

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada jenjang pendidikan menengah, yaitu Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), pendidikan memiliki fungsi yang semakin strategis karena berada pada fase transisi penting dari masa remaja menuju kedewasaan. Pada tahap ini, individu mulai membentuk identitas diri, meningkatkan kemampuan berpikir abstrak, mengembangkan kemandirian, serta mempersiapkan diri untuk melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja (Santrock, 2019; Erikson, 1968). Sejalan dengan itu, pendidikan menengah bertujuan mengembangkan kompetensi akademik, karakter, dan keterampilan peserta didik sebagai bekal menghadapi tantangan kehidupan dan dunia kerja (Kemendikbudristek, 2022).

Pergeseran orientasi pendidikan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan menengah tidak lagi diukur semata-mata berdasarkan capaian akademik, tetapi juga dari kemampuan peserta didik dalam mengembangkan kompetensi intrapersonal dan interpersonal yang mendukung keberhasilan belajar, kehidupan bermasyarakat, maupun kesiapan memasuki dunia kerja. Perspektif ini sejalan dengan paradigma pendidikan abad ke-21 yang menempatkan keseimbangan antara penguasaan pengetahuan, keterampilan, karakter, serta kompetensi sosial-emosional sebagai fondasi pembentukan sumber daya manusia yang unggul (UNESCO, 2021; OECD,

2021). Dengan demikian, pengembangan aspek sosial dan emosional menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan di jenjang menengah, khususnya pada pendidikan kejuruan.

Mengapa ini menjadi penting karena selain sebagai institusi pendidikan menengah, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) juga diposisikan sebagai penghubung strategis antara dunia pendidikan dengan dunia kerja dan dunia usaha (Industri, Dunia Usaha, dan Dunia Kerja/IDUKA). SMK diarahkan untuk menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten secara teknis, tetapi juga memiliki kesiapan mental, sosial, dan emosional untuk beradaptasi dengan dinamika lingkungan kerja yang kompetitif dan penuh tuntutan. Dunia kerja saat ini menuntut sumber daya manusia yang mampu bekerja sama dalam tim, berkomunikasi secara efektif, memiliki empati, serta mampu mengelola tekanan dan konflik secara konstruktif (*World Economic Forum*, 2020).

Perkembangan industri dan dunia usaha di era globalisasi dan revolusi industri menuntut lulusan SMK memiliki *soft skills* yang meliputi dimensi sosial maupun emosional yang kuat, sejalan dengan keterampilan teknis (*hard skills*) yang dikuasai. Berbagai laporan menunjukkan bahwa kegagalan adaptasi lulusan pendidikan kejuruan di dunia kerja seringkali bukan disebabkan oleh kurangnya keterampilan teknis, melainkan oleh lemahnya regulasi emosi, kemampuan bekerja sama, dan perilaku prososial dalam lingkungan profesional (OECD, 2021).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesiapan kerja lulusan SMK tidak hanya ditentukan oleh penguasaan kompetensi vokasional, tetapi juga oleh

kemampuan individu dalam menghadapi berbagai dinamika sosial maupun psikologis yang muncul di lingkungan kerja. Interaksi dengan rekan kerja, penyelesaian konflik, pelayanan kepada pelanggan, hingga kemampuan beradaptasi terhadap perubahan organisasi merupakan situasi yang menuntut kematangan regulasi emosi dan perilaku sosial yang positif. Oleh sebab itu, penguatan kompetensi sosial dan emosional menjadi kebutuhan yang semakin mendesak dalam pendidikan kejuruan sebagai bagian dari pengembangan *employability skills* (International Labour Organization [ILO], 2022; OECD, 2021).

Kebutuhan terhadap pengembangan kompetensi sosial dan emosional tersebut kemudian melahirkan berbagai pendekatan pendidikan yang berorientasi pada penguatan keterampilan non-akademik peserta didik. Salah satu pendekatan yang memperoleh dukungan empiris luas adalah *Social and Emotional Learning (SEL)* yang menempatkan perkembangan kemampuan mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif sebagai prasyarat keberhasilan akademik, sosial, maupun karier peserta didik (Durlak et al., 2011; CASEL, 2020). Dengan demikian, SEL menjadi kerangka konseptual yang relevan untuk menjawab kebutuhan pengembangan kompetensi peserta didik SMK secara lebih komprehensif.

Pembahasan tentang pengembangan kompetensi sosial dan emosional tersebut selaras dengan pendekatan Social and Emotional Learning (SEL) yang telah banyak diadopsi dalam sistem pendidikan modern. *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)* mendefinisikan SEL

sebagai kerangka pembelajaran yang bertujuan membantu peserta didik mengenali dan mengelola emosi, menetapkan serta mencapai tujuan positif, menunjukkan empati, membangun hubungan interpersonal yang sehat, dan mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Kerangka SEL terdiri atas lima kompetensi inti, yaitu kesadaran diri (*self-awareness*), pengelolaan diri (*self-management*), kesadaran sosial (*social awareness*), keterampilan hubungan (*relationship skills*), dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (*responsible decision-making*). Kelima kompetensi tersebut saling berkaitan dan membentuk dasar perkembangan psikososial peserta didik. Di antara kompetensi tersebut, kemampuan mengelola emosi (*self-management*) berkaitan erat dengan regulasi emosi, sedangkan kesadaran sosial (*social awareness*) dan keterampilan menjalin hubungan (*relationship skills*) menjadi fondasi berkembangnya perilaku prososial. Oleh karena itu, regulasi emosi dan perilaku prososial dapat dipandang sebagai dua indikator penting yang merefleksikan keberhasilan pengembangan kompetensi sosial-emosional dalam kerangka SEL (CASEL, 2020; Jones & Doolittle, 2017).

Integrasi pengembangan kompetensi sosial dan emosional melalui pendekatan SEL dalam pembelajaran SMK merupakan strategi yang esensial untuk mewujudkan tujuan kurikulum secara holistik. Secara praktis implementasinya di lingkungan sekolah, integrasi Social and Emotional Learning (SEL) tidak dapat dilepaskan dari sistem layanan pendukung yang secara khusus dirancang untuk memfasilitasi perkembangan sosial dan emosional peserta didik. Pendekatan SEL membutuhkan aktor profesional yang

memiliki kompetensi pedagogis, psikologis, dan konseling untuk menerjemahkan nilai-nilai SEL ke dalam praktik pendidikan yang terstruktur, berkelanjutan, dan kontekstual sesuai kebutuhan perkembangan siswa SMK. Berbagai kajian menunjukkan bahwa efektivitas implementasi SEL di sekolah sangat diefektivasi oleh peran tenaga pendidik pendukung, khususnya konselor sekolah, dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi sosial-emosional secara sistematis (CASEL, 2020; Durlak et al., 2022).

Meskipun demikian, implementasi SEL tidak cukup hanya diintegrasikan melalui kegiatan pembelajaran di kelas. Pengembangan kompetensi sosial dan emosional memerlukan layanan yang bersifat preventif, developmental, sekaligus intervensi ketika peserta didik mengalami kesulitan dalam mengelola emosi maupun berinteraksi secara sosial. Dalam konteks pendidikan Indonesia, fungsi tersebut menjadi bagian integral dari layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang berorientasi pada optimalisasi perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karier peserta didik secara utuh (Permendikbud Nomor 111 Tahun 2014; Gysbers & Henderson, 2014).

Konselor sekolah atau guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan pembelajaran sosial dan emosional di sekolah. Secara profesional, guru BK berfungsi membantu peserta didik mencapai perkembangan optimal dalam aspek pribadi, sosial, belajar, dan karier (Permendikbud No. 111 Tahun 2014). Dalam kerangka SEL, guru BK berperan sebagai fasilitator utama yang mengintegrasikan pengembangan kompetensi

emosional dan sosial siswa melalui layanan bimbingan dan konseling yang terencana dan berkelanjutan.

Dalam fungsi preventif dan pengembangan, guru BK berperan dalam menanamkan keterampilan kesadaran diri, regulasi emosi, dan keterampilan sosial sebelum munculnya permasalahan psikososial siswa. Melalui layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok, guru BK dapat mengintegrasikan nilai-nilai SEL untuk meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan empati siswa (Sink et al., 2021). Pendekatan ini terbukti efektif dalam mencegah munculnya perilaku agresif, konflik sosial, dan rendahnya perilaku prososial di lingkungan sekolah.

Pada fungsi kuratif dan remedial, guru BK memberikan layanan konseling individual maupun kelompok bagi siswa yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi dan interaksi sosial. Melalui intervensi konseling teknik bukti, guru BK membantu siswa mengidentifikasi pola pikir dan respons emosional yang kurang adaptif, serta mengembangkan strategi pengelolaan emosi yang lebih konstruktif (Feiss et al., 2019; masih banyak dirujuk hingga 2023). Layanan ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan kualitas hubungan sosial siswa.

Selain itu, guru BK juga dapat menjalankan fungsi kolaboratif dan koordinatif dengan guru mata pelajaran, wali kelas, dan pihak manajemen sekolah untuk menciptakan iklim sekolah yang mendukung perkembangan sosial dan emosional siswa. Kolaborasi ini penting dalam konteks Kurikulum Merdeka, yang menekankan penguatan karakter dan Profil Pelajar Pancasila

secara lintas layanan dan lintas mata pelajaran (Kemendikbudristek, 2022). Dengan demikian, guru BK berperan sebagai penggerak utama implementasi SEL yang sistemik di sekolah.

Namun perlu disadari bahwa untuk mengimplementasikan SEL yang sistemik, tentunya banyak tantangan yang dihadapi oleh guru BK. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) adalah kemampuan regulasi emosi. Secara etimologis, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI dalam Google), regulasi diartikan sebagai *pengaturan*, sedangkan emosi adalah *luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat serta keadaan dan reaksi psikologis maupun fisiologis seseorang, seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, atau kecintaan*. Berdasarkan pengertian tersebut, secara umum regulasi emosi dapat dipahami sebagai proses pengaturan terhadap emosi atau perasaan yang dialami individu agar dapat diekspresikan secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dalam kajian psikologi, konsep ini kemudian dijelaskan lebih mendalam oleh Gross sebagai kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons. Pada fase perkembangan remaja akhir, siswa SMK dihadapkan pada berbagai tuntutan, baik akademik, praktik kejuruan, maupun persiapan memasuki dunia kerja, yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis dan ketidakstabilan emosi. Kondisi tersebut seringkali berdampak pada munculnya perilaku impulsif, kesulitan mengendalikan emosi negatif, serta hambatan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi salah

satu kompetensi psikologis yang penting untuk dikembangkan secara sistematis melalui proses pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Regulasi emosi tidak hanya berperan dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu, tetapi juga memiliki keterkaitan erat dengan perilaku prososial siswa. Perilaku prososial mencakup tindakan-tindakan yang bertujuan memberikan manfaat bagi orang lain, seperti empati, kerja sama, sikap tolong-menolong, dan kepedulian terhadap lingkungan sosial. Siswa yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih mampu memahami perspektif orang lain, mengendalikan respons emosional yang tidak tepat, serta berinteraksi secara positif dalam situasi sosial. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi menjadi fondasi penting bagi terbentuknya perilaku prososial yang mendukung iklim pembelajaran yang kondusif di sekolah.

Istilah perilaku prososial tidak ditemukan sebagai entri dalam KBBI. Secara etimologis, perilaku diartikan sebagai tanggapan atau reaksi individu terhadap lingkungan, sedangkan kata prososial berasal dari awalan *pro-* yang berarti mendukung atau menguntungkan serta kata *sosial* yang berkaitan dengan kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, secara umum perilaku prososial dapat dimaknai sebagai perilaku yang memberikan manfaat atau keuntungan bagi orang lain maupun lingkungan sosial. Dalam kajian psikologi, perilaku prososial didefinisikan sebagai tindakan sukarela yang bertujuan membantu atau meningkatkan kesejahteraan orang lain, seperti menolong, berbagi, bekerja sama, dan menunjukkan empati.

Secara empiris, hubungan antara regulasi emosi dan perilaku prososial telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Penelitian yang dilakukan oleh Kasmiyani et al. (2024) pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMAN) di Woyla Raya menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi yang signifikan dengan perilaku prososial siswa. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan tingkat perilaku prososial yang lebih tinggi, seperti empati, sikap tolong-menolong, dan kemampuan menjalin hubungan sosial yang positif. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengelolaan emosi yang efektif berkontribusi secara langsung terhadap kualitas interaksi sosial siswa di lingkungan pendidikan.

Selain itu berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh guru BK di SMK Sri Tanjung Banyuwangi, diperoleh gambaran bahwa siswa menunjukkan variasi kemampuan dalam aspek regulasi emosi dan perilaku prososial dalam kegiatan pembelajaran maupun interaksi sosial di lingkungan sekolah. Observasi dilakukan secara nonpartisipan pada kegiatan pembelajaran di kelas, kegiatan praktik kejuruan, serta interaksi siswa di luar jam pelajaran.

Pada aspek regulasi emosi, sebagian siswa telah menunjukkan kemampuan mengelola emosi secara adaptif. Hal ini tampak dari sikap siswa yang mampu menahan diri ketika menghadapi perbedaan pendapat saat diskusi kelompok, menunjukkan ekspresi emosi yang relatif stabil ketika menerima koreksi dari guru, serta tetap menyelesaikan tugas meskipun menghadapi kesulitan dalam kegiatan praktik. Beberapa siswa juga terlihat mampu

mengendalikan emosi negatif, seperti rasa kecewa atau frustrasi, dengan cara meminta bantuan secara tepat kepada teman atau guru, serta menunda respons impulsif dalam situasi yang menantang.

Namun demikian, hasil observasi juga menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi. Hal ini tercermin dari perilaku mudah tersinggung, respons emosional yang berlebihan ketika menghadapi tekanan akademik, serta kecenderungan menarik diri atau menunjukkan sikap pasif saat mengalami kegagalan dalam pembelajaran praktik. Dalam beberapa situasi, siswa tampak kurang mampu mengekspresikan emosi secara tepat sehingga berefektivitas pada interaksi sosial dengan teman sebaya.

Terkait dengan perilaku prososial, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian siswa telah menampilkan sikap prososial dalam bentuk kerja sama saat kegiatan kelompok, saling membantu ketika teman mengalami kesulitan dalam memahami materi atau menyelesaikan tugas praktik, serta menunjukkan kepedulian terhadap kondisi teman, seperti memberikan dukungan verbal atau bantuan sederhana. Sikap saling menghargai dan kemampuan berkomunikasi secara sopan juga terlihat dalam interaksi antar siswa pada situasi tertentu.

Di sisi lain, observasi ini juga mengungkap bahwa perilaku prososial siswa belum muncul secara konsisten. Dalam beberapa kegiatan kelompok, masih ditemukan siswa yang kurang terlibat aktif, enggan bekerja sama, atau lebih berfokus pada kepentingan pribadi. Selain itu, terdapat siswa yang menunjukkan kurangnya empati terhadap teman yang mengalami kesulitan,

sehingga interaksi sosial belum sepenuhnya mencerminkan perilaku prososial yang optimal.

Secara umum, hasil observasi awal menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan perilaku prososial siswa di SMK Sri Tanjung Banyuwangi berada pada tingkat yang bervariasi. Sebagian siswa telah menunjukkan kemampuan mengelola emosi dan berinteraksi sosial secara adaptif, namun masih ditemukan siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif, merespons konflik secara tepat, serta menunjukkan perilaku prososial dalam interaksi sehari-hari. Kondisi tersebut mengindikasikan perlunya upaya pengembangan yang terstruktur dan sistematis melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi sebagai landasan terbentuknya perilaku prososial yang adaptif.

Temuan lapangan ini menjadi dasar empiris yang memperkuat urgensi dilaksanakannya intervensi konseling teknik pendekatan ilmiah yang relevan dengan kebutuhan perkembangan siswa SMK. Salah satu pendekatan konseling yang telah banyak diteliti dan terbukti efektif dalam menangani permasalahan emosi dan perilaku adalah Konseling kognitif behavior. Pendekatan kognitif behavior menekankan adanya hubungan timbal balik antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta berfokus pada upaya membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir irasional atau maladaptif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga berdampak positif terhadap pengelolaan emosi dan perilaku sosial (Beck, 2021).

Dalam perkembangan mutakhir, pendekatan kognitif behavior banyak dipadukan dengan teknik mindfulness. Mindfulness merupakan kemampuan untuk memberikan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini secara sadar dan tanpa penilaian. Penerapan mindfulness dalam konseling terbukti mampu meningkatkan kesadaran emosi, mengurangi reaktivitas emosional, serta meningkatkan kontrol diri dan empati pada remaja (Kabat-Zinn, 2022; Baer, 2020). Integrasi kognitif behavior dengan teknik mindfulness dipandang efektif karena membantu individu tidak hanya mengubah pola pikir, tetapi juga mengembangkan kesadaran emosional yang lebih adaptif.

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi teknik mindfulness dan kognitif behavior di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap peningkatan regulasi emosi dan perilaku prososial siswa (Roeser et al., 2020; Taylor et al., 2022). Meskipun demikian, implementasi konseling Kognitif behavior dengan teknik mindfulness di lingkungan SMK, khususnya di SMK Sri Tanjung Banyuwangi, masih relatif terbatas dan belum banyak diteliti secara empiris.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui efektivitas konseling Kognitif behavior dengan teknik mindfulness terhadap regulasi emosi dan perilaku prososial siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif, kontekstual, dan teknik bukti ilmiah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Sebagian siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif.
2. Perilaku prososial siswa, seperti empati dan kerja sama, masih belum berkembang secara optimal.
3. Layanan bimbingan dan konseling di sekolah belum sepenuhnya memanfaatkan pendekatan konseling teknikkognitif behavior dan mindfulness.
4. Belum terdapat penelitian eksperimen yang mengkaji efektivitas konseling Kognitif behaviordengan teknik mindfulness terhadap regulasi emosi dan perilaku prososial siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian difokuskan pada penerapan konseling Kognitif behaviordengan teknik mindfulness.
2. Variabel terikat yang diteliti meliputi regulasi emosi dan perilaku prososial siswa.
3. Subjek penelitian adalah siswa kelas x dan xi di SMK Sri Tanjung Banyuwangi.

4. Penelitian dilakukan dalam konteks layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi?
2. Apakah konseling kognitif behavior dengan teknik mindfulness efektif dalam meningkatkan perilaku prososial siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi?
3. Apakah konseling kognitif behavior teknik *mindfulness* efektif terhadap peningkatan regulasi emosi dan perilaku prososial siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi secara simultan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektivitas konseling Kognitif behavior dengan teknik mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi.
2. Untuk mengetahui efektivitas konseling Kognitif behavior dengan teknik mindfulness dalam meningkatkan perilaku prososial siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi.

3. Apakah konseling Kognitif behavior dengan teknik mindfulness efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan perilaku prososial siswa SMK Sri Tanjung Banyuwangi secara simultan.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoretis pada penelitian ini dapat memberikan kontribusi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya terkait integrasi pendekatan Kognitif behavior dan teknik mindfulness dalam meningkatkan regulasi emosi dan perilaku prososial siswa.
2. Manfaat Praktik dapat diajukan menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi dan perilaku prososial siswa SMK.
3. Manfaat Kebijakan sebagai rekomendasi bagi sekolah dalam pengembangan program layanan bimbingan dan konseling teknik kebutuhan siswa.