BAB I

PENDAHULUAN

Dalam Bab berikut dipaparkan mengenai latar belakang penelitian, identifikasi masalah penelitian, rumusan dan pertanyaan penelitian, tujuan peneltian dan manfaat penelitian.

A. Latar Belakang Penelitian

Seperti telah diketahui bersama, bahwa stres telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia. Manusia sering terjebak dalam sebuah rutinitas yang membosankan dan menyebabkan stres. Hal ini sesuai dengan pernyataan Jenny Richard (2000:3) bahwa stres telah menjadi bagian dalam kehidupan manusia namun seringkali manusia tidak menyadarinya. Stres sebenarnya merupakan motivasi yang dibutuhkan manusia untuk bergerak, suatu energi yang bisa digunakan secara efektif. Begitu banyaknya aktivitas yang dikerjakan, seringkali manusia justru mengalami sisi negatif dari stres yaitu rasa tertekan. Stres merupakan suatu proses, stres tidak terjadi begitu saja, namun juga dipengaruhi masa lalu, kegiatan, perasaan dan pikiran, penghargaan diri dan kesehatan fisik merupakan komponen dari munculnya stres. Seringkali stres disebabkan oleh trauma atau permasalahan kehidupan yang tak kunjung mampu dipecahkan sehingga mengganggu aktivitas.

Stres dapat membuat seseorang yang mengalaminya, merasakan emosi tertentu yang seringkali mengganggu aktivitasnya. Menurut Darwis (2006:15), emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu pada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi. Namun

pada dasarnya emosi bukan hanya diakibatkan oleh ketegangan saat marah, namun bisa karena perasaan sedih yang begitu mendalam atau kecewa. Hal tersebut bisa dialami oleh semua orang, termasuk juga remaja yang masih dalam masa penentuan jati dirinya secara utuh.

Kehidupan masa remaja sendiri senantiasa menarik untuk dibicarakan. Mengingat betapa kompleksnya permasalahan yang dialami para remaja, terlebih masa remaja adalah masa peralihan, perubahan fisik, yang mempengaruhi hormon-hormon dalam tubuh sehingga emosional dalam diri mulai bergejolak. Banyak terjadi kasus tawuran antar pelajar yang seringkali dipicu oleh hal-hal yang sangat sepele. Demonstrasi oleh orang-orang anarkis dan berakhir ricuh, bahkan menghancurkan segala sarana prasarana yang ada. Beberapa waktu lalu juga terjadi aksi warga membakar sebuah armada bus umum, karena bus tersebut menabrak seorang pengendara motor. Jauh sebelum itu, muncul juga berita kasus artis cantik Marshanda yang mengumpat teman-teman masa sekolahnya dulu, dan mendokumentasikan peristiwa tersebut kemudian menyebarkannya di media internet. Kejadian-kejadian tersebut, menunjukkan bahwa sebagian manusia mulai kehilangan kontrol atas emosi yang di alaminya, sehingga pada akhirnya hanya berujung pada sesuatu yang merugikan dan tidak terselesaikan dengan damai.

Beragam peristiwa yang terjadi di sekitar lingkungan hidup remaja, besar atau kecil tentu berpengaruh pada proses perkembangan remaja. Pada masa transisi mereka, mereka membutuhkan model dan pengalaman dari luar dirinya, yang dibutuhkan untuk dapat mengaktualisasikan segala potensi dalam dirinya. Namun bila mereka tidak menemukan makna dari setiap

pengalaman yang mereka alami, tentu akan berpengaruh pada pencapaian kemajuan kepribadiannya secara utuh, termasuk dalam proses belajarnya dan perkembangan kognitifnya di sekolah. Seorang filsuf mengatakan bahwa "*what disturbs people's minds is not events but their judgements on events"*, yaitu manusia terganggu bukan oleh 'sesuatu', namun karena pandangannya yang mereka dapatkan dari 'sesuatu' tersebut (Latipun, 2011:72). Manusia seringkali begitu gelisah akan sesuatu hal yang belum pernah dialami, hanya karena melihat orang lain pernah mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan, dan buah pikiran tersebut sering memunculkan emosi tertentu. Emosi bila tidak dikelola dengan baik dan tepat, akan berpengaruh buruk pada perkembangan manusia, terlebih dalam hal ini adalah remaja, yang masih membutuhkan bimbingan dan penguatan dalam menemukan makna hidupnya. Menurut Gilliand dkk, 1984 dan Gregg, 1997 dalam Latipun (2011:72), kalangan penganut Budha dan Tao ada anggapan bahwa emosi manusia mula-mula berasal dari pikiran, dan untuk mengubah emosi tersebut, orang harus mengubah pikirannya.

Dalam penelitian ini, fenomena yang ditemukan berkaitan dengan kesulitan siswa dalam mencapai kemajuan dalam proses belajarnya di sekolah, karena adanya emosi-emosi terpendam yang rupanya begitu mempengaruhi sikapnya dalam belajar di sekolah. Fenomena ini peneliti temukan di SMA Laboratorium-Percontohan UPI, Bandung, selama peneliti melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan Bimbingan dan Konseling (PPL-BK) di sekolah tersebut. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut, guru BK menuturkan beberapa siswa

memiliki motivasi yang sangat kurang untuk bersekolah, sering bolos, keluar pada saat jam pelajaran, kurang disiplin dalam berpakaian seragam, dan cuek ketika di peringatkan oleh guru. Beberapa fenomena tersebut menunjukkan masih labilnya kecerdasan emosi siswa terutama berkaitan dengan aspek kecerdasan emosional yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati dan keterampilan sosialnya. Mayoritas dari mereka, memang anak-anak *broken home*, tidak tinggal dengan orang tuanya karena orang tuanya bekerja di luar kota, mengalami kekecewaan yang mendalam terhadap orang tuanya dan semacamnya. Fenomena tersebut menjelaskan bahwa peristiwa yang mereka alami di luar sekolah (dengan lingkungan keluarganya), membentuk keyakinan tertentu yang kemudian menimbulkan sebuah kondisi emosional sehingga menimbulkan perilaku yang tetap dan cenderung mempengaruhi perkembangan kepribadiannya secara utuh.

Pengalaman emosional yang dialami oleh beberapa siswa di SMA Laboratorium-Percontohan UPI cenderung mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi para siswa. Mereka mengalami kesulitan untuk mengembangkan kecerdasan emosionalnya, yang ditunjukkan dengan masih ada kecenderungan siswa berperilaku kurang efektif, karena masih belum mampu mengatasi emosi negatif yang mereka alami seperti sedih, kecewa, putus asa, tidak berdaya, frustasi, marah, dendam dan banyak lagi, sehingga emosi-emosi tersebut mempengaruhi daya juang mereka untuk mencapai kemajuan dalam hidupnya. Biasanya orang berusaha untuk menghindari atau menghilangkan emosi negatif, namun seringkali gagal untuk melakukannya. Kegagalan ini di alami oleh banyak orang, apalagi masa remaja yang menurut

Alwisol (2009, 98) adalah masa yang labil, masa dimana remaja masih berusaha menemukan jati dirinya, pun dalam hal ini adalah dalam mengelola emosi yang dialaminya.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini menggunakan konseling REBT atau *Rational Emotive Behavior Therapy* yang di pelopori oleh Albert Ellis. REBT dipilih karena sesuai bila diberikan pada siswa yang mengalami persoalan emosi dan perilaku mereka di sekolah. Bahkan Albert Ellis melahirkan sebuah teknik REBT berdasarkan hasil pengamatannya mengenai banyaknya anak atau remaja yang tidak mencapai kemajuan karena mereka tidak memiliki pemahaman yang tepat terhadap peristiwa-peristiwa yang mereka alami di keluarga mereka. Anak-anak atau remaja yang tidak mengalami kemajuan tersebut menurut Ellis karena masih adanya pikiran atau keyakinan irasional terhadap suatu peristiwa atau pengalaman tertentu. Fokus penelitian adalah mengubah keyakinan irasional mereka mengenai peristiwa atau pengalaman di masa lalu menjadi rasional, sehingga diharapkan dapat mempengaruhi keadaan emosi dan terjadi perubahan perilaku yang lebih efektif. Pendekatan yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan naratif sebagai media mengungkapkan emosi dalam konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy*. Menurut Corey manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berfikir rasional dan jujur atau untuk berfikir irasional dan jahat (2010: 238). Artinya bahwa manusia selain memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, mencintai dan tumbuh serta mengaktualisasikan diri, manusia juga memiliki kecenderungan sebaliknya yaitu menyesali kesalahan-kesalahan terus menerus, suka mencela

diri, tidak mau mengaktualisasikan diri bahkan hingga kecenderungan untuk menghancurkan diri. Kecenderungan yang kedua inilah yang menjadi sasaran penelitian, yaitu subjek penelitian yang memiliki pemikiran yang irasional sehingga menghambat perkembangan aktualisasi dirinya secara optimal.

Teknik pendekatan naratif merupakan sebuah metode yang mulai di kembangkan oleh beberapa konselor di Amerika Serikat sebagai bagian dari praktek konseling. Konseling bukan hanya "terapi bicara" atau wawancara, namun bisa dilakukan dengan metode tertentu dalam upaya membantu seseorang memecahkan suatu permasalahan tertentu. Praktek konseling dengan pendekatan naratif atau biasa disebut terapi naratif memandang bahwa setiap individu adalah ahli mengenai masalah-masalah yang dialaminya. Menurut Ula Horwitch dalam Bagus Takwin (2007: 73) terapi naratif berasumsi bahwa orang memiliki banyak keterampilan, kompetensi, keyakinan, nilai, komitmen dan kemampuan yang membantu mereka mengurangi pengaruh dari masalah yang di alami dalam hidupnya. Naratif merujuk pada cerita-cerita yang disusun berdasarkan urutan kejadiannya. Setiap individu memiliki cerita yang berisi tentang pengalaman-pengalamannya yang memiliki pemaknaan yang berbeda-beda. Dalam penelitian ini, peneliti ingin lebih fokus pada pengalaman emosional individu yang telah mempengaruhi kepribadiannya.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Perkembangan remaja, menjadi masa yang penting untuk melatih diri menyadari emosi dalam dirinya dan pada akhirnya memiliki kecerdasan emosional yang dapat mengarahkan pada kematangan diri. Penelitian ini

dilakukan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa-siswa SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung, menggunakan teknik konseling REBT dengan pendekatan naratif.

Program yang akan dikembangkan dalam penelitian ini adalah pendekatan naratif dalam teknik konseling REBT. Untuk menghindari munculnya banyak persepsi dan kesalahpahaman mengenai makna naratif, pendekatan naratif dalam penelitian ini adalah proses mengajak konseli untuk menceritakan kembali pengalaman-pengalaman masa lalunya, sampai mereka mampu menemukan sumber persoalan penyebab ketidakstabilan emosinya. Dengan menceritakan kembali, konseli dapat mengenali, memahami dan pada akhirnya menemukan makna baru dari pengalamannya tersebut sehingga dapat belajar menyadari emosi yang dialaminya tersebut. Teknik REBT menjadi bagian penting dalam program ini, karena teknik REBT merupakan teknik konseling dimana konselor berupaya mengajak konseli menyadari pikiran-pikiran irasionalnya mengenai pengalaman tertentu, dan kemudian mengajak konseli menemukan pemikiran-pemikiran rasional yang akan memberikan kesadaran baru akan emosi yang dialaminya dan pembelajaran untuk menentukan sikap dan perilakunya.

Efektivitas teknik REBT dengan pendekatan naratif dilihat dari perubahan skor pada *pre test* dan *post test* dan melalui proses serta perubahan pikiran irasional siswa menjadi lebih rasional. Siswa diharapkan dapat menemukan sumber ketidakstabilan emosinya dari kegiatan membaca dan menceritakan pengalaman emosional mereka, memahaminya dan kemudian

dapat menyadarinya sehingga dapat menentukan sikap dalam menghadapi persoalan dalam kehidupannya.

C. Rumusan dan Pertanyaan Penelitian

Rumusan dalam penelitian akan dituangkan dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian berikut:

1. Seperti apakah gambaran umum kecerdasan emosional siswa-siswa kelas X di SMA Laboratium-Percontohan UPI Bandung?
2. Bagaimana bentuk rancangan intervensi konseling REBT dengan pendekatan naratif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa di SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung?
3. Bagaimana efektivitas pelaksanaan konseling REBT dengan pendekatan naratif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa-siswa di SMA Laboratium-Percontohan UPI Bandung?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Memperoleh gambaran profil kecerdasan emosional siswa-siswa di SMA Laboratorium-Percontohan UPI Bandung.
2. Menghasilkan rancangan intervensi konseling REBT dengan pendekatan naratif untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa.
3. Menguji secara empiris efektivitas penggunaan teknik REBT dengan pendekatan naratif dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian secara teoritis dan praktis adalah sebagai berikut:

1. Secara teoretis
   a. Memberikan pengalaman baru bagi guru BK atau konselor mengenai pendekatan naratif dalam proses konseling
   b. Mengembangkan ide pengunaan pendekatan naratif dalam pelaksanaan konseling di sekolah
2. Secara praktis
   a. Guru Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan hasil penelitian untuk memberikan intervensi layanan bimbingan dan konseling yang lebih tepat dan sesuai dengan kondisi siswa, berkaitan dengan kondisi kecerdasan emosional siswa.
   b. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan konseling REBT dengan pendekatan naratif pada setting anak-anak atau dewasa dan orang tua karena secara konseptual, kecerdasan emosional terus berkembang sepanjang rentang kehidupan
   c. Program Studi Bimbingan dan Konseling dapat menggunakan dan mengmbangkan temuan dalam penelitian sebagai bahan diskusi pada mata kuliah yang relevan seperti mata kuliah konseling individu atau konseling kelompok.