

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses belajar siswa melibatkan peran akal untuk berpikir, memecahkan masalah, dan mengelola emosi yang muncul selama kegiatan belajar mengajar. Jika siswa tidak dapat mengelola emosi mereka dengan baik, proses pembelajaran tidak akan berjalan optimal, terutama yang berkaitan dengan suasana hati. Berbagai kondisi yang mengganggu pikiran siswa selama pembelajaran tentunya akan sangat mempengaruhi pencapaian nilai atau prestasi mereka.. Dalam hidup kita, banyak kejadian tak terduga yang terjadi. Perasaan seperti bahagia, marah, sedih, dan haru akan muncul dalam kehidupan kita. Rasa kecewa pun tidak terkecuali, yang bisa timbul dari diri sendiri atau orang lain.

Menurut Freud dalam Jenkins, W. (2017) kecewa adalah perasaan ketidakpuasaan yang berasal dari konflik antara insting individu dan tuntutan sosial atau norma. Arti kecewa menurut Fredrickson, B. (2009) adalah salah satu emosi negatif yang menciptakan ketegangan dan ketakutan dalam pikiran dan tubuh. Emosi ini cenderung menyempitkan pemikiran dan perilaku seseorang.

Rasa kecewa yang mendalam bisa sangat berbahaya, tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga bisa mempengaruhi seluruh anggota keluarga. Biasanya, penyebabnya adalah hal-hal yang dianggap sangat penting untuk kehormatan atau kredibilitas diri kita. Kecewa terjadi ketika kenyataan tidak hanya tidak sesuai dengan harapan, tetapi justru bertolak belakang. Hal ini bisa diibaratkan

seperti seseorang yang berdiri di tempat tinggi, lalu tempat pijakannya runtuh dan dirinya terjatuh.

Adapun teknik yang diterapkan pada penelitian ini ialah Teknik *Thought Stopping*. Menurut Badriyah (2020), *Thought Stopping* adalah teknik yang digunakan dalam proses konseling untuk mengatasi pemikiran negatif yang dapat menyebabkan perilaku bermasalah, mengubahnya menjadi pikiran yang netral, positif, dan tegas. Selain itu, Lianasari (2021) menyatakan bahwa *Thought Stopping* adalah teknik untuk menghentikan pikiran negatif dan irasional serta mengubahnya menjadi pikiran yang positif dan rasional.

Disaat melakukan praktik lapangan konseling pendidikan di sekolah saya pernah melakukan teknik *thought stopping* tersebut dan saya mengalami beberapa kendala yang dimana saat melakukan teknik tersebut, siswa yang menjadi klien kurang terbuka dalam menjelaskan masalahnya di karenakan dia masih memiliki keraguan dalam proses konseling yang baru pertama kali ia lakukan.

Salah satu alasan peneliti memilih fenomena ini untuk di jadikan bahan peneltian ini ialah pada saat peneliti melakukan PLKPS (Praktik Lapangan Konseling Pendidikan di Sekolah) bulan febuari tahun 2022 kemarin, peneliti mendapati fenomena yang pastinya sama dengan penjelasan sebelumnya. Kasus yang saya temukan pada salah satu siswa yang merasa kecewa kepada orang tuanya karena kurang diperhatikan dan sering dibeda-bedakan di dalam keluarga yang membuat dia menjadi berpikir bahwa orang tuanya tidak menyayangnya.

Dampak yang ditimbulkan oleh rasa kecewa ini, siswa menjadi pendiam dan bahkan jarang berbicara baik di rumah maupun di sekolah. Siswa juga menjadi mudah tersinggung dan tidak bergairah dalam melakukan kegiatan apapun. Bahkan sampai berani melukai diri sendiri.

Jika dilihat sekilas mungkin hal yang sepele untuk dijadikan sebuah masalah, akan tetapi penulis melihat bahwa hal sepele ini lah yang dapat menjadi boomerang untuk diri mereka sendiri suatu saat nanti, yang dapat berdampak pada psikologi mereka serta bagaimana mereka menjalani kehidupan sehari-hari. Maka dari itu peneliti sempat memberikan ataupun menjalankan program BK berupa layanan konseling individu, akan tetapi hanya dalam batasan layanan konseling individu tanpa adanya teknik ataupun metode sebagai bentuk penguatan terhadap siswa.

Menurut Andriyani (2018), konseling individual adalah pertemuan antara konselor dan klien secara pribadi yang menciptakan hubungan konseling yang hangat dan akrab. Hal ini memungkinkan konselor memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta membantu mengatasi masalah yang dihadapinya. Inilah alasan penulis memilih layanan konseling individual.

Rasa kecewa tersebut yang akan menjadi fokus penelitian ini, maka dari itu untuk mengurangi rasa kecewa itu sendiri peneliti akan menerapkan teknik pilihan sendiri yang peneliti yakini bahwa teknik tersebut dapat membantu sesuai dengan tujuan penelitian ini. Dalam penerapan teknik *thought stopping* yang telah peneliti lakukan sebelumnya terdapat banyak

hambatan-hambatan (kekurangan) yang telah dijelaskan di atas entah itu kesalahan dari aspek peneliti itu sendiri, salah satunya dengan strategi yang dipakai pun juga kurang efektif, serta bagaimana komunikasi (bahasa) peneliti dengan siswa dalam memberikan arahan cara pengaplikasian teknik *thought stopping* yang masih belum dapat dimengerti oleh siswa, dan adapun aspek-aspek lainnya.

Dari hambatan-hambatan pada proses penerapan teknik *thought stopping* sebelumnya, maka peneliti memutuskan ingin meneliti kembali dan melakukan perbaikan dan pemantapan dengan menggunakan teknik yang sama dan menjalankan proses teknik *thought stopping* yang dilakukan secara benar, bersamaan dengan itu dibantu oleh berbagai strategi-strategi baru yang akan diterapkan sesuai dengan kebutuhan dalam proses penelitian per-siklus nantinya. Guna membantu ke efektifan dari teknik *thought stopping* sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Dari proses tersebut lah, akan terungkap bagaimana hasil tindakan-tindakan yang telah diberikan dan sejauh mana efektif atau tidak nya teknik tersebut. Jika dilihat dari permasalahan di atas peneliti akan melakukan penelitian yang berjudul "PENERAPAN TEKNIK *THOUGHT STOPPING* DALAM LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK MENGATASI RASA KECEWA SISWA TERHADAP ORANG TUA"

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan, maka penelitian ini hanya terfokus pada penerapan teknik *thought stopping* untuk mengatasi rasa kecewa siswa terhadap orang tua karena kurang diperhatikan dalam layanan konseling individu.

1.3 Rumusan Masalah

1. Berapa besar penurunan persentase rasa kecewa siswa terhadap orang tua setelah diterapkan teknik *thought stopping*?
2. Bagaimanakah prosedur pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam mengatasi rasa kecewa siswa terhadap orang tua?
3. Bagaimanakah prosedur pelaksanaan teknik *thought stopping* yang sukses dalam mengatasi rasa kecewa siswa terhadap orang tua?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mendeskripsikan besaran penurunan persentase rasa kecewa siswa terhadap orang tua setelah diterapkan teknik *thought stopping*.
2. Mendeskripsikan prosedur pelaksanaan teknik *thought stopping* dalam mengatasi rasa kecewa siswa terhadap orang tua.
3. Mendeskripsikan prosedur penerapan teknik *thought stopping* yang efektif dalam mengatasi rasa kecewa siswa terhadap orang tua.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis : penelitian ini dapat dijadikan suatu kepastakaan ilmu pengetahuan bimbingan konseling yang luas dengan pengembangan yang maju secara positif terkhusus dalam mengurangi rasa kecewa melalui teknik thought stopping dalam layanan konseling individu.
2. Bagi penelti lainnya: sebagai acuan penyadaran diri bagi peneliti dalam peningkatan pemahaman, serta dapat digunakan sebagai acuan referensi jika peneliti lainnya memiliki bentuk variabel permasalahan yang hampir sama.
3. Bagi siswa : dapat menjadi bentuk acuan penyadaran diri dalam peningkatan pemahaman pada diri mereka.
4. Bagi guru BK : bisa digunakan sebagai bentuk acuan dalam membuat sebuah program-program BK di sekolah.

1.6 Pengertian Istilah

1. Rasa Kecewa, adalah perasaan sedih, marah, atau frustasi yang muncul ketika seseorang merasa bahwa sesuatu yang diharapkan tidak tercapai.
2. Thought Stopping, adalah teknik dimana seseorang berusaha menghentikan atau mengendalikan pikiran negatif yang merugikan atau berulang, yang bisa mengganggu kesejahteraan mental mereka.
3. Layanan Konseling individu, merupakan interaksi pribadi antara seseorang konselor dan seorang individu yang bertujuan untuk menjelajahi perasaan,pikiran,dan tantangan personal yang mungkin sedang dihadapi individu tersebut.