

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu karena menjadi masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Salah satu aspek yang sangat menonjol pada masa remaja adalah perkembangan hubungan sosial dengan teman sebaya. Hubungan sosial yang baik menjadi faktor penting dalam menunjang keberhasilan individu dalam beradaptasi di lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Salah satu faktor yang memengaruhi kualitas hubungan sosial siswa adalah kemampuan dalam mengelola emosi. Menurut Goleman (2015), kemampuan mengelola emosi merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang berperan penting dalam membantu individu mengendalikan reaksi emosional, memahami perasaan orang lain, serta berinteraksi secara efektif. Siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik cenderung mampu menghindari konflik, bersikap empati, dan menjalin hubungan sosial yang positif.

Sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang rendah cenderung menunjukkan perilaku agresif, mudah marah, tersinggung, serta sulit menerima perbedaan pendapat. Hal ini berdampak langsung pada terganggunya hubungan sosial antar siswa, baik dalam kegiatan pembelajaran maupun interaksi sehari-hari di sekolah.

Kemampuan mengelola emosi memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan belajar dan hubungan sosial siswa di sekolah. Sekolah bukan hanya sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang menuntut siswa untuk mampu bekerja sama, berkomunikasi secara efektif, dan mengelola emosi dalam berbagai situasi sosial. Zubaidah (2016) menyatakan bahwa kompetensi sosial-emosional merupakan keterampilan abad ke-21 yang harus dikembangkan secara sistematis melalui layanan pendidikan dan bimbingan konseling.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 23 juli 2025 di SMPN 6 Padang Panjang terhadap siswa kelas VIII untuk melihat kondisi hubungan sosial dan kemampuan mengelola emosi siswa di lingkungan sekolah.

Hasil observasi tersebut ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang mudah marah, mudah tersinggung ketika menerima kritik dari teman, sulit mengendalikan emosi saat terjadi perbedaan pendapat, serta kurang mampu bekerja sama dalam kegiatan kelompok. Selain itu, peneliti juga

menemukan adanya beberapa siswa yang memilih menarik diri dari lingkungan pertemanan setelah mengalami konflik dengan teman sebaya.

Hasil observasi tersebut kemudian diperkuat melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling Ibuk Reza Novita, S.Pd. Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh guru BK, terdapat beberapa siswa kelas VIII yang sering mengalami permasalahan dalam hubungan sosial akibat kurangnya kemampuan mengelola emosi. Guru BK menjelaskan bahwa beberapa siswa menunjukkan perilaku mudah tersinggung, saling mengejek, terlibat pertengkaran kecil, sulit menerima pendapat orang lain, serta kurang mampu menyelesaikan konflik secara baik. Guru BK juga menyampaikan bahwa permasalahan sosial-emosional siswa cukup sering terjadi, terutama dalam interaksi kelompok belajar dan pergaulan sehari-hari di sekolah.

Selain melakukan observasi dan wawancara, peneliti juga menyebarkan angket kebutuhan peserta didik untuk memperoleh gambaran mengenai kemampuan mengelola emosi siswa dalam hubungan sosial. Berdasarkan hasil pengolahan angket yang diberikan kepada 139 siswa kelas VIII, diperoleh data bahwa sekitar 70 siswa berada pada kategori rendah hingga sedang dalam kemampuan mengelola emosi.

Data tersebut diperoleh dari guru BK berdasarkan table hasil analisis angket kebutuhan peserta didik yang telah dilampirkan:

Tabel 1.1
Angket Kebutuhan Siswa

NO	BUTIR ANGKET KEBUTUHAN PESERTA DIDIK	JML RESP	%	KATEGORI
33	Saya belum tahu cara mengendalikan emosi	70	52	Sedang

Selain itu, berdasarkan hasil observasi pada tanggal 22 Juli 2025 selama berada di SMPN 6 Padang Panjang ditemukan terdapat beberapa siswa sering mengalami konflik sosial dengan teman sebaya akibat kurang mampu mengendalikan emosi ketika terjadi perbedaan pendapat maupun kesalahpahaman dalam berinteraksi. Konflik yang muncul biasanya ditandai dengan saling mengejek, pertengkaran kecil, sikap mudah tersinggung, hingga enggan berkomunikasi kembali setelah terjadi perselisihan. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi siswa masih perlu ditingkatkan agar hubungan sosial antar siswa dapat berjalan lebih harmonis.

Permasalahan lain yang ditemukan di lapangan adalah masih adanya siswa yang belum mampu mengekspresikan perasaan secara tepat dan asertif. Beberapa siswa cenderung meluapkan emosi secara berlebihan ketika marah atau kecewa, sedangkan sebagian lainnya memilih memendam perasaan dan menarik diri dari lingkungan sosial. Akibatnya, komunikasi

antar siswa menjadi kurang efektif dan sering menimbulkan kesalahpahaman dalam hubungan pertemanan di sekolah.

Berdasarkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling Ibuk Reza Novita S,Pd menyatakan bahwa layanan konseling kelompok di sekolah selama ini belum dimanfaatkan secara optimal dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi. Pelaksanaan layanan masih lebih banyak berfokus pada penanganan masalah disiplin dan akademik, sehingga pembinaan kemampuan sosial-emosional siswa belum dilakukan secara intensif dan terprogram. Padahal, layanan konseling kelompok memiliki potensi besar dalam membantu siswa belajar mengelola emosi melalui dinamika kelompok dan interaksi sosial yang positif.

Salah satu layanan yang dianggap efektif untuk membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola emosi adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memungkinkan siswa untuk belajar melalui dinamika kelompok, berbagi pengalaman, mengekspresikan perasaan, serta belajar memahami sudut pandang orang lain. Prayitno (2012) menjelaskan bahwa konseling kelompok bertujuan membantu individu mengembangkan potensi diri, meningkatkan kemampuan sosial, serta menyelesaikan permasalahan melalui interaksi kelompok yang terarah.

Melalui konseling kelompok, siswa dapat belajar mengenali emosi, mengontrol reaksi emosional, serta mengembangkan empati terhadap orang lain. Selain itu, suasana kelompok memberikan rasa aman dan dukungan sosial sehingga siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan

pengalaman pribadi. Dengan demikian, konseling kelompok diharapkan mampu memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi siswa dalam hubungan sosialnya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *“Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Mengelola Emosi dalam Hubungan Sosial Siswa Kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang.”*

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini Adalah:

1. Siswa kelas VIII mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman sebaya.
2. Terjadi konflik sosial antar siswa akibat kurangnya kemampuan mengelola emosi.
3. Siswa belum mampu mengekspresikan perasaan secara tepat dan asertif.
4. Layanan konseling kelompok belum dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah *“Apakah Terdapat Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Kemampuan Mengelola Emosi dalam Hubungan Sosial Siswa Kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang”*

D. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang sebelum diberikan layanan konseling kelompok.
2. Kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang setelah diberikan layanan konseling kelompok.
3. Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini Adalah untuk mengetahui:

1. Kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII di SMPN 6 Padang Panjang sebelum diberikan layanan konseling kelompok.
2. Kemampuan mengelola emosi siswa kelas VIII di SMPN 6 Padang Panjang setelah diberikan layanan konseling kelompok.
3. Pengaruh layanan konseling kelompok terhadap peningkatan kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial siswa kelas VIII di SMPN 6 Padang Panjang.

F. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan layanan konseling kelompok dan pengelolaan emosi dalam hubungan sosial peserta didik. Penelitian ini memperkaya kajian teoritis mengenai efektivitas konseling kelompok sebagai salah satu layanan BK yang berorientasi pada pengembangan aspek sosial-emosional siswa, terutama pada jenjang pendidikan menengah pertama.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkuat teori-teori yang menjelaskan hubungan antara konseling kelompok dan kemampuan mengelola emosi, dengan memberikan bukti empiris mengenai pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan kemampuan siswa dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat dalam interaksi sosial. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi bahan penguatan bagi konsep kecerdasan emosional yang dikemukakan oleh para ahli, seperti Goleman dan Salovey & Mayer, dalam konteks penerapan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Manfaat Praktis

a. Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang serta melaksanakan layanan konseling kelompok secara lebih terarah dan sistematis. Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi siswa, sehingga guru BK memiliki dasar ilmiah dalam memilih layanan yang tepat untuk menangani permasalahan sosial-emosional peserta didik.

b. Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam membantu mereka memahami dan mengenali emosi yang dialami dalam berbagai situasi sosial di sekolah. Melalui layanan konseling kelompok, siswa diharapkan mampu belajar mengendalikan emosi negatif seperti marah, tersinggung, dan kecewa, serta mengekspresikan perasaan secara tepat dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

G. Definisi Operasional

1. Konseling Kelompok

Konseling kelompok dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang dalam kelompok kecil yang terdiri atas 7–10 siswa. Layanan

dilaksanakan oleh peneliti melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran sesuai prosedur konseling kelompok. Variabel ini merupakan variabel bebas yang diberikan sebagai perlakuan (*treatment*) kepada siswa.

Secara operasional, konseling kelompok dalam penelitian ini didefinisikan sebagai layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK kepada siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang dalam bentuk kelompok kecil melalui tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Tahap pembentukan merupakan tahap awal yang bertujuan membentuk struktur kelompok serta menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan penuh kepercayaan bagi seluruh anggota kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok saling mengenal, memahami tujuan kegiatan, serta menyepakati aturan kelompok seperti kerahasiaan, keterbukaan, dan saling menghargai.

Selanjutnya, tahap peralihan merupakan tahap penyesuaian anggota kelompok terhadap dinamika kelompok yang mulai berkembang. Pada tahap ini anggota mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif, meskipun masih terdapat rasa ragu, cemas, atau resistensi. Oleh karena itu, konselor berperan membantu anggota mengatasi hambatan tersebut sehingga tercipta keterbukaan dan kesiapan mengikuti proses konseling kelompok secara optimal.

Tahap kegiatan merupakan inti dari proses konseling kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok secara aktif membahas permasalahan yang dihadapi, berbagi pengalaman, memberikan umpan balik, serta mengikuti berbagai latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan pribadi dan sosial, khususnya kemampuan mengelola emosi dalam hubungan sosial.

Tahap terakhir adalah tahap pengakhiran, yaitu tahap yang bertujuan mengakhiri kegiatan konseling kelompok secara baik melalui evaluasi proses dan hasil kegiatan. Pada tahap ini anggota kelompok melakukan refleksi terhadap pengalaman yang diperoleh, menyampaikan kesan dan pesan selama mengikuti layanan, serta merencanakan penerapan hasil konseling dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kemampuan Mengelola Emosi

Kemampuan mengelola emosi dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang dalam mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Kemampuan ini diukur menggunakan angket skala Likert yang disusun berdasarkan indikator kemampuan mengelola emosi.

Pada masa remaja, kemampuan mengelola emosi menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan karena remaja sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil. Siswa yang memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik akan lebih mampu mengontrol diri, berpikir

sebelum bertindak, serta mampu menyampaikan perasaan dengan cara yang tepat tanpa menyakiti orang lain. Sebaliknya, siswa yang kurang mampu mengelola emosi cenderung mudah marah, impulsif, tersinggung, dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya.

Secara operasional, kemampuan mengelola emosi dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang dalam mengenali emosi diri, mengendalikan emosi negatif, mengekspresikan emosi secara tepat, serta mengarahkan emosi ke arah yang positif dalam kehidupan sehari-hari.

Kemampuan mengelola emosi dalam penelitian ini diukur melalui empat indikator. Indikator pertama adalah kesadaran diri terhadap emosi, yaitu kemampuan siswa mengenali dan memahami emosi yang sedang dirasakan serta mengetahui penyebab munculnya emosi tersebut ketika berinteraksi dengan teman sebaya. Kesadaran diri ini menjadi dasar bagi siswa dalam mengendalikan perilaku emosionalnya.

Indikator kedua adalah pengendalian emosi, yaitu kemampuan siswa mengontrol emosi negatif seperti marah, kecewa, dan tersinggung sehingga tidak diekspresikan secara berlebihan ataupun merugikan diri sendiri maupun orang lain. Siswa yang memiliki pengendalian emosi yang baik mampu tetap tenang ketika menghadapi konflik atau perbedaan pendapat.

Indikator ketiga adalah kemampuan mengekspresikan emosi secara tepat. Kemampuan ini ditunjukkan melalui perilaku siswa dalam menyampaikan perasaan, pendapat, maupun ketidaksetujuan secara sopan, asertif, dan sesuai dengan situasi yang dihadapi tanpa menimbulkan konflik baru.

Indikator keempat adalah kemampuan mengarahkan emosi ke arah yang positif. Kemampuan ini terlihat dari bagaimana siswa memanfaatkan emosi sebagai dorongan untuk berpikir secara bijaksana, memotivasi diri, menyelesaikan masalah secara konstruktif, serta membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya.

3. Hubungan Sosial Siswa

Hubungan sosial siswa dalam penelitian ini merupakan kemampuan siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang dalam menjalin interaksi yang positif dengan teman sebaya di lingkungan sekolah. Hubungan sosial dipahami sebagai konteks terjadinya kemampuan mengelola emosi sehingga tidak diukur sebagai variabel tersendiri, tetapi menjadi ruang lingkup perilaku yang diamati dalam penelitian.

Siswa yang memiliki hubungan sosial yang baik cenderung mampu bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, menunjukkan sikap empati, serta mampu menyelesaikan konflik dengan cara yang positif. Sebaliknya, siswa yang memiliki hubungan sosial kurang baik biasanya mengalami kesulitan bergaul, mudah terlibat konflik, menarik diri dari

lingkungan sosial, atau kurang mampu memahami perasaan teman sebaya.

Secara operasional, hubungan sosial siswa dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan siswa kelas VIII SMPN 6 Padang Panjang dalam menjalin interaksi sosial yang positif dengan teman sebaya melalui sikap kerja sama, komunikasi yang baik, empati, dan kemampuan menyelesaikan konflik secara baik di lingkungan sekolah.

Hubungan sosial siswa dalam penelitian ini dijelaskan melalui empat indikator. Indikator pertama adalah komunikasi yang efektif, yaitu kemampuan siswa menyampaikan pendapat, mendengarkan orang lain, serta menjalin komunikasi yang baik dengan teman sebaya sehingga tercipta hubungan yang harmonis.

Indikator kedua adalah kerja sama, yaitu kemampuan siswa berpartisipasi secara aktif, saling membantu, dan bekerja bersama teman dalam berbagai kegiatan pembelajaran maupun aktivitas di lingkungan sekolah. Kerja sama yang baik menunjukkan adanya tanggung jawab dan saling menghargai antaranggota kelompok.

Indikator ketiga adalah sikap empati, yaitu kemampuan siswa memahami, menghargai, dan merasakan apa yang dialami oleh teman sebaya. Sikap empati tercermin melalui kepedulian terhadap kondisi orang lain, kemampuan memahami perasaan teman, serta kesediaan memberikan dukungan ketika diperlukan.

Indikator keempat adalah kemampuan menyelesaikan konflik, yaitu kemampuan siswa menghadapi perbedaan pendapat atau perselisihan dengan cara yang positif, damai, dan tidak merusak hubungan pertemanan. Kemampuan ini ditunjukkan melalui sikap saling menghargai, kesediaan berdiskusi, mencari solusi bersama, serta menghindari tindakan yang dapat memperburuk konflik.



UIN IMAM BONJOL
PADANG