

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam setiap yang hidup pasti memiliki emosi, sama halnya manusia yang memiliki emosi yang dimana emosi itu bisa berupa rasa senang, marah, atau cinta tergantung manusia itu sendiri yang merasakan hal tersebut. dengan emosi juga manusia bisa mengungkapkan dalam bentuk kasih sayang kepada orang lain, baik itu rasa suka, rasa benci atau pun rasa cinta.

Adanya berbagai potensi yang dimiliki manusia itu telah menimbulkan berbagai pandangan dan aliran tentang siapa manusia itu. Ada yang melihat manusia dari segi intelektualnya dan manusia sebagai binatang yang berpikir.

Pada masa setiap anak memiliki emosi yang dapat dikata labil dalam mengendalikan emosinya khusus yang itu anak yang sedang menginjak remaja yang dimana anak masih mementingkan dirinya sendiri dalam mengambil tindakan. Oleh karena itu harus adanya mengendalikan yang sangat baik dalam setiap emosi itu muncul kepada anak. Anak yang memiliki emosi yang labil cenderung lebih sering berubah-ubah dalam hal berfikir dan bertindak, dikarenakan tidak adanya mengendalikan emosi yang secara matang.

Pengendalian emosi banyak macamnya sesuai dengan cara anak tersebut mengendalikan emosinya disetiap saat, khususnya para anak yang baru menginjak masa remaja (pubertas) yang dimana sering emosinya mengalami naik turun, dan dimana anak ini mencari jati dirinya sendiri sehingga perlu adanya bimbingan secara khusus bagi masalah ini.

Menurut *Crow & crow* “dalam Nurussakinah Daulay” mengertikan bahwa emosi sebagai suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi sebagai inner adjustment (penyusun dari dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu.¹

Seseorang yang mempunyai kecenderungan kuat terhadap rasa takut atau pun kemarahan adalah mereka yang berhasil selamat atau meraih kemenangan atau suatu kondisi yang berbahaya, pada level perseorangan perilaku yang diikuti oleh rasa senang, gembira, dan emosi-emosi yang menyenangkan lainnya cenderung akan mendapatkan penguatan, sehingga kemungkinan perilaku ini akan terulang dalam kehidupan tersebut.²

Perana dalam pengendalian emosi khususnya di kehidupan untuk mengurangi emosi yang memuncak. Menurut Sigmund Freud dalam “nursakinah daulay” pada dasarnya penengadalin emosi adalah tanda seseorang berada atau belum. Frued percaya bahwa kepribadian seseorang remaja yang sedang tumbuh dibentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih dan rasa tidak nyaman. Makin tinggi kesadaran seorang remaja, maka mungkin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan, dan mungkin besar kemungkinan sukses akan diperoleh saranan melalui komunikasi.³

Untuk hal ini perlunya peranan guru pembimbing dalam membimbing para siswa yang telah beranjak remaja perlu adanya pemahaman dengan

¹ Nurussakinah Daulay. 2014, *Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al Qur'an Tentang Psikologi*, kencana, hal. 152

² Jess Fist dan Gregory J. Feist, 2010, *Psikologi Kepribadian*, Jakarta, salembah humanika, hal. 181

³ Nursakinah Daulay, 2014, *Pengantar Psikologi*, Jakarta, prenanda media grup, hal 152

pengendalian emosi. Dalam hal ini layanan yang digunakan adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah layanan yang digunakan untuk membahas topic-topik yang sekarang sedang menjadi trending. Untuk itu perlunya bimbingan kelompok untuk membahas tentang Pengendalian emosi yang dimana hal ini para peserta bimbingan kelompok diberikan kesempatan untuk mengungkapkan apa saja masalah yang sering mereka alami dalam mengendalikan emosi mereka sendiri.

Untuk itu, peran pendidikan sangat penting dalam hal pengendalian emosi siswa kemampuan dan watak yang dimiliki siswa memiliki perbedaan pada dirinya. Hal ini senada dengan amanah yang tertera dalam tujuan pendidikan nasional (sisdiknas) No. 20 tahun 2003 dalam bab II pasal 3 yang berbunyi :

“ Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, berujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik akan menjadi manusia beriman bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Berahlak mulia yang sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang berdemokrasi serta tanggung jawab”⁴

Dalam hal ini, yang paling berperan penting adalah peran bimbingan konseling yang diharapkan agar siswa mampu menjelaskan tugas-tugas perkembangan secara optimal. Dalam SK Mendikbud No/025/D/1995 menyatakan bahwasanya :

“Peranan bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan unuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang

⁴ Undang-Undang Sisdiknas, *Sistem Pendidikan Nasional*, UU RI, hal 5

secara optimal dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar, maupun karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku”.⁵

Sebagai rasa ungkapan mereka dalam mengendalikan emosi yang salam ini menjadi masalah yang mereka hadapi di sepanjang hari mereka. Oleh karena itu perlu adanya bimbingan secara menyeluruh tentang pengendalian emosi itu sendiri.

Madrasah Aliyah swasta MPI (Madrasah pendidikan islam) terletak di jalan Jln Protokol Dusun IX Desa Silo Bonto Kecamatan . Silau laut, tahun berdiri pada tahun 1990 sampai sekarang dengan nama kepala sekarang Supri Idah Lubis S.PdI dengan jumlah siswa keseluruhan 296 siswa. Sekolah ini berbeda dengan sekolah pada umumnya karena sekolah ini hanya terdapat 1 jurusan saja yang dimana jurusan tersebut hanya jurusan IPS saja.

Ada hal unik dari sekolah ini yang dimana setiap sekolah masuk ke sekolah dari senin sampai sabtu dan pada hari minggu tidak libur sekolah. Tapi berbeda dari sekolah ini sekolah ini meliburkan siswa nya pada hari Jum'at yang dimana mereka meyakinkan bahwa hari Jum'at itu merupakan hari raya umat islam sesuai dengan ajaran islam. Jadi siswa akan libur dihari Jum'at dan masuk sekolah di hari sabtu.

Dengan jumlah siswa 296 siswa yang memiliki banyak kerakteristik dan emosi yang berbeda yang dimana diperlukannya bimbingan kepada seluruh siswa mengenai beberapa hal yang sangat dibutuhkan baik itu bimbingan pembelajaran

⁵ Feni Hikmawati, 2011, *Bimbingan Konseling*, Jakarta, Raja Grafindo, hal 53

atau pun bimbingan tentang tindak kejahatan yang dilakukan oleh siswa sering dilakukan dikalangan siswa sekarang.

Hal yang sering terjadi pada siswa di Madrasah Aliyah Swasta MPI yaitu banyak ya siswa/I yang kurang mampu untuk mengendalikan emosi mereka dilingkungan sekolah, misalnya, kurang percaya diri, takut berbicara di depan kelas, melawan perintah guru, kurang suka bersosialisasi dengan teman sebaya

Dengan adanya bimbingan mampu membuat siswa tersebut menjadi lebih baik, dari keadaan tersebut kenakalan yang sering dilakukan oleh siswa yang bersekolah, disekolah tersebut adalah kenakalan yang biasa dilakukan siswa disekolah pada umumnya, masalah yang sekarang sedang dihadapi guru pembimbing saat ini ialah banyaknya siswa yang tidak mampu untuk mengendalikan emosi senang atau sedih mereka dengan keadaan yang mereka rasakan.

Dengan hal itu banyak nya siswa merasakan hal tersebut suatu masalah yang sering terjadi pada siswa yang. Dengan hal itu perlu adanya adanya bimbingan kelompok, yang dimana bimbing kelompok adalah suatu layanan yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah yang sedang terjadi pada siswa.

Melalui bimbingan kelompok para pembimbing dapat mendapatkan suatu informasi dari suatu kelompok dengan masalah yang sering dihadapi oleh kelompok mereka, yang dimana setiap anggota dapat mengutarakan apa yang sedeng mereka rasakan.

Dengan melalui teknik pertanyaan terbuka (*open question*) yang dimana setiap peserta bimbingan kelompok dapat memberikan alasan mereka dengan terbuka tapa adanya kerahasiaanterdapat anggota kelompoknya. Dengan hal itu

dapat memudahkan pimpinan kelompok untuk menangkap pertanyaan yang diberikan anggota kelompok maupun sebaliknya.

Dan setiap pertanyaan yang diberikan oleh pimpinan kelompok dapat dipahami oleh anggota kelompok, dan setiap anggota dapat meresapi semua pertanyaan yang diberikan oleh pimpinan kelompok. Dengan hal itu dapat memudahkan pimpinan kelompok untuk menuntaskan masalah yang sedang terjadi.

Pengaruh bimbingan kelompok terhadap pengendalian emosi dapat dikaji melalui berbagai aspek yang terkait. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui metode open question, yang memungkinkan peserta kelompok untuk secara bebas mengungkapkan pemikiran dan pengalaman mereka terkait pengendalian emosi. Berikut ini adalah latar belakang yang dapat dijelaskan:

1. Dukungan sosial: Bimbingan kelompok dapat memberikan dukungan sosial yang penting dalam pengendalian emosi. Melalui open question, peserta kelompok dapat berbagi pengalaman mereka dalam menghadapi situasi emosional yang sulit, dan mendapatkan dukungan dan pemahaman dari anggota kelompok lainnya. Dalam kelompok yang terbimbing dengan baik, peserta dapat merasa didengar, dipahami, dan diterima, sehingga memperkuat kapasitas mereka untuk mengendalikan emosi.
2. Pembelajaran dari pengalaman orang lain: Dalam bimbingan kelompok, peserta dapat memanfaatkan kekuatan pembelajaran dari pengalaman orang lain. Melalui open question, peserta dapat menanyakan bagaimana anggota kelompok lain berhasil mengendalikan emosi mereka dalam situasi yang serupa. Hal ini memungkinkan peserta untuk mendapatkan

wawasan baru, strategi yang efektif, dan tips praktis untuk mengatasi emosi yang tidak sehat.

3. Pemahaman emosi: Dengan mengajukan open question, peserta kelompok dapat diarahkan untuk secara lebih mendalam memahami emosi mereka sendiri. Dalam bimbingan kelompok, terapis atau fasilitator dapat mengajukan pertanyaan yang merangsang refleksi, seperti "Bagaimana Anda biasanya merespons emosi negatif?" atau "Bagaimana emosi tersebut memengaruhi kehidupan sehari-hari Anda?". Hal ini memungkinkan peserta untuk mengidentifikasi dan mengartikan emosi mereka dengan lebih baik, serta mengembangkan kepekaan terhadap gejala emosional yang muncul.
4. Praktik pengendalian emosi: Bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan strategi pengendalian emosi secara langsung. Melalui open question, peserta dapat berbagi teknik atau metode yang telah mereka coba, dan mendapatkan umpan balik dari anggota kelompok lainnya. Dalam suasana yang aman dan terbimbing, peserta dapat mengasah keterampilan pengendalian emosi, seperti relaksasi, perubahan pola pikir, komunikasi yang efektif, atau mengalihkan perhatian.
5. Penguatan motivasi dan harapan: Melalui open question, bimbingan kelompok dapat membangkitkan motivasi dan harapan peserta untuk mengendalikan emosi. Pertanyaan-pertanyaan seperti "Apa yang Anda harapkan dari kemampuan mengendalikan emosi Anda?" atau "Bagaimana Anda akan merasa jika dapat mengelola emosi dengan baik?" dapat

memicu refleksi positif dan memperkuat keyakinan diri peserta dalam menghadapi tantangan emosional.

Dengan mempertimbangkan latar belakang ini, bimbingan kelompok dengan metode open question dapat menjadi alat yang efektif dalam membantu peserta mengendalikan emosi. Pendekatan ini memungkinkan untuk pembelajaran kolaboratif, refleksi pribadi, dukungan sosial, dan penguatan motivasi, yang semuanya dapat berkontribusi pada pengembangan keterampilan pengendalian emosi yang lebih baik.

Dengan fenomena yang sering kali terjadi di sekolah tersebut maka penelitian ini harus dilakukan dengan berjudul **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Pengendalian Emosi Melalui Teknik *Open Question* Siswa Kelas X MA swasta MPI Silo Bonto Kecamatan. Silau Laut Kab. Asahan”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi kan sebagai berikut :

1. Perasan tidak senang dengan teman sebaya
2. Ketertarikan antara lawan jenis
3. Merasa kurang percaya diri
4. Kurang nya sopan santun terhadap orang yang lebih tua

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang diuraikan diatas peneliti menemukan masalah sebagai berikut “ apakah ada pengaruh bimbingan kelompok terhadap pengendalian emosi siswa dan apa pengaruh bimbingan kelompok di sekolah Madrasah aliyah tersebut”?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan yang dikemukakan diatas ada pun tujuan yaitu, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh bimbingan kelompok terhadap pengendalian emosi siswa.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara praktis

Untuk mengetahui apakah penggunaan bimbingan kelompok dapat digunakan secara efektif.

Sebagai acuan untuk penelitian yang akan datang.

Untuk mengetahui teori apa saja yang akan didapatkan.

2. Secara teoritis

Memberi pengetahuan kepada guru BK di Madrasah Aliyah MPI Silo Bonto, mengenai bimbingan kelompok.

Sebagai acuan untuk guru bimbingan untuk memberikan bimbingan kelompok untuk ke depannya.

F. Batasan masalah

Untuk batasan masalah ini yang diteliti yaitu tentang pengendalian emosi siswa kelas X Madrasah Aliyah swasta MPI Silau bonto Kecamatan. Silau laut, dengan jumlah sample juga dibasi yaitu hanya di kelas X IPS 1 dan kelas X IPS 2. Yang dimana setiap kelas berisi 60 siswa. Yang mengukur pengendalian siswa dikelas tersebut.

