

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan periode transisi atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder, sedangkan psikologis ditandai dengan sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang labil atau tidak menentu (Santrock, 2007). Selanjutnya Santrock (2007, hlm.50) mengemukakan bahwa masa remaja sering disebut juga sebagai “masa yang penuh dengan badai dan tekanan (*Storm* dan *Stress*)”. Masa di mana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar (Hurlock, 1986, hlm. 213).

Aristoteles (dalam Santrock, 2007, hlm.9) menyatakan pendapat yang senada dengan pendapat di atas bahwa pada permulaan masa remaja individu sering tidak stabil dan tidak sabar, dikarenakan kurang adanya kontrol diri yang dibutuhkan untuk menjadi seseorang yang matang. Perubahan-perubahan yang terjadi pada diri remaja maupun akibat perubahan lingkungannya seringkali dapat menimbulkan gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja. Hurlock (1980, hlm.213) juga menjelaskan bahwa remaja sebagian besar mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dan usaha penyesuaian diri pada perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Pendapat Hurlock diperkuat oleh hasil penelitian di Chicago oleh Larson pada tahun 1999 mengemukakan bahwa remaja pada 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).

Tugas perkembangan yang penting pada masa remaja menurut Havighurst (Syamsu Yusuf 2007, hlm.74-94) beberapa diantaranya adalah seperti menerima hubungan yang lebih matang dengan teman

Ilyum Tsamratul A.A, 2019
EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu1

sebayanya dari jenis kelamin manapun; mencapai peran sosial sebagai pria dan wanita; mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya; mempersiapkan kemandirian; memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai petunjuk dalam bertingkah laku. Tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh remaja umumnya merupakan tuntutan dari lingkungan sekitar sebagai upaya penyesuaian.

Tuntutan lingkungan mengakibatkan tekanan-tekanan yang mengakibatkan naiknya emosi. Emosi diperlukan untuk membantu manusia agar lebih mudah melakukan adaptasi dengan lingkungan. Bhave & Saini (2009, hlm. 28) mengemukakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mengendalikan diri, mengontrol dan mengekspresikan emosi mereka untuk mengelola perilaku agar dapat beradaptasi dengan baik. Secara umum terdapat dua macam emosi pada manusia yaitu emosi positif dan emosi negatif. Gembira, cinta, haru merupakan beberapa bentuk emosi positif, sedangkan depresi, kecewa, sedih, marah dan masih banyak lagi merupakan bentuk emosi negatif. (Safaria dan Saputra, 2009, hlm. 13).

Dalam kehidupan, terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan emosi pada individu. Menurut Bhave dan Saini (2009, hlm.7) hal yang paling sering menyebabkan rasa marah adalah ketika seseorang menghadapi suatu situasi yang tidak sesuai, perasaan frustrasi maupun kecewa dan ketika memiliki keinginan yang tidak terpenuhi.

Fenomena perilaku remaja sebagai indikator dari ketidakmampuan mengelola emosi terutama emosi adalah dalam bentuk tawuran pelajar. Komnas Perlindungan Anak (2012) melaporkan bahwa jumlah tawuran pelajar memperlihatkan kenaikan pada enam bulan pertama tahun 2012. Di wilayah Jakarta terjadi 139 tawuran kasus tawuran dengan 12 kasus menyebabkan kematian. Pada tahun 2011 terdapat 339 kasus yang menyebabkan 82 anak meninggal dunia.

Tawuran antar pelajar tidak hanya terjadi di ibu kota namun di daerah kabupatenpun sering terjadi seperti yang terjadi di kabupaten majalengka, puluhan pelajar diamankan polisi karena tawuran di jalan raya pada saat jam sekolah. Seperti yang dikutip oleh news.okezone.com

Iyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu2

bahwa puluhan pelajar diamankan polisi saat tawuran di jalan raya cigasong- jatiwangi, peristiwa terjadi saat para pelajar diduga dari SMK PGRI Jatiwangi, SMKN 1 Leuwimunding dan SMK 2 PGRI Palimanan menyerang. SMK 2 PGRI Palimanan menyerang siswa SMK Korpri Majalengka yang sedang diluar sekolah, pemicu dari tawuran ini belum diketahui pasti.

Fenomena lain yang terjadi di Majalengka adalah hubungan asmara siswa remaja yang menyebabkan nyawa seorang siswi melayang. Seperti yang dikutip dari media online sindonews.com bahwa siswa SMK Korpri Majalengka membunuh pacarnya karena cemburu melihat pesan singkat di hp pacarnya yang dikirim dari laki-laki lain.

Fenomena kurangnya keterampilan pengelolaan emosi terjadi juga di MAN 3 Majalengka dan berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara dengan guru BK MAN 3 Majalengka, hasilnya adalah bahwa di MAN 3 Majalengka masih banyak siswa yang belum bisa mengendalikan emosinya terutama emosi. Seperti yang terjadi dengan dua siswa perempuan yang bertengkar di sekolah dan dilihat oleh siswa-siswa yang lain. Ada juga siswa yang bertengkar di media sosial karena saling meledek dan perang status.

Fenomena lain di sekolah, berdasarkan pengamatan peneliti juga terlihat bahwa di dalam kelas masih ada beberapa siswa yang masih menunjukkan sikap agresif akibat emosi yang dirasakan, seperti berteriak-teriak ketika berbicara, mengolok-olok, mengumpat dan melotot ketika tersinggung dan tidak terima dengan perkataan temannya, saling memojokkan, terlalu banyak bicara, memberi nama panggilan, mengejek, menendang dan ketika mereka bercanda bersama dan tiba-tiba berubah menjadi pertengkaran bahkan berkelahian. Begitu pula dalam mengatasi perasaan emosinya siswa mengekspresikannya dengan mengumbar kemarahan secara berlebihan, seperti: bersuara keras, membentak, memukul, menangis, *bullying* dan berkelahi.

Fenomena-fenomena yang dikemukakan diatas diperkuat oleh pernyataan Eisenberg (1994) bahwa individu yang tidak mampu mengendalikan emosi mudah frustrasi, cemas dan menyelesaikan masalah secara emosional. Remaja belum mampu melakukan kontrol

Iyem Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu3

emosi secara lebih tepat dan mengekspresikan emosi dengan cara-cara yang diterima masyarakat (Saarni dalam Santrock, 2007, hlm. 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, 2005, hlm. 28).

Berpijak pada pernyataan sebelumnya, diperlukan adanya suatu kemampuan dalam mengelola emosi. Kemampuan mengelola emosi merupakan komponen 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.

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 *welbeing*. Penelitian lain yang dilakukan Mayer *et al* pada tahun 2004 mengungkapkan bahwa seseorang dengan kemampuan mengelola emosi yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih rendah terhadap perilaku kekerasan dan *bullyings* serta lebih mampu beradaptasi (Mayer *et al*, 2004), lebih kooperatif dan memiliki keterampilan sosial (Schutte *et al*, 2011), serta lebih mampu menyelesaikan masalah interpersonal (Bar-On, Tranel, Denburg, & Bechara, 2003).

Pendapat-pendapat para ahli dan hasil penelitiannya yang telah dipaparkan di atas serta beberapa fenomena yang terjadi di masyarakat dapat disimpulkan dan diperkuat dengan pendapat Hurlock (1980, hlm. 213) bahwa Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak “meledakkan”

Iyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu4

emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Remaja yang lebih mampu untuk mengelola emosi, mereka akan lebih mampu lagi dalam mengatasi segala ketidaknyamanan yang dialami (Fernandez & Berrocal, 2008) Selanjutnya, supaya remaja mampu mengelola emosi dan mampu mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima maka perlu dikembangkan cara atau teknik dari bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa di sekolah, khususnya teknik untuk meningkatkan kemampun mengelola emosi siswa. Salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa adalah teknik sosiodrama.

Teknik sosiodrama biasanya digunakan sebagai formulasi bagi persoalan-persoalan sosial. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan-pernyataan Kellerman (1998) dan Carter (2009) yang menyatakan bahwa sosiodrama biasanya digunakan untuk menangani masalah-masalah sosial. Lebih lanjut Kellerman (2007, hlm. 15) mengatakan bahwa “ *sociodrama is an experiential group as a whole procedere for social exploration and intergroup conflict transformation*”. Hal itu sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Moreno (Kellerman, 2007, hlm 15) bahwa “*sociodrama was develop as a deep action method for dealing with intergroup relation and collective ideologies*”.

Surya (2003) menyatakan bahwa teknik sosiodrama yaitu teknik yang digunakan untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suasana yang didramakan sedemikian rupa sehingga klien dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri secara lisan, tulisan ataupun melalui gerakan-gerakan dramatis (Surya, 2003). Teknik sosiodrama memiliki hubungan yang positif dengan kemampuan pengelolaan emosi sehingga teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi siswa SMA yang telah diuji secara teoritis melalui uji ahli dan telah diuji secara praktis melalui uji coba lapangan (Rahayu, 2009).

B. Rumusan Masalah

Iyem Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu5

Masalah penelitian yang ingin dilakukan adalah mengenai efektivitas teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa. maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar peningkatan kemampuan mengelola emosi siswa kelas XI MAN 3 Majalengka dan seberapa efektif teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa. Tema dalam penelitian yaitu mengenai efektivitas teknik sosiodrama dan kemampuan mengelola emosi, maka dirumuskan dalam pertanyaan penelitian, sebagai berikut:

1. Bagaimana desain layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama yang efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa?
2. Apakah layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama dapat meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji keefektifan penggunaan teknik sosiodrama dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa kelas XI MAN 3 Majalengka.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dalam khasanah bidang keilmuan bimbingan dan konseling. Selain itu, hasil penelitian juga diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Secara teoritis
 - a. Memberikan wawasan dan khasanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya berkenaan dengan pengembangan model bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama yang akan memperkaya *evidence-based counseling* pada tatanan sekolah.

Iyem Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu6

- b. Memberikan wawasan pengembangan model intervensi bimbingan kelompok yang bertolak dari karakteristik siswa, potensi lingkungan, dan kondisi aktual siswa yang membutuhkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.
2. Secara praktis
 - a. Penelitian ini menyumbangkan panduan model bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama sebagai pengembangan program bimbingan dan konseling di sekolah. Informasi-informasi yang dimunculkan dari penelitian dapat digunakan dalam upaya preventif sehingga siswa terhindar dari perilaku salah suai sebagai akibat tidak dapat mengendalikan emosinya.
 - b. Penelitian ini membekali konselor dengan informasi tentang strategi, kerangka kerja dan sekaligus untuk dilatih melaksanakan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama. Hal ini dimungkinkan mengingat konselor, guru dan praktisi lainnya secara bersama-sama terlibat langsung sebagai observer pada kelompok siswa yang mendapatkan layanan bimbingan kelompok melalui teknik sosiodrama.

E. Struktur Organisasi Tesis

Tesis ini terdiri dari lima bab utama. Setiap bab memiliki sub babnya masing-masing. Bab satu merupakan bab pendauluan yang terdiri dari lima sub bab yaitu: 1) latar belakang masalah; 2) rumusan masalah penelitian; 3) tujuan penelitian; 4) manfaat penelitian dan ; 5) struktur organisasi tesis. Bab dua memuat teori-teori yang berkaitan dengan tema yang dibahas dalam penelitian yaitu konsep emosi dan sosiodrama. Bab ketiga merupakan bab metodologi penelitian yaitu membahas hal-hal yang berkenaan dengan rancangan alur penelitian seperti pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, proses pengumpulan data sampai dengan proses analisis data. Secara rinci ada enam hal yang dibahas dalam bab ini, yaitu: 1) lokasi, populasi dan sampel penelitian; 2) metode dan desain penelitian; 3) definisi operasional variabel; 4) pengembangan instrumen penelitian;

Iyum Tsamratul A.A, 2019

EFEKTIVITAS TEKNIK SOSIODRAMA DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu7

5) analisis data, dan ; 6) prosedur penelitian. Bab keempat adalah bab temuan dan pembahasan, menyajikan temuan-temuan penelitian serta pembahasan tersebut lebih lanjut sesuai teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya pada bab dua. Bab lima adalah bab terakhir dalam tesis ini. Bab ini memuat kesimpulan dan rekomendasi penelitian kepada pihak-pihak terkait.