

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Masa remaja adalah fase perkembangan yang menampilkan perubahan secara signifikan dalam biologis, kognitif, sosial, dan emosional. Siswa diharapkan berkembang secara akademik dan psikologis pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kendali emosi penting untuk membantu siswa mengelola perasaan mereka, mengekspresikan emosi mereka dengan benar, dan menjaga keseimbangan psikologis dalam berbagai situasi kehidupan, sedangkan resiliensi membuat siswa untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri secara positif ketika menghadapi tekanan dan masalah. Kedua kemampuan ini seharusnya menjadi keterampilan dasar yang harus dimiliki siswa agar mereka mampu menjalani pendidikan dan kehidupan sosial dengan baik.

Sekolah memiliki tanggung jawab strategis untuk membantu siswa memperoleh resiliensi dan kendali emosi melalui bimbingan dan konseling. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) diharapkan dapat memberikan layanan yang mencakup aspek sosial-emosi dan akademik siswa. Berdasarkan hal ini siswa diharapkan memperoleh ketrampilan pengaturan diri, kemampuan untuk menangani masalah secara adaptif dan memiliki ketahanan psikologis yang kuat dengan bantuan lingkungan sekolah yang baik dan layanan konseling yang tepat.

Namun, keadaan ideal tersebut belum sepenuhnya terwujud dalam kehidupan nyata, terutama untuk siswa yang berasal dari keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI). Siswa anak TKI menghadapi situasi keluarga transnasional yang ditandai dengan keterpisahan fisik dan emosional yang relatif lama dari orang tua mereka. Kondisi ini dapat menghambat perkembangan resiliensi siswa dan kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi. Masalah yang dihadapi siswa anak TKI mencakup perilaku yang terlihat dan penderitaan psikologis internal. Sebagian siswa mengalami perasaan kesepian, kurang diperhatikan, dan kehilangan

figur yang memberikan rasa aman dan dukungan emosional. Tekanan emosi yang tidak dikelola dengan baik akan membuat siswa sulit untuk menyalurkan emosi secara sehat dan membuat kemungkinan menyimpan perasaan negatif. Hal ini dapat membuat siswa mengalami ketidak stabilan emosi yang berkelanjutan.

Siswa anak TKI mengalami kepercayaan diri yang rendah dan perasaan tidak berdaya saat menghadapi tantangan. Siswa kehilangan keyakinan diri karena tidak menerima penguatan positif dari orang tua. Akibatnya, ketika siswa menghadapi kegagalan akademik atau konflik sosial, mereka cenderung menyalahkan diri sendiri, menghindari masalah, dan tidak lagi bersemangat untuk mencoba lagi. Kondisi ini membuat resiliensi siswa menjadi lebih lemah dan membuat bangkit dari tekanan semakin sulit.

Kondisi psikologis siswa anak TKI akan diperburuk oleh tekanan sosial yang ada di sekolah karena mereka mendapatkan perlakuan atau stigma yang berbeda. Hal ini membuat seseorang merasa minder, malu, dan terasing, sehingga mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan mereka untuk diterima dan dimiliki oleh orang lain dalam kelompok sosial mereka. Ketika seorang siswa merasa tidak diterima secara sosial, kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dan kesejahteraan emosional mereka semakin terganggu.

Permasalahan akademik sering dikaitkan dengan gangguan psikologis. Hasil belajar yang tidak sesuai dengan harapan dapat meningkatkan emosi negatif dari siswa dan memperburuk pemahaman mereka tentang diri mereka sendiri. Perasaan frustrasi, tertekan akibat stres belajarnya, mengatur waktu, dan mengendalikan emosi saat mendapat tuntutan akademik. Perasaan inilah yang membuat anak-anak TKI menghadapi banyak tekanan emosional, sosial, dan akademik, yang menyebabkan mereka mengalami kondisi psikologis yang rentan, yang ditandai dengan rendahnya resiliensi dan lemahnya kendali emosi.

Kondisi ini menunjukkan perbedaan yang jelas antara keadaan sebenarnya, di mana siswa diharapkan memiliki ketahanan dan kendali emosi yang baik, dan keadaan ideal, di mana siswa diharapkan memiliki resiliensi dan kendali emosi

yang baik. Kekurangannya menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang ada belum sepenuhnya mampu memenuhi kebutuhan psikososial khusus siswa, terutama dalam hal pengembangan keterampilan pengaturan diri dan ketahanan emosional.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa konseling psikologis yang dikombinasikan dengan pendekatan *self-management* dapat membantu siswa meningkatkan disiplin belajar, pengendalian diri, motivasi, dan penyesuaian diri. Namun, sebagian besar penelitian belum secara khusus menyelidiki dampak perilaku atau akademiknya terhadap resiliensi dan kendali emosi, terutama pada kelompok siswa TKI yang memiliki kerentanan psikologis. Ini menunjukkan bahwa penelitian memerlukan kajian empiris yang lebih spesifik dan kontekstual.

Anak-anak yang bekerja sebagai tenaga kerja luar negeri menghadapi situasi keluarga transnasional yang ditandai dengan keterpisahan fisik dan emosional yang relatif lama dari orang tua mereka. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterpisahan orang tua berdampak pada perkembangan psikologis anak, khususnya pada kemampuan untuk beradaptasi dan mengendalikan emosi. Grosberg (1995) mengatakan bahwa keberadaan dukungan lingkungan yang stabil (*I Have*) sangat memengaruhi resiliensi anak, yang seringkali tidak ideal untuk anak-anak yang bekerja di luar negeri. Selain itu, Suárez-Orozco dan rekan (2001) menemukan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga migran cenderung mengalami kesulitan beradaptasi, kesepian, dan stres emosional, yang semua berkontribusi pada rendahnya resiliensi.

Siswa anak TKI dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap permasalahan psikologis akibat keterpisahan dengan orang tua dalam jangka waktu yang lama. Menurut Grotberg, resiliensi dipengaruhi oleh dukungan lingkungan (*I Have*), kekuatan diri (*I Am*), dan kemampuan sosial (*I Can*). Keterbatasan kehadiran orang tua dapat mengurangi dukungan emosional yang dibutuhkan anak dalam proses perkembangannya. Selain itu, Reivich dan Shatté menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan resiliensi. Oleh karena itu,

siswa anak TKI perlu mendapatkan perhatian khusus dalam pengembangan resiliensi dan kendali emosi agar mampu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan secara adaptif.

Karakteristik tersebut juga ditemukan pada siswa di SMP Negeri 19 Mataram yang menjadi lokasi penelitian ini. Pemilihan sekolah tersebut didasarkan pada banyaknya siswa yang berasal dari keluarga TKI serta kondisi sosial ekonomi masyarakat yang mendukung munculnya fenomena tersebut. SMP Negeri 19 Mataram terletak di wilayah bagian selatan Kota Mataram yang berbatasan langsung dengan Kabupaten Lombok Barat. Secara geografis, lokasi sekolah berada pada kawasan peralihan antara wilayah perkotaan dan pinggiran kota yang memiliki karakteristik sosial ekonomi masyarakat yang beragam. Sebagian besar orang tua siswa bekerja pada sektor informal, seperti buruh harian, buruh bangunan, buruh tani, pekerja jasa, serta pekerja migran Indonesia (TKI) yang bekerja di luar negeri. Kondisi ekonomi keluarga yang relatif terbatas mendorong sebagian orang tua memilih bekerja di luar daerah maupun luar negeri untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Keberangkatan orang tua sebagai pekerja migran menyebabkan sebagian siswa tinggal bersama kakek-nenek, keluarga besar, atau wali pengganti dalam jangka waktu yang cukup lama. Kondisi tersebut mengakibatkan berkurangnya interaksi dan dukungan emosional secara langsung antara orang tua dan anak. Selain menghadapi tuntutan perkembangan remaja, siswa juga harus beradaptasi dengan kondisi pengasuhan yang berbeda, sehingga berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola emosi, menghadapi tekanan, dan membangun ketahanan diri.

Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling, masih ditemukan siswa yang menunjukkan perilaku mudah tersinggung, kurang percaya diri, sulit menerima kritik, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta mengalami konflik dalam hubungan sosial dengan teman sebaya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian siswa, khususnya siswa anak

TKI, masih menghadapi hambatan dalam mengembangkan resiliensi dan kendali emosi secara optimal.

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh guru BK SMP N 19 Mataram, terhadap 68 siswa anak TKI, ditemukan bahwa masih terdapat permasalahan yang berkaitan dengan resiliensi dan kendali emosi siswa. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa sebanyak 42 siswa (61,76%) memiliki kecenderungan resiliensi yang rendah, yang ditandai dengan perilaku mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, kurang percaya diri, serta kesulitan bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Selain itu, sebanyak 40 siswa (58,82%) menunjukkan kecenderungan mudah tersinggung dan sulit menerima kritik, sedangkan 34 siswa (50,00%) mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif ketika berinteraksi dengan teman sebaya maupun guru. Selanjutnya, sebanyak 30 siswa (44,12%) teridentifikasi sering mengalami konflik sosial yang dipicu oleh rendahnya kemampuan mengelola emosi secara adaptif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa anak TKI masih menghadapi hambatan dalam mengembangkan kemampuan bertahan menghadapi tekanan, menyelesaikan masalah secara positif, serta mengendalikan respons emosional secara tepat. Fenomena ini sejalan dengan kondisi siswa anak TKI yang mengalami keterpisahan dengan orang tua dalam jangka waktu yang relatif lama sehingga berdampak pada berkurangnya dukungan emosional yang diterima. Oleh karena itu, diperlukan layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk membantu meningkatkan resiliensi dan kendali emosi siswa, salah satunya melalui konseling behavioral dengan teknik self-management.

Berdasarkan hal ini teknik self-management menekankan keterlibatan aktif siswa dalam mengenali, mengamati, dan mengendalikan perilaku dan emosi mereka sendiri, konseling behavioral ini dianggap relevan dan tepat. Self-management mengajarkan siswa untuk bertanggung jawab atas perubahan perilaku yang adaptif, mengelola emosi mereka sendiri, dan memperkuat kemampuan mereka untuk bangkit dari tekanan.

Berdasarkan kajian teori dan hasil penelitian terdahulu, ditemukan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) bahwa penelitian mengenai konseling behavioral dengan teknik *self-management* selama ini lebih banyak difokuskan pada peningkatan disiplin belajar, motivasi, dan penyesuaian diri siswa secara umum. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap resiliensi dan kendali emosi pada siswa anak TKI masih sangat terbatas. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum banyak dikembangkan berdasarkan karakteristik psikososial siswa anak TKI yang mengalami keterpisahan emosional dengan orang tua. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris untuk menguji efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap resiliensi dan kendali emosi siswa anak TKI di SMP Negeri 19 Mataram.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus kajian, karakteristik subjek, dan model intervensi yang digunakan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengkaji pengaruh teknik *self-management* terhadap disiplin belajar, motivasi belajar, atau penyesuaian diri siswa secara umum, penelitian ini secara khusus menguji pengaruh konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap resiliensi dan kendali emosi siswa anak TKI. Selain itu, penelitian ini menggunakan siswa anak TKI sebagai subjek penelitian yang memiliki karakteristik psikososial khas akibat keterpisahan dengan orang tua dalam jangka waktu yang relatif lama. Penelitian ini juga menguji pengaruh teknik *self-management* terhadap dua variabel psikologis secara simultan, yaitu resiliensi dan kendali emosi, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling bagi siswa anak TKI.

Berdasarkan hal ini, sangat penting untuk melakukan penelitian tentang bagaimana konseling behavioral dengan pendekatan *self-management* berdampak pada resiliensi dan kendali emosi siswa anak TKI di SMP Negeri 19 Mataram. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan dasar yang dapat diandalkan untuk menciptakan layanan bimbingan dan konseling yang lebih baik. Ini juga akan menjadi upaya nyata untuk mengurangi penderitaan psikologis siswa yang menjadi

TKI dan membantu mereka berkembang secara optimal secara akademik dan emosional.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan, terdapat beberapa permasalahan yang diidentifikasi pada siswa yang merupakan anak Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di SMPN 19 Mataram, antara lain:

- 1.2.1. Resiliensi yang rendah ditunjukkan oleh siswa anak TKI dengan kondisi rendahnya kemampuan dalam menghadapi kegagalan, kurang keyakinan diri dan menyerah pada tuntutan akademik
- 1.2.2. Rendahnya kendali emosi juga dimiliki oleh siswa anak TKI diantaranya adalah cepat tersinggung, pengelolaan emosi yang rendah dan cenderung reaktif ketika berada dalam suatu interaksi sosial.
- 1.2.3. Kurangnya dukungan emosional dan arahan dari orang tua memberikan dampak pada perkembangan pribadi dan sosial siswa anak TKI
- 1.2.4. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum menerapkan strategi dan teknik intervensi yang terstruktur dengan baik untuk menangani masalah resiliensi dan kendali emosi pada siswa TKI.
- 1.2.5. Secara empiris belum banyak penelitian yang menyentuh siswa anak TKI tingkat SMP dalam menggunakan teknik *self management* dalam meningkatkan resiliensi dan kendali emosi

1.3 Batasan Masalah

Penelitian lebih terarah dan mendalam, maka ruang lingkup penelitian dibatasi pada:

- 1.3.1. Penelitian difokuskan pada siswa anak TKI yang menempuh pendidikan di SMPN 19 Mataram.
- 1.3.2. Penelitian dilakukan secara eksperimen terhadap beberapa siswa yang memiliki permasalahan resiliensi dan kendali emosi.
- 1.3.3. Model konseling yang digunakan adalah konseling behaviorial dengan teknik *self management*.
- 1.3.4. Aspek yang dikaji dibatasi pada peningkatan resiliensi dan kendali emosi siswa setelah diberikan intervensi.
- 1.3.5. Penelitian tidak membahas pendekatan konseling lain selain teknik *self management*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1. Apakah konseling behaviorial dengan teknik *self-management* efektif untuk meningkatkan resiliensi siswa anak TKI di SMPN 19 Mataram?
- 1.4.2. Apakah konseling behaviorial dengan teknik *self-management* efektif meningkatkan kendali emosi siswa anak TKI di SMPN 19 Mataram?
- 1.4.3. Apakah konseling behaviorial dengan teknik *self-management* efektif secara simultan untuk meningkatkan resiliensi dan kendali emosi pesertadidik anak TKI di SMPN 19 Mataram?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.5.1. Mendeskripsikan dan menganalisis efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* dalam meningkatkan resiliensi siswa anak TKI di SMP N 19 Mataram.
- 1.5.2. Mendeskripsikan dan menganalisis efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self management* dalam meningkatkan kendali emosi siswa anak TKI di SMPN 19 Mataram
- 1.5.3. Menganalisis dan menemukan efektivitas konseling behavioral dengan teknik *self-management* secara simultan dalam meningkatkan resiliensi dan kendali emosi siswa anak TKI di SMPN 19 Mataram.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoretis

- a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan konsep konsep konseling, khususnya konseling behavioral..
- b. Menambah referensi ilmiah terkait konsep resiliensi dan kendali emosi

1.6.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Guru BK/Konselor :

Menjadi referensi dalam menerapkan layanan konseling behavioral–self management sebagai alternatif intervensi bagi siswa yang bermasalah dengan resiliensi dan emosi.

- b. Bagi Sekolah :

- 1). Memberikan gambaran upaya sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa anak TKI.

- 2). Mendukung program BK yang lebih tepat sasaran dan berbasis kebutuhan siswa.

c. .Bagi Siswa :

Membantu siswa mengembangkan kemampuan mengelola diri, meningkatkan ketahanan menghadapi masalah, serta meningkatkan kemampuan kendali emosi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya :

Menjadi rujukan untuk penelitian lanjutan terkait teknik *self management* pada konteks siswa yang berbeda atau dalam desain penelitian yang lebih luas.

