya menguraikan: Hakikat bimbingan kelompok: pengertian bimbingan kelompok, fungsi bimbingan kelompok, tahapan bimbingan kelompok, asas-asas bimbingan kelompok,: pengertian model *experiential learning*, kelebihan dan kekurangan model *experiential learning*, tahapan model *experiential learning*,: pengelolaan emosi siswa: pengertian pengelolaan emosi, ciri-ciri pengelolaan emosi yang baik, faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan emosi, keterampilan pengelolaan emosi, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, hipotesis tindakan.
- BAB III Metode penelitian yang di dalamnya memuat: Setting penelitian; rancangan tindakan kelas yang berisi: perencanaan, implementasi tindakan, observasi dan interpretasi, analisis dan refleksi, siklus tindakan, indikator capaian/indikator keberhasilan; instrumen yang digunakan, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.
- BAB IV Hasil pembahasan dan refleksi yang berisi: hasil pelaksanaan siklus, pembahan siklus, dan analisi data.
- BAB V Penutup yang membahas: kesimpulan dan saran.