

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Manusia merupakan makhluk sosial yang diciptakan memiliki emosi serta perasaan. Hidup manusia juga diwarnai dengan berbagai macam perasaan serta berbagai macam emosi. Sulit bagi manusia untuk tidak menggunakan perasaan dan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Pada saat memasuki masa remaja perasaan dan emosi akan lebih meningkat dibandingkan masa kanak-kanak (Dewi, 2021).

Masa remaja adalah masa peralihan antara masa anak-anak dengan masa dewasa, dimana mulai terjadi kematangan seksual dan reproduksi, remaja tidak mempunyai tempat yang nyata, yaitu bahwa remaja tidak termasuk golongan kanak-kanak akan tetapi tidak juga termasuk golongan dewasa. Perkembangan biologis serta psikologis mereka dipengaruhi lingkungan dan sosial. Oleh karena itu remaja akan berusaha mandiri dan melepas ketergantungannya kepada orangtua sehingga mereka dapat diakui serta diterima oleh orang yang lebih dewasa (Aisyaroh, 2017).

Aliza (2015) menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa krisis dalam perkembangan remaja, karena remaja dituntut menghadapi berbagai macam kondisi baik positif dan negatif untuk mempersiapkan diri menjadi lebih dewasa. Pada masa-masa ini gejolak emosi pada remaja semakin penuh, remaja dituntut dalam melakukan penyesuaian diri dan adaptasi serta menanggulangi masalah yang sedang dihadapinya, remaja harus bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan yang terlalu berat, remaja harus mampu beradaptasi dengan menggunakan emosi, perubahan fisik, keadaan sosial, dan aturan yang berlaku. Pada kondisi tersebut tidak semua remaja

dapat beradaptasi dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dengan sangat baik. Mereka yang berhasil menyelesaikan fase ini dengan sangat baik remaja akan mengalami perkembangan menjadi individu yang sehat dibandingkan dengan yang mengalami hambatan, dapat menyebabkan remaja mengalami masalah psikologis serta kesehatan mental, sehingga faktor penyebab mereka mengalami hambatan untuk mencapai kedamaian psikologis.

Sehingga diperlukan regulasi emosi atau bentuk *control* yang dapat dilakukan individu terhadap emosi yang sedang dialaminya. Regulasi dapat dipengaruhi oleh perilaku serta pengalaman individu. Hasil dari regulasi bisa berupa perilaku individu yang meningkatkan, mengurangi, dan menghambat dalam ekspresinya. Regulasi emosi merupakan bagian dari sumber sosial. Sumber sosial tersebut yang mempengaruhi bagian dari minat pada orang lain, norma-norma serta interaksi sosial (Utami, 2016).

Regulasi emosi juga di pengaruhi oleh umur seseorang. Kemampuan seseorang dalam meregulasikan emosinya itu sudah dimiliki sejak kecil sampai dewasa kemampuan tersebut terus dikembangkan bersama dengan pengalaman-pengalaman. Emosi bisa terjadi disebabkan oleh kemampuan regulasi yang dimiliki remaja lebih bervariasi serta lebih fleksibel sesuai dengan dimana lingkungan sosial tempat tinggalnya. Kemampuan seorang remaja dalam mengontrol emosi bisa terus meningkat. Dewasa muda sudah mampu menggunakan strategi dalam meregulasikan emosi dengan fleksibel serta cenderung mempunyai kualitas hubungan yang sangat baik, memiliki jiwa prososial serta mempunyai kompetensi sosial cukup tinggi dan lebih sedikit mengalami patologi. Dibandingkan dengan remaja yang mempunyai keterampilan meregulasikan emosinya rendah, remaja cenderung mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial serta menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan (Nisak, 2018).

Regulasi emosi mempunyai cakupan luas terhadap berbagai aspek biologis, sosial, tingkah laku remaja sebagai proses kognitif yang dilakukan secara sadar atau tidak disadar. Secara sosial meregulasikan emosi dengan cara mencari jalan ke-hubungan interpersonal serta sumber yang mendukung dan bersifat asli. Secara fisiologis, emosi tersebut diregulasikan dengan nadi-nadi, sehingga pernapasan dapat dipercepat dan diperpendek, keringat menjadi lebih banyak, serta hal lain yang memiliki hubungan antara rangsangan dan emosi. Sedangkan secara tingkah laku, emosi dapat diregulasikan dengan berbagai macam respon tingkah laku individu. Terakhir, emosi juga digunakan untuk mengontrol proses kognitif yang tidak disadari oleh seseorang, seperti proses perhatian yang selektif, distorsi memori, penolakan, proyeksi, serta proses kognitif secara sadar, misalnya menyalahkan diri sendiri, dan menyalahkan orangtua (Nisak, 2018).

Remaja seharusnya sudah dapat melatih regulasi emosi diri sendiri dengan baik dan memahami jenis emosi seperti emosi positif serta emosi negatif. Emosi positif merupakan emosi yang dapat memberikan kenyamanan dan sensasi yang menyenangkan, seperti gembira atau suka cita, rasa syukur, rasa bangga, terhibur, ketenangan, penuh harap, kekaguman, serta cinta. Sedangkan emosi negatif merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan bisa membuat perasaan *badmood*, seperti ketakutan, sedih, kekecewaan, gelisah tidak menentu, dan menyalahkan diri sendiri. Namun realitanya masih banyak remaja yang tidak bisa meregulasi emosinya sehingga banyaknya para remaja yang terjerumus ke berbagai hal negatif, contohnya masuk kedalam kenakalan remaja, melawan orangtua, sex bebas, dan merasa tidak dihormati atau tidak dihargai bahkan sampai mengkonsumsi narkoba.

Masih banyak kasus kenakalan remaja yang ada di Sleman. Hal ini dapat dilihat dari kasus yang ditangani oleh konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA)

Kabupaten Sleman. Peran konselor sangat besar dalam menangani kasus kenakalan remaja, konselor dapat mengarahkan dan membimbing remaja untuk menjadi yang lebih baik. Di PUSPAGA konselor tidak hanya melakukan bimbingan kepada remaja tetapi juga masalah pernikahan, masalah pribadi, masalah kelompok, masalah pertemanan, masalah tumbuh kembang anak, dan masalah-masalah lainnya.

Konselor adalah pelayanan ahli yang mengampu bimbingan serta konseling. Bimbingan serta Konseling sebagai profesi yang menggambarkan tampil konselor yang bisa memberikan ketenteraman, nyaman serta harapan baru terhadap semua masyarakat. Konselor professional haruslah memiliki sikap hangat kepada klien, empati terhadap klien, jujur dengan yang disampaikan, menghargai seseorang, yang paling harus dimiliki yaitu dapat dipercaya serta terjaga kerahasiaan konseling (Putri, 2016).

Konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) yang terdapat di Sleman berperan penting dalam melatih regulasi emosi pada remaja. Konselor di PUSPAGA juga menyediakan layanan bimbingan dan konseling bagi remaja yang sulit untuk mengontrol emosinya sehingga banyak kasus kenakalan remaja yang terjadi di Sleman dan mendapatkan layanan konseling. Bukan hanya itu saja konselor di puspaga juga melayani konsultasi tumbuh kembang anak, pola asuh orangtua (parenting), konseling individu, konseling remaja, konseling kelompok, konseling pra-nikah dan konseling keluarga. Jadi peran konselor di PUSPAGA sangat banyak terutama melatih regulasi emosi pada remaja yang sulit untuk mengendalikan emosinya dan remaja yang sudah masuk kasus kenakalan remaja.

Kegiatan konselor di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) melayani layanan konseling seperti konseling keluarga, konseling tumbuh kembang anak, konseling pola asuh anak, konseling kesehatan mental remaja, dan edukasi parenting

dan penyuluhan. Bukan hanya itu saja para konselor merupakan lulusan psikolog yang ahli dibidangnya dan kegiatan para konselor menangani seputar masalah remaja dan masalah lainnya. Konselor PUSPAGA membuka layanan konseling *Online* dan *Offline*. Layanan konseling secara *online* bisa menghubungi admin PUSPAGA yang tertera di instagram resmi @puspagakesengsem. Layanan secara *offline* bisa datang langsung ke PUSPAGA yang berada di Jalan Rorojongrang, Beran Kidul, Tridadi, Sleman.

Penelitian ini dilaksanakan di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman yaitu Dinas layanan konseling yang berada di Sleman. Dalam penelitian ini penulis ingin meneliti mengenai hal-hal mengenai peran konselor dalam melatih regulasi emosi pada remaja. Berdasarkan hasil pengamatan sementara proses konseling di PUSPAGA Sleman lebih banyak mendapatkan kasus-kasus remaja dibandingkan dengan PUSPAGA lainnya. Prosedur pelayanan konseling di PUSPAGA sudah cukup efektif karena proses konseling di PUSPAGA Sleman sudah terjadwal secara teratur, ruangan konseling yang sangat nyaman, dan memberikan pelayanan yang terbaik kepada masyarakat Sleman Sembada khususnya dalam penanganan kasus remaja.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang sudah ada, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan berjudul **“Peran Konselor Dalam Melatih Regulasi Emosi Pada Remaja Di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman”**.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Dari latar belakang di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman?

2. Bagaimana metode konselor dalam melatih regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman?
3. Bagaimana perubahan emosi pada remaja setelah melakukan konseling di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman?
4. Bagaimana peran konselor dalam melatih keterampilan regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman?

### **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Dari rumusan masalah diatas, dapat di tulis tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman.
2. Untuk mengetahui metode konselor dalam melatih regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman.
3. Untuk mengetahui perubahan emosi pada remaja setelah melakukan konseling di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman.
4. Untuk Mengetahui peran konselor dalam melatih regulasi emosi remaja di Pusat Pembelajaran Keluarga (PUSPAGA) Sleman?

### **1.4 MANFAAT PENELITIAN**

Adapun penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis, melalui penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang Konseling Islam. Selain itu juga menambah pengetahuan terkait bidang konselor dan keterampilan regulasi emosi serta memberikan masukan untuk peneliti-peneliti mendatang.
2. Manfaat Praktis, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang peran konselor dalam melatih keterampilan regulasi emosi dan dapat menambah pengetahuan pembaca. Penelitain ini diharapkan mampu memberikan masukan pada konselor

serta menemukan langkah-langkah dalam melatih keterampilan regulasi emosi. Bagi remaja penelitian ini bermanfaat untuk melatih regulasi emosi yang baik dengan orang lain maupun keluarga di lingkungan sosial dan masyarakat. Bagi masyarakat/publik dapat memberikan pengetahuan tentang meregulasikan emosi dengan baik.