

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Remaja merupakan fase yang disebut Hall sebagai fase *storm and stress* (Santrock, 2007 : 200). Pandangan ini menyatakan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Remaja seringkali mengalami pergolakan emosi yang tinggi, serta diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan pertumbuhan psikis yang bervariasi (Santrock, 2007 :201). Masa remaja juga merupakan masa yang penuh gejolak. Pada masa ini *mood* (suasana hati) dapat berubah dengan sangat cepat. Hasil penelitian di Chicago oleh Larson pada tahun 1999 menemukan bahwa remaja umumnya mengalami *mood swing*, dimana remaja memerlukan waktu hanya 45 menit untuk berubah dari *mood* “senang luar biasa” ke “sedih luar biasa”, sementara orang dewasa memerlukan beberapa jam untuk hal yang sama (Larson & Petraitis, 1999)

Reaksi-reaksi dan ekspresi emosional yang masih labil dan belum terkendali pada masa remaja tentunya dapat berdampak pada kehidupan pribadi maupun sosialnya karena emosi memainkan peranan yang penting dalam kehidupan. Salah satu tugas perkembangan remaja menurut Hurlock (1980 : 218) adalah mencapai kemandirian emosional, dimana remaja harus mampu menyalurkan dan mengelola emosinya dengan tepat.

Mengelola emosi bertujuan untuk memperoleh keseimbangan dalam emosi, sehingga perilaku yang dihasilkan akan bersifat adaptif. Pada kenyataannya, terdapat permasalahan klasik di kehidupan sehari-hari terkait dengan emosi, diantaranya adalah kenakalan remaja. Data yang diperoleh Badan Pemasyarakatan Anak (Bapas) kelas II tentang kenakalan remaja menunjukkan selama tahun 2008, secara keseluruhan terdapat 345 perkara, tahun 2009 terdapat 312 perkara, dan tahun 2010 terdapat 309 perkara.

Permasalahan lainnya adalah tawuran. Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia tahun 2012, kasus tawuran pelajar di wilayah Jabodetabek mengalami peningkatan dalam tiga tahun terakhir, yaitu dari tahun 2010, hingga

2012. Pada tahun 2011, terdapat 339 kasus tawuran yang menyebabkan 82 anak meninggal dunia. Sedangkan pada bulan Juni 2012, sudah terjadi 139 tawuran kasus tawuran di wilayah Jakarta. Sebanyak 12 kasus diantaranya menyebabkan kematian. Kasus yang terjadi tersebut memberikan gambaran yang mengkhawatirkan, bukan hanya melonjak 260% dibandingkan periode pada tahun 2010, melainkan juga korban jiwa yang meninggal akibat tawuran naik hingga 100%. Sementara itu jumlah kasus di Bandung menurut data yang didapatkan dari Kasubseksi Bimbingan Kerja Anak Badan Pemasarakatan Kelas 1, Pengadilan Negeri Bandung rata-rata tiap bulannya menghadapi 30 kasus kriminal yang dilakukan oleh anak yang berusia 14–18 tahun. Kasus-kasus tersebut meliputi pemerasan, pencurian, dan narkoba (Chruch, 2012).

Selain permasalahan di atas, terdapat beberapa kasus yang menarik terkait dengan pengelolaan emosi pada remaja. Seorang siswa SMA di Surabaya diketahui tulang hidungnya retak akibat dipukul dengan helm oleh temannya. Penyebabnya adalah dia tidak sengaja buang angin di kelas, yang menyebabkan temannya tersebut marah, hingga akhirnya temannya tersebut membenturkan helm ke muka korban (Romana, 2012). Kasus lain adalah tawuran antara siswa SMA 25 Bandung dengan siswa SMA Sumatra hingga menghancurkan sebuah angkot, hanya gara-gara saling meledek (Dono, 2011). Sementara itu, pada tahun 2008 Pengadilan Negeri Bandung pernah menangani kasus pembunuhan yang dilakukan pelajar SMA yang membunuh temannya sendiri akibat bertengkar hingga pelaku tersulut emosi (Chruch, 2012).

Permasalahan di atas berkaitan dengan pernyataan Saarni bahwa remaja belum mampu melakukan kontrol emosi secara lebih tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima masyarakat (Santrock, 2007 : 199). Menurut Goleman, berbagai perilaku ketidakmampuan mengelola emosi merupakan gambaran adanya emosi-emosi yang tidak terkendali, dan mencerminkan meningginya ketidakseimbangan emosi, padahal emosi memainkan peranan penting dalam perilaku individu (Goleman, 2001 :28).

Emosi merupakan suatu perasaan dan pikiran-pikiran khas individu, suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian motif untuk bertindak. Apabila

emosi berhasil dikelola maka individu akan mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari perasaan-perasaan negatif tersebut. Sebaliknya, individu yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal yang merugikan diri sendiri. Berpijak pada pernyataan sebelumnya, diperlukan adanya suatu kemampuan dalam mengelola emosi.

Kemampuan mengelola emosi merupakan komponen yang paling tinggi dari kecerdasan emosi. Goleman menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, kemampuan untuk mengendalikan emosi, serta kemampuan untuk mengatur keadaan jiwa. Menurut Caruso & Salovey (2005 : 70) terdapat empat kemampuan yang harus dimiliki agar seseorang dikatakan cerdas emosi, kemampuan tersebut terdiri atas (1) kemampuan untuk mempersepsi dan mengidentifikasi emosi secara akurat (*the ability to perceive emotions or identify accurately*), (2) kemampuan untuk menggunakan emosi (*the ability to use emotions to facilitate thinking and reasoning*), (3) kemampuan untuk memahami emosi (*the ability to understand emotions*), (4) kemampuan untuk mengelola emosi (*the ability to manage emotions*). Kemampuan yang keempat menurut Caruso & Salovey (2005 : 97) merupakan kemampuan yang paling fundamental dari kecerdasan emosi.

Pengelolaan emosi menjadi hal yang menarik dan mengundang para peneliti untuk mengembangkan dan melihat kaitannya dengan berbagai aspek kehidupan. Studi yang dilakukan Bastian *et al* (2005) menemukan bahwa pengelolaan emosi merupakan satu-satunya cabang dari empat cabang kecerdasan emosi yang dapat memprediksi kepuasan hidup (*life satisfaction*). Penelitian Schutte *et al* pada tahun 2001 (Hodgson & Wertheim, 2007) menemukan bahwa tingginya skor kecerdasan emosi seseorang berkorelasi dengan keramahan dan *wellbeing*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mayer *et al* pada tahun 2004 mengungkapkan bahwa seseorang dengan kemampuan mengelola emosi yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih rendah terhadap perilaku kekerasan dan

bullying. Penelitian tersebut juga mengungkap bahwa seseorang yang memiliki kemampuan mengelola emosi terbukti lebih mampu beradaptasi. Hodgson & Wertheim (2007) menyatakan bahwa :

“those with greater emotion-management skills have also been shown to be more adaptable to stressors such as transgressions (Mayer et al., 2004), more co-operative with better social skills (Schutte et al., 2001) and more able to resolve interpersonal problems” (Bar-On, Tranel, Denburg, & Bechara, 2003; Rahim & Psenicka, 2002 dalam Hodgson & Wertheim, 2007).

Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kemampuan untuk mengelola emosi menurut penelitian Law, Wong, & Song pada tahun 2004 akan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan seseorang (Hodgson & Wertheim, 2007). Penelitian Mustamsikin (2011) menemukan bahwa kemampuan pengelolaan emosi memberi pengaruh yang signifikan terhadap perilaku agresif siswa. Caruso & Salovey (2005 : 207) menyebutkan bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengelola emosi akan berdampak pada berbagai perilaku yang maladaptif, seperti terjerumus kepada narkoba dan minuman keras, bersikap agresif, serta prokrastinasi atau menunda-nunda pekerjaan.

Dengan melihat berbagai fenomena terkait pengelolaan emosi pada remaja, maka dirasakan penting adanya upaya bimbingan dan konseling yang bersifat pengembangan dan pencegahan, agar siswa memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik dan tidak terjerumus ke dalam perilaku yang maladaptif. Selain itu, mengacu pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik aspek perkembangan kematangan emosi tataran tindakan, siswa usia remaja harus mampu mengekspresikan perasaan atas dasar pertimbangan kontekstual serta mengekspresikan perasaan dalam cara-cara yang bebas, terbuka dan tidak menimbulkan konflik (DEPDIKNAS, 2008 : 254). Sehingga layanan yang diberikan merupakan upaya bantuan dan bertujuan membantu siswa untuk mengembangkan perilaku efektif untuk mengelola emosinya.

Teknik yang dapat dilakukan untuk mengelola emosi menurut Caruso & Salovey (2005 : 128) diantaranya adalah disentisisasi sistematis, *music therapy*, dan menulis. Menurut Caruso & Salovey (2005 : 138) disentisisasi sistematis

dapat membantu untuk tetap terbuka terhadap emosi yang datang, sekaligus tetap tenang dalam menghadapinya. Mendengarkan musik juga dapat membantu pengelolaan emosi, menurut Benenzon (2008) terapi musik dapat memperbaiki dan memelihara keadaan mental fisik dan emosi, karena di dalam musik terdapat vibrasi harmoni yang dapat menyeimbangkan dan menurunkan gelombang kedua belah otak, sehingga mampu memahami kejadian secara lebih baik. Selain kedua teknik di atas, menulis pengalaman emosional juga dapat menjadi teknik untuk mengelola emosi karena memiliki efek yang menguntungkan dan dapat menyehatkan emosi. Menurut Caruso & Salovey (2005 : 136), menulis tentang perasaan dan emosi yang terdalam dapat menyehatkan emosi dan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi.

Dari ketiga teknik tersebut, teknik yang dipilih peneliti untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa adalah menulis ekspresif atau *expressive writing*. Teknik ini dipilih karena menulis merupakan cara yang relatif mudah bagi remaja untuk dapat mengekspresikan dirinya. Remaja dapat kapan saja dan dimana saja melakukan aktivitas menulis. Apabila dalam sesi konseling seorang konselor tidak bisa selalu hadir untuk mendengarkan, maka menulis memiliki kekuatan tersendiri karena kertas dan pensil selalu ada dan dapat digunakan oleh remaja sebagai media untuk mencurahkan emosinya. Menulis juga memiliki kekuatan tersendiri dibandingkan dengan berbicara. Mengutip pernyataan Bolton (2004 : 3) bahwa:

Writing is different from talking, it has a power all of its own. Writing can allow exploration of cognitive, emotional, and spiritual areas otherwise not accessible, and an expression of elements otherwise inexpressible.

Hal ini juga merujuk pada hasil studi Pennebaker & Chung (2007) yang menemukan bahwa menulis memiliki dampak positif terhadap sistem imun seseorang dan bagaimana mereka mampu menghadapi situasi yang sulit. Selain itu, Pennebaker juga mengungkapkan bahwa dengan menulis memberikan manfaat, yaitu dapat menjernihkan pikiran, mengatasi trauma yang menghalangi penyelesaian tugas-tugas penting, dan membantu memecahkan masalah.

Penelitian Qonitatin, Widyawati & Asih (2011) menemukan bahwa menulis ekspresif terbukti mampu menurunkan depresi ringan pada mahasiswa. Penelitian Fikri (2012) juga mengungkap bahwa menulis pengalaman emosional dapat menurunkan emosi marah pada remaja.

Expressive writing merupakan bagian dari adalah *expressive therapies* yang berkembang sejak tahun 1987 oleh Pearson dan Nolan (Pearson & Wilson, 2008 : 2). *Expressive therapies* berfokus pada emosi dimana konseli menggunakan seni, teknik, dan proyektif. Pada *expressive therapies* Beck mengemukakan terdapat proses pelepasan emosional yang dicurahkan melalui tulisan, serta mempertinggi proses kognitif terhadap pengalaman tersebut. Oleh karenanya, teknik *expressive writing* ini dipilih untuk meningkatkan pengelolaan emosi pada siswa.

B. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Berbagai fenomena yang banyak terjadi di kalangan remaja saat ini, seperti agresi, tawuran, dan berbagai kenakalan remaja lainnya, disebabkan adanya ketidakmampuan remaja dalam mengelola emosi yang dimilikinya. Emosi memainkan peranan penting dalam setiap perilaku. Studi menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan mengelola emosi memiliki kecenderungan yang lebih rendah terhadap kekerasan dan perilaku *bullying* serta lebih mampu beradaptasi (Mayer *et al*, 2004), lebih kooperatif dan memiliki keterampilan sosial (Schutte *et al*, 2001), serta lebih mampu menyelesaikan masalah interpersonal (Bar-On, Tranel, Denburg, & Bechara, 2003), sehingga kemampuan pengelolaan emosi perlu dimiliki oleh setiap remaja agar perilaku yang dihasilkan adaptif dan dapat diterima oleh masyarakat.

Menurut Larson (1999) remaja harus dibekali keterampilan untuk memahami dan mengontrol emosi serta menggunakan emosi tersebut dengan cara yang positif. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi adalah dengan teknik menulis ekspresif. Menulis merupakan kegiatan yang mudah dan merupakan bentuk komunikasi manusia sehari-hari. Perkembangan teknologi juga turut mempermudah kegiatan ini, sehingga menulis

dapat saja dilakukan tidak hanya melalui kertas dan pensil. Menurut Pennebaker & Chung (2007) dengan menulis ekspresif, individu dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Sehingga fokus dari menulis ekspresif adalah memberikan media pada remaja agar dapat berekspresi secara emosional, mengekspresikan pengalaman reflektif, dan memperluas pemahaman terhadap kondisi emosional yang dihadapinya.

Berdasarkan identifikasi masalah kemampuan pengelolaan emosi dan menulis ekspresif sebagai upaya pengembangan kemampuan tersebut, maka rumusan masalah penelitian adalah “Apakah Teknik *Expressive Writing* Efektif untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi pada Remaja?”

Pertanyaan penelitian di atas dirinci menjadi pertanyaan-pertanyaan penelitian berikut ini :

1. Bagaimana tingkat kemampuan pengelolaan emosi pada siswa SMA?
2. Bagaimana pelaksanaan proses *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi?
3. Apakah teknik *expressive writing* efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah memperoleh gambaran empiris mengenai efektivitas teknik *expressive writing* untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi pada siswa.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dari hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan serta keilmuan bimbingan dan konseling, serta dapat memperkaya keilmuan dalam pengelolaan emosi dan penggunaan *expressive therapy* untuk konseling.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman serta menambah wawasan mengenai pengelolaan emosi.

b. Bagi Konselor

Konselor sekolah dapat menggunakan layanan dasar bagi siswa sebagai upaya preventif untuk mencegah perilaku-perilaku yang maladaptif pada siswa.

E. Asumsi Penelitian

1. Emosi memainkan peranan penting dalam perilaku individu.
2. Pengelolaan emosi merupakan kemampuan yang paling fundamental dari kecerdasan emosi (Caruso & Salovey, 2005 : 57)
3. Ketidakkampuan seseorang dalam mengelola emosi akan berdampak pada berbagai perilaku yang maladaptif (Caruso & Salovey, 2005 : 128)
4. Menulis dapat menjadi salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan pengelolaan emosi (Caruso & Salovey, 2005 : 135)

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi ini meliputi BAB I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, asumsi penelitian, dan struktur organisasi skripsi. BAB II Kajian Pustaka yang terdiri dari pengantar, batang tubuh, serta simpulan. BAB III Metode Penelitian, yang terdiri dari populasi dan sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, langkah-langkah penelitian, dan teknik analisis data. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan yang memaparkan hasil penelitian serta pembahasan. BAB V Simpulan dan Rekomendasi.