

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang memiliki peran penting dalam siklus perkembangan individu. Masa remaja juga disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa dengan rentang usia 12-21 tahun dan ditandai dengan terjadinya perubahan aspek fisik, psikis serta psikososial. Pada masa remaja awal ini masih rawan bagi remaja dalam menentukan keseimbangan emosinya.¹ Dengan kata lain masa remaja adalah masa perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan dalam berbagai aspek perkembangan salah satunya aspek perkembangan emosional.

Perkembangan emosional pada remaja merupakan tahap perkembangan yang penting dalam proses pembentukan identitas dan kemampuan secara sosial. Menurut Raihanan emosi adalah reaksi seseorang terhadap suatu keadaan atau peristiwa tertentu. Reaksi ini muncul sebagai perasaan yang bersifat positif maupun negatif. Emosi yang bersifat positif mencakup sukacita, kebahagiaan, cinta dan tawa. Sedangkan emosi negatif dapat berupa marah, benci, takut, dan cemas. Emosi memiliki peranan yang

¹ Fauziah Puji Dkk, "Hubungan Regulasi Emosi dengan Intensitas Nyeri Dismenore Primer di SMA Negeri 7 Tangerang," *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal* 5, no. 1 (2021).

penting bagi keseimbangan pola pikir seseorang, yang dapat memengaruhi pola perilakunya.²

Emosi merupakan bagian yang sangat penting dalam diri manusia karena melalui emosi seseorang dapat menunjukkan apa yang dirasakan. Setiap tahap perkembangan manusia juga selalu melibatkan perkembangan kemampuan emosional. Para ahli psikologi menyampaikan bahwa dari berbagai aspek perkembangan, aspek emosional adalah yang paling sulit untuk digolongkan. Bahkan orang dewasa pun masih sering menghadapi kesulitan ketika harus mengungkapkan perasaannya secara jelas.³

Emosi pada dasarnya dapat dikendalikan dan dikelola oleh masing-masing individu karena emosi berasal dari dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik dapat berperilaku baik dan bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. Siswa yang tidak mampu mengelola emosinya akan cenderung mengalami permasalahan dalam dirinya, yang dapat menghambat munculnya motivasi belajar yang optimal serta berpotensi untuk mendorong munculnya perilaku menyimpang dari norma yang ada di lingkungan sekolah.

Siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik memiliki beberapa karakteristik, seperti mampu menenangkan diri ketika

² Raihana, "Pengelolaan Emosi Ibu pada Anak Selama Pembelajaran Daring dari Rumah (Dampak Pandemi Covid 19)," *Generasi Emas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, no. 2 (Oktober 2020): 132-139.

³ Taty Fauzi dan Purnama Sari, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling," *jurnal online universitas PGRI Palembang*, no. 1 (2018).

menghadapi situasi yang menegangkan, mengatur emosi dengan tepat, dan mampu mengalihkan dorongan emosi melalui kegiatan yang positif. Selain itu, siswa juga mampu mempertahankan sikap positif yang lebih realistis, khususnya ketika menghadapi situasi sulit serta memiliki kemampuan untuk menahan atau menunda keinginan untuk segera bertindak.⁴ Maka siswa diharapkan memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik agar dapat menenangkan diri, mengatur serta menyalurkan emosi secara positif melalui kegiatan yang positif.

Berdasarkan tuntutan perkembangan, remaja diharapkan memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik agar dapat berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitarnya. Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja memiliki kemampuan tersebut. Masih banyak remaja yang kesulitan mengendalikan amarah, mudah tersinggung, sulit mengungkapkan perasaan dengan tepat, serta bereaksi secara berlebihan ketika menghadapi perbedaan pendapat atau konflik dengan teman sebaya.

Apabila kondisi tersebut tidak dapat diatasi, maka akan menimbulkan berbagai dampak negatif. Remaja yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung mudah terlibat dalam pertengkaran, mengalami kesulitan bekerja sama dengan teman, kurang mampu menyelesaikan konflik melalui komunikasi yang baik, serta berisiko

⁴ Taty Fauzi dan Purnama Sari. "Kemampuan dalam mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling," *Jurnal Online Universitas PGRI Palembang*, (2018)

mengalami hubungan pertemanan yang tidak harmonis. Selain itu, ketidakmampuan mengelola emosi juga dapat mengganggu proses belajar karena siswa menjadi sulit berkonsentrasi, kurang nyaman berada di lingkungan kelas, dan sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi perlu dikembangkan sejak remaja agar siswa mampu menghadapi berbagai situasi secara lebih tenang, berpikir sebelum bertindak, serta menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya.

Berdasarkan observasi awal 3 Februari 2026 yang telah dilakukan di SMPN 1 Mengkendek, ditemukan bahwa masih terdapat beberapa siswa kelas VIII yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik ketika berinteraksi dengan teman sebaya di kelas. Kondisi tersebut terlihat dari perilaku siswa yang mudah marah ketika pendapatnya tidak diterima, mudah tersinggung saat menerima candaan dari teman, membalas ejekan dengan kata-kata yang kurang sopan, serta sulit mengendalikan diri ketika terjadi perbedaan pendapat dalam kegiatan kelompok. Selain itu, terdapat siswa yang memilih menjauh atau mendiamkan temannya setelah mengalami konflik sehingga hubungan pertemanan menjadi kurang harmonis.

Kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial remaja. Siswa yang mampu mengelola emosinya akan lebih mudah mengendalikan amarah, mengekspresikan

perasaan secara tepat, serta menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya. Sebaliknya, apabila siswa tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, mereka cenderung bereaksi secara impulsif, mudah terlibat dalam konflik, sulit bekerja sama dalam kelompok, dan kesulitan menyelesaikan permasalahan melalui komunikasi yang baik. Kondisi tersebut dapat mengganggu interaksi sosial di lingkungan sekolah, menciptakan suasana belajar yang kurang kondusif, menurunkan rasa saling menghargai antarteman, bahkan menyebabkan siswa dijauhi oleh teman sebaya karena perilaku emosional yang sering ditampilkan. Jika keadaan ini terus berlangsung, perkembangan keterampilan sosial siswa dapat terhambat dan berdampak pada penyesuaian diri serta proses pembelajaran di sekolah. Dari hasil observasi tersebut juga didukung oleh hasil penyebaran angket awal yang menunjukkan bahwa dari 28 siswa, sebanyak 20 siswa (71,4%) berada pada kategori kesulitan tinggi dalam mengelola emosi, sedangkan hanya 8 siswa (28,6%) yang menunjukkan kemampuan mengelola emosi yang baik.

Dalam hal ini diperlukan peran bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengelola emosi yang dirasakan. Salah satu pendekatan yang relevan untuk mengatasi masalah tersebut adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan belajar melalui dinamika kelompok. Dalam layanan bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat

diintegrasikan salah satunya yaitu teknik sosiodrama, melalui sosiodrama siswa diajak untuk memecahkan konflik sosial yang muncul dalam hubungan antar sesama. Siswa akan mengalami pengalaman secara langsung dari drama yang diperankan, permasalahan yang disajikan dalam drama bersifat ringan atau tidak mendalam, serta tidak berkaitan dengan gangguan kepribadian. Misalnya permasalahan yang diangkat meliputi perbedaan nilai antara individu dengan lingkungan sosialnya, perbedaan pandangan antara anak dan orang tua, serta konflik antar teman sebaya.⁵

Teknik sosiodrama adalah teknik yang tepat untuk diterapkan dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi dalam interaksi dengan teman sebaya. Menurut Sanjaya dalam Aisyah Lubis dkk, menyatakan bahwa sosiodrama merupakan metode pembelajaran bermain peran dalam memecahkan permasalahan terkait dengan fenomena sosial. Melalui teknik sosiodrama, sebagai strategi pemecahan permasalahan yang dialami peserta didik dapat meningkatkan regulasi emosi karena peserta didik diarahkan dalam mengembangkan sikap kritis terhadap perilaku atau perbuatan yang harus diambil/ jangan dilakukan dalam keadaan tertentu menyangkut kemampuan mengelola emosi.⁶

⁵Abda"u Bagas Tino Dkk, Pengembangan Panduan Teknik Sosiodrama Daring untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa Kelas X SMA", *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, no. 2 (2022).

⁶ Aisyah Lubis dkk, "Bimbingan Kelompok dengan Teknik sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi pada Siswa SMA di Kota Bengkulu," *Onsila Jurnal Ilmiah BK*, 1 (2017), hal. 43–51.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dina Rahmawati dan Nurrussakinah Daulay, yang berjudul “Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama terhadap regulasi emosi siswa” dalam penelitian ini dijelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Di dalam penelitian ini juga diuraikan bahwa teknik sosiodrama memiliki pengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi.⁷

Berdasarkan pada paparan latar belakang yang telah disampaikan, maka akan dilakukan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Mengkendek”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama berpengaruh terhadap kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII SMPN 1 Mengkendek

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik sosiodrama terhadap kemampuan mengelola emosi kelas VIII SMPN 1 Mengkendek.

⁷ R. Azzahra Visabilillah dan Denok Setiawati, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Sosiodrama terhadap Regulasi Emosi Siswa SMA di Surabaya,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9.2 (2025), hal. 199–204.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap pengembangan keilmuan dalam program studi bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dengan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik sosiodrama sebagai strategi intervensi dalam konteks pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program layanan bimbingan dan konseling yang lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

b. Bagi Guru BK

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi alternatif strategi layanan bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengimplementasikan layanan bimbingan kelompok, khususnya melalui penerapan teknik sosiodrama untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi di lingkungan sekolah.

c. Bagi Siswa

Dengan adanya penelitian ini siswa diharapkan untuk dapat mengembangkan kemampuan mengenali, memahami dan mengendalikan emosi secara lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari.

E. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam memahami isi dari karya ilmiah ini, maka penulis menyusun sistematika sebagai berikut:

- BAB I Pendahuluan, yang didalamnya meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat dan sistematika penulisan.
- BAB II Tinjauan Pustaka yang didalamnya menguraikan berbagai teori yaitu, bimbingan kelompok, teknik sosiodrama, kemampuan mengelola emosi, serta kerangka berpikir dan hipotesis.
- BAB III Metode penelitian yang menjelaskan metode yang diterapkan, waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, definisi operasional, jenis data yang digunakan, serta teknik atau cara yang dipakai untuk memperoleh data dari penelitian.
- BAB IV Menguraikan hasil penelitian dan Pembahasannya.
- BAB V Penutup, yang mencakup kesimpulan saran berdasarkan hasil penelitian.