

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemampuan individu dalam mengatur emosi (regulasi emosi) adalah salah satu faktor krusial dalam mendorong kesuksesan akademik, sosial, maupun pribadi siswa. Siswa yang belum mampu mengendalikan emosinya cenderung kurang memiliki dorongan untuk memotivasi diri dalam menghadapi dan menyelesaikan persoalan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Ketidakmampuan siswa dalam mengelola emosi dapat berdampak pada munculnya perilaku agresif, konflik interpersonal, rendahnya konsentrasi belajar, serta pelanggaran tata tertib sekolah. Hal tersebut mengindikasikan jika regulasi emosi memegang peran penting dalam kehidupan remaja saat ini.

Regulasi emosi adalah kemampuan kita dalam mengelola emosi kita, ketika menghadapi kejadian-kejadian yang memicu emosi tertentu, misalnya, kemampuan kita dalam mengelola emosi marah, cemas, sedih, kecewa, dan lain-lain. Menurut James Gross regulasi emosi ialah proses dimana individu mengaruhi emosi yang mereka miliki, bagaimana mereka mengalami, dan bagaimana mengungkapkan perasaan mereka.¹ Menurut Rimawati individu

¹Goei Garvin, *Psikologi Positif: Memupuk Kebahagiaan an Pengembangan Diri* (Jakarta: PT Kompas Media Nusantara), 21.

yang sanggup mengatur emosinya akan menunjukkan tanggung jawab yang lebih tinggi, mempunyai keunggulan dalam memfokuskan perhatian pada aktivitas yang dilakukan, serta menunjukkan pengendalian diri yang baik.² Regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam mengatur dan menguasai emosi secara sesuai, baik pada pengalaman maupun ekspresinya, sehingga berdampak positif pada perilaku, seperti meningkatnya tanggung jawab, fokus pengendalian diri, dan prestasi belajar.

Menurut Thompson regulasi emosi dibagi jadi tiga aspek yakni, (1) *emotion monitoring* (pemantauan emosi), (2) *emotion evaluating* (evaluasi emosi) (3) *emotion modification* (modifikasi emosi).³ Sedangkan menurut Gross ada empat aspek regulasi emosi diantaranya: (1) *control emotional responses* (*impulse*), (2) *engaging in goal directed behavior* (*goals*), (3) *acceptance of emotional response* (*acceptance*), (4) *strategies to emotion regulation* (*strategies*).⁴ Aspek-aspek diatas saling berkaitan dan berperan penting dalam membantu siswa menampilkan perilaku yang lebih terkontrol, adaptif, serta mampu menghadapi berbagai tekanan atau permasalahan secara efektif.

Regulasi emosi berperan penting bagi siswa dalam mengatasi tuntutan dan konflik yang dialami ketika menjalin interaksi sosial. Interaksi sosial yang

² Fauzi Taty and Sari Syska, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling," *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang* 1 (2018): 14.

³ T.Y Sari and N. Naqiyah, "Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK Najlatun Naqiyah," *Jurnal BK UNESA* 13 (2023): 45–49.

⁴ T.Y Sari and N. Naqiyah, "Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK Najlatun Naqiyah," *Jurnal BK UNESA* 13 (2023): 45–49.

dilakukan siswa di lingkungan sekitar hendaknya perlu diawasi dengan baik. Siswa rentan terhadap perilaku konformitas atau ikut-ikutan teman sebayanya. Sejumlah perubahan emosional dan sosial sering timbul sebagai bagian dari proses perkembangan remaja. Ini bisa diamati dari perilaku misalnya terjadinya perselisihan antar teman akibat kesalahpahaman kecil, munculnya reaksi emosi yang melampaui batas ketika merasakan tuntutan akademik maupun sosial, juga indikasi siswa untuk menghindari interaksi sosial, utamanya sesudah merasakan kegagalan atau permasalahan dalam hubungan interpersonal.

Ada beberapa alasan mengapa regulasi emosi penting diteliti karena kemampuan ini memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku belajar, interaksi sosial, dan penyesuaian diri siswa. Fenomena di sekolah menunjukkan masih banyak siswa yang mengalami kesusahan mengontrol emosi, misalnya mudah marah, cemas, atau bertindak impulsif, yang berdampak pada prestasi akademik maupun hubungan sosial mereka. Kondisi tersebut juga dijumpai pada siswa SMKN 1 Tana Toraja.

Merujuk temuan observasi awal yang dilaksanakan peneliti pada 12 Januari 2026 ditemukan perilaku siswa yang menunjukkan regulasi emosi yang rendah, dan merujuk pada hasil angket yang sudah diberikan pada peserta didik, diperoleh gambaran jika dari 34 peserta didik terdapat 24 siswa berada pada kategori rendah dalam kemampuan mengelola emosi. Sementara itu, hanya 10 siswa yang ada di klasifikasi tinggi dalam mengelola emosi.

Temuan ini mengindikasikan jika sebagian besar siswa masih menghadapi kesulitan dalam mengendalikan dan mengelola emosi yang muncul dalam berbagai keadaan.

Pengukuran kemampuan regulasi emosi dalam penelitian ini didasarkan dalam beberapa indikator penting, yaitu kemampuan mengendalikan emosi, mengelola emosi secara tepat, peka terhadap emosi diri dan orang lain, mengekspresikan emosi secara positif, serta membina hubungan yang baik dengan sesama. Indikator-indikator tersebut menggambarkan sejauh mana siswa mampu mengenali, mengontrol, dan menyalurkan emosi yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari. Hal itu ditandai dengan siswa mengindikasikan sikap agresif yang dipicu oleh emosi marahnya, misalnya meluapkan emosi dengan berkata kasar, berteriak-teriak ketika berbicara, tersinggung saat ditegur guru, perselisihan antara teman sekelas⁵. Berikutnya hasil wawancara awal bersama guru BK, diidentifikasi jika banyak siswa yang regulasi emosinya kurang baik. Kondisi ini ditunjukkan oleh sikap siswa yang cepat tersinggung, kesulitan menerima kritikan, munculnya kekecewaan ketika ekspektasi tidak terpenuhi, menarik diri ketika mengalami masalah dan merasa cemas berlebihan saat mendapatkan tugas atau tuntutan akademik.⁶

⁵ Hasil observasi lapangan oleh penulis di SMKN 1 Tana Toraja, pada 12 Januari 2026

⁶ Lulun Bidang, Guru Bimbingan dan Konseling di SMKN 1 Tana Toraja, wawancara oleh peneliti, 12 Januari 2026.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan intervensi yang tepat agar permasalahan dapat segera diatasi. Pada hal ini, peran guru bimbingan dan konseling menjadi amat krusial dalam merancang serta melaksanakan layanan yang terstruktur selaras pada keperluan para siswa. Sejauh ini konseling dan guru bimbingan telah melaksanakan layanan bimbingan secara klasikal, yang mencakup penyampain materi mengenai pengenalan emosi, strategi pengaturan emosi, teknik pengendalian diri, serta pendekatan untuk menghadapi tantangan akademik secara adaptif. Namun, berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan, masih ada siswa yang menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang kurang. Kondisi ini menandakan bahwa siswa memerlukan perhatian yang lebih, keterbatasan dalam mengelola emosi dapat menimbulkan berbagai masalah, baik pada aktivitas belajar mengajar ataupun interaksi sosila dengan teman sebaya dan guru di sekolah. Untuk itu dibutuhkan suatu upaya yang bisa menolong siswa untuk belajar mengenali, memahami, serta mengelola emosi secara lebih tepat. Layanan bimbingan kelompok bisa dijalankan oleh guru BK.

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu cara intervensi dalam bimbingan dan konseling, di mana bantuan kepada individu yang memerlukan difasilitasi melalui pemanfaatan dinamika kelompok sebagai sarana guna membahas berbagai permasalahan, sehingga individu dapat

memperoleh pemahaman dan solusi yang tepat.⁷ Layanan bimbingan kelompok dijalankan dengan mengacu pada prinsip-prinsip serta proses dinamika kelompok melalui berbagai aktivitas, seperti sosiodrama, bermain peran, diskusi, dan simulasi. Melalui layanan ini, siswa memperoleh kesempatan untuk saling bertukar pengalaman serta memahami situasi yang dihadapi anggota kelompok lain. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan tujuan untuk mendukung pengembangan diri siswa, meningkatkan pemahaman terhadap diri sendiri, serta memperluas wawasan mengenai lingkungan sosial. Selain itu, implementasi teknik *role playing* pada bimbingan kelompok menyuguhkan peluang pada siswa guna mempraktikkan langsung cara mengekspresikan dan mengelola emosi secara tepat dalam berbagai situasi yang dihadapi.

Teknik *role playing* ialah teknik pembelajaran atau konseling yang menyertakan kegiatan memainkan peran tertentu dalam situasi yang disimulasikan untuk tujuan memahami, melatih, atau mengembangkan keterampilan sosial dan emosional. Penentuan teknik *role playing* ditujukan guna menolong siswa mengoptimalkan kecakapan dalam mengorganisasi tugas, baik pada kegiatan belajar ataupun kerja kelompok. Selain itu, teknik *role playing* juga dapat membantu meningkatkan pemahaman serta membangun kekompakan antar siswa, sekaligus mengurangi rasa gugup dan

⁷ Siti Khanifah et al, *Strategi dan Teknik Bimbingan Kelompok* (Bandung: Widina Media Utama, 2025), 1.

stres yang siswa alami. Teknik *role playing* digunakan untuk melatih siswa merespons situasi pemicu emosi secara adaptif, sedangkan diskusi kelompok membantu siswa mengembangkan kesadaran diri serta strategi yang lebih rasional. Untuk itu pengimplementasian layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* diupayakan bisa membantu mengoptimalkan kemampuan regulasi emosi siswa.

Merujuk pembahasan sebelumnya, peneliti berminat mengkaji topik berjudul Implementasi Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Role playing* untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Siswa SMKN 1 Tana Toraja. Penelitian ini perlu dilakukan untuk menganalisis penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengoptimalkan kemampuan siswa untuk mengatur emosi.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pembahasan latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam studi ini ialah bagaimana peningkatan regulasi emosi siswa SMKN 1 Tana Toraja melalui layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*?

C. Tujuan Masalah

Merujuk rumusan masalah yang sudah dijabarkan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan regulasi emosi siswa SMKN 1 Tana Toraja melalui layanan bimbingan kelompok teknik *role playing*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diupayakan bisa menyuguhkan partisipasi pada perluasan ilmu pengetahuan di bidang bimbingan dan konseling, terutama pada program studi bimbingan dan konseling kristen, terutama terkait dengan mata kuliah praktikum bimbingan individu dan kelompok, serta praktikum bimbingan belajar dan karier.

2. Manfaat Praktis

a. Peneliti

Penelitian ini diupayakan bisa memperluas pengetahuan dan memberikan pengalaman langsung bagi peneliti terutama untuk mengoptimalkan regulasi emosi siswa dengan pemakaian teknik *role playing* pada proses layanan bimbingan kelompok.

b. Bagi Siswa

Penelitian ini diupayakan menyuguhkan dampak terhadap peningkatan regulasi emosi siswa di SMKN 1 Tana Toraja.

c. Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK diharapkan bisa memanfaatkan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok sebagai usaha mengoptimalkan regulasi emosi siswa di sekolah.

d. Sekolah SMKN 1 Tana Toraja

Penelitian ini diupayakan bisa diimplementasikan untuk evaluasi dalam pengembangan kebijakan sekolah.

E. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan, menjabarkan terkait latar belakang masalah, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Tinjauan pustaka, yang menampilkan teori yang berhubungan dengan teori bimbingan kelompok, teori teknik *role playing*, teori regulasi emosi, studi terdahulu, kerangka berpikir dan hipotesis studi.

Bab III Metode penelitian, yang menjelaskan jenis metode penelitian yang digunakan, subjek penelitian, tempat dan waktu penelitian, rancangan tindakan penelitian, indikator capaian, instrumen penelitian dan metode pengumpulan data diuraikan dalam bagian ini, dan teknik analisis data.

Bab IV Pembahasan Hasil Penelitian

Bab V Kesimpulan dan Saran