

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan karakter telah menjadi topik yang semakin penting. Peran keluarga dan guru memberikan sebuah arahan dan mengajarkan bagaimana moral, pribadi, dan etika untuk mencapai karakteristik siswa. Peran orang tua sebagai wali dari anak-anak mereka dan peran guru sebagai tenaga profesional yang meningkatkan kemampuan mereka untuk membantu membimbing siswa menuju kemandirian dan mengembangkan kemampuan yang melekat pada diri mereka.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti memperoleh hasil gambaran regulasi emosi siswa kelas XI di SMA Negeri 44 Jakarta menyatakan terdapat 114 siswa berada pada kategorisasi rendah. Hal ini mengindikasikan adanya tantangan signifikan dalam kemampuan siswa untuk mengelola emosi mereka, yang dapat berdampak pada perilaku dan interaksi sosial mereka. Pendidikan memainkan peran penting dalam mengatasi masalah ini.

Selama berada di kelas, siswa mengalami perkembangan pribadi yang penting karena mereka mulai membentuk karakter, nilai, dan keterampilan sosial yang akan menjadi fondasi bagi kehidupan mereka di masa depan. Menurut Santoso, Imawati, dkk. (2022), kesejahteraan dan keberhasilan siswa dalam berbagai aspek kehidupan adalah perkembangan sosial dan emosional. Faktor penting dalam mengembangkan identitas pribadi dan kesuksesan akademik mereka adalah kemampuan mereka berhubungan yang baik dan sehat hingga memunculkan citra yang positif.

Salah satu dari hubungan yang baik dari antar remaja aktif berpartisipasi berkegiatan kemasyarakatan, memahami perasaan orang yang lebih tua, dan lain sebagainya. Kemudian contoh hubungan sosial yang tidak

baik menurut Masqood (dalam Diananda, 2018) adalah mencuri, berbohong vulgar, tidak patuh dan suka membantah, pergaulan bebas, melalaikan pelajaran agamanya. Menurut Herlina (2016), cemburu merupakan fenomena sosial yang kompleks. Sebagai akibat dari menstruasi pada masa pubertas, yang dimulai sekitar usia dua tahun dan berlanjut hingga usia sekitar dua puluh tujuh tahun, kondisi ini dikenal dengan sebutan kesementaraan. Selama masa hidupnya, setiap orang mengalami sejumlah perubahan. Menurut Hurlock, dikutip dalam Lubis (2017), perubahan meliputi semua aspek perkembangan.

Menurut Erna Labudasari dan Wafa Sriastria (2018), emosi merupakan sebuah bagian integral dari experience (pengalaman) individu yang dapat mempengaruhi cara individu tersebut melakukan interaksi dengan orang-orang sekitarnya. Emosi tidak hanya mencerminkan perasaan internal saja, akan tetapi juga mempengaruhi perilaku fisik dan respons individu terhadap situasi tertentu, seperti marah dengan perilaku secara berlebihan akibat tidak bisa menahan emosi. Sebaliknya ketika individu merasakan kebahagiaan dan dilampiaskan dengan tertawa, akan membagikan kebahagiaan tersebut kepada orang lain.

Regulasi emosi merupakan strategi dilakukan secara diam-diam atau tidak secara diam-diam untuk memperkuat, meningkatkan, atau menyeimbangkan satu atau beberapa aspek dari respon emosional, yang meliputi perasaan dan tindakan emosional. Menurut Gross dalam Anggreiny (2014), apabila individu yang memiliki regulasi berkaitan emosi dirinya dapat melakukan pengontrolan terkait emosi baik secara positif atau negatif. Berbeda dengan wanita yang mampu mengendalikan emosinya, yang dapat membantunya mengatasi tekanan hidup dan menjadi perisai mental dalam menghadapi tantangan di masa depan, pria yang telah memiliki regulasi emosi secara rendah cenderung sulit untuk melakukan kontrol sehingga sering menimbulkan permasalahan (Fitriani dan Alsa, 2015). Seorang wanita dengan regulasi emosi yang tinggi dapat diharapkan untuk berperilaku sesuai dengan perasaannya, sedangkan wanita dengan regulasi emosi yang rendah akan terhambat dan tidak dapat mengendalikan perasaannya.

Ketidakmampuan dalam regulasi emosi muncul dari kurangnya pemahaman tentang emosi yang mendasari dan efek dari situasi, yang pada gilirannya menyebabkan ketidakmampuan untuk secara efektif. Dengan adanya kemampuan mengidentifikasi dan mengelola emosi yang muncul secara otomatis.

Fenomena individu terjadi di Jambi pada tanggal 29 Januari 2019, yang menjadi perbincangan melalui media massa. Pada kejadian tersebut, seorang pelajar SMP di kota Sarolangun Jambi memutuskan untuk bunuh diri dengan menggantungkan dirinya di kamar. Siswi tersebut diduga mengambil keputusan tragis tersebut karena merasa kecewa terhadap orang tuanya. Konflik yang sering terjadi di antara orang tua dan anaknya, ditambah dengan pertengkaran yang kerap mewarnai hubungan mereka, membuat siswi tersebut merasa tidak diperhatikan. Akibatnya, untuk mengatasi beban emosional yang begitu berat, siswi tersebut memilih jalan pintas dengan mengakhiri hidupnya. Kejadian ini menjadi momentum untuk lebih mendalami dan mengatasi permasalahan emosional yang mungkin dihadapi oleh individu, terutama remaja, sehingga tindakan tragis semacam ini dapat dicegah.

Pengoptimalan terhadap regulasi emosi dapat dilakukan dengan pembimbingan secara individu maupun kelompok. Merujuk pada pendapat Nurihsan (2018), bimbingan tujuannya agar dapat mengoptimalisasikan individu melalui layanan bimbingan kelompok. Sementara menurut Ningsih Fadhillah (2017) bahwa bimbingan kelompok adalah proses pendekatan yang efektif membantu siswa melalui interaksi dan dinamika kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari beberapa tahap yang saling berkaitan satu sama lain dalam mencapai tujuan pengembangan individu dalam konteks kelompok. Tahap-tahap itu sendiri diantaranya tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran (Priyatno, 2016). Tahapan-tahapan tersebut sangat penting dilakukan untuk memastikan bahwa bimbingan kelompok berjalan dengan efektif dan tujuan pengembangan individu dapat tercapai. Maka, dilakukannya bimbingan kelompok dapat memberikan suatu pemanfaatan berupa adanya arahan yang

diberikan sehingga optimal dalam berkemampuan terkait regulasi emosi yang dimilikinya dilakukan dengan diskusi secara berkelompok dan menawarkan suatu bantuan apabila terjadi permasalahan.

Pemimpin kelompok akan memiliki pemikiran kritis, pengalaman dan pengetahuan dari hasil interaksi yang ditemukan di lingkungan sekitar, serta menilai kemampuan dan peran diri sendiri. Selain itu, bimbingan kelompok dapat mendorong siswa untuk berbagi pikiran dan perasaan tentang masalah yang sedang dihadapi sebagai sarana untuk mengumpulkan informasi dalam memecahkan masalah tersebut (Aswat, 2019). Hal ini memiliki aktivitas berbicara dan berinteraksi satu sama lain dengan saling berbagi pertanyaan dan komentar. Salah satu teknik dalam bimbingan kelompok adalah metode *Focus Group Discussion* (FGD) yaitu suatu cara terstruktur dan informal untuk mendiskusikan permasalahan (Bisjoe, 2016).

Penelitian teknik FGD yang dilakukan oleh Nunik Afriyanti, dkk (2022) yang meneliti tentang “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Focus Group Discussion (FGD) untuk Meningkatkan Self Efficacy”. Hasil penelitian menunjukkan bimbingan kelompok dengan teknik FGD dapat mempengaruhi dalam meningkatkan self efficacy. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Miraza, dkk (2020) yang berjudul “Pengaruh Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Remaja di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat”. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap regulasi emosi remaja di Lingkungan XI Rambung Putih Simpang Mancang Kelurahan Pekan Selesai Kabupaten Langkat.

Dengan demikian peneliti memutuskan judul penelitian dengan topik “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Focus Group Discussion Terhadap Regulasi Emosi” penting untuk diteliti agar siswa memahami dan mengetahui strategi dari regulasi emosi yang dihadapi oleh remaja.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Ketidakmampuan individu memahami regulasi emosi dan dampak negatifnya.
2. Perlunya Pemahaman Regulasi Emosi pada Individu.
3. Dukungan sosial sebagai faktor kunci mengatasi tekanan emosional dan mengembangkan regulasi emosi.
4. Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap Pemahaman Regulasi Emosi.

## **C. Pembatasan Masalah**

Batasan penelitian ini mencakup remaja yang memiliki pemahaman regulasi emosi rendah. Fokus penelitian ini adalah untuk mendalami dampak positif layanan bimbingan kelompok dengan penerapan *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap pemahaman regulasi emosi dengan indikator regulasi emosi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nggai (2019), yaitu keterampilan mengenal emosi, mengekspresikan emosi dan mengubah emosi negatif menjadi positif.

## **D. Perumusan Masalah**

1. Apakah bimbingan kelompok dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dapat meningkatkan pemahaman regulasi emosi pada siswa?
2. Seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok dengan *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap pemahaman regulasi emosi siswa?
3. Apakah ada perbedaan signifikan dalam pemahaman regulasi emosi antara siswa yang mengikuti bimbingan kelompok dengan *Focus Group Discussion* (FGD) dan siswa yang tidak mengikuti bimbingan kelompok dengan *Focus Group Discussion* (FGD)?

## E. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan umum dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh bimbingan kelompok melalui *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap pemahaman regulasi emosi.

## F. Kegunaan Penelitian

### 1. Kegunaan Teoritis

- Memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman teoritis mengenai efektivitas bimbingan kelompok pada pemahaman regulasi emosi.
- Memperkaya literatur dalam teknik bimbingan kelompok terhadap tantangan regulasi emosi yang dihadapi remaja.
- Membantu memperluas pemahaman tentang dampak regulasi emosi dan memperkaya kerangka konseptual mengenai interaksi antara faktor lingkungan dan perkembangan emosional remaja.

### 2. Kegunaan Praktis

- Memberikan wawasan yang berharga bagi para praktisi, seperti konselor sekolah dan psikolog, dalam merancang intervensi yang lebih tepat dan efektif untuk membantu remaja untuk mengelola regulasi emosi.
- Memberikan panduan bagi orangtua, guru, dan anggota komunitas dalam memberikan dukungan yang lebih baik kepada remaja dalam regulasi emosi.
- Membantu merancang program pendidikan atau pelatihan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kompleksitas emosional dan dampaknya pada kesejahteraan.