BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia terlahir dengan potensi masing-masing. Dan setiap manusia pula memiliki kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Potensi yang ada dalam diri manusia perlu dikembangkan demi mencapai kebahagiaan dan kesempurnaan dalam kehidupan. Kesempurnaan, kemuliaan, serta kebahagiaan tidak mungkin datang dengan sendirinya. Maka dari itu dibutuhkan usaha sadar manusia terutama manusia dewasa untuk menghantarkan anak-anak mereka. Untuk memenuhi semua kebutuhan dapat diwujudkan melalui pendidikan formal, nonformal dan informal.[1]

Jika mengamati proses pendidikan di Indonesia, proses belajar mengajar lebih banyak diarahkan pada kemampuan kognitif saja. Siswa jarang diajarkan atau dilatih untuk mengembangkan aspek emosinya. Sebagai contoh pelatihan tentang bagaimana mengontrol emosi siswa, menghadapi konflik, berkomunikasi secara positif, mengelola stres dan keterampilan hidup lainnya. Akibatnya, banyak siswa yang tidak terampil dalam mengontrol emosi dan stres kehidupan. Ketidakmampuan mengontrol ini membuat siswa tidak berdaya menghadapi situasi penuh tekanan dan konflik, akibatnya siswa melakukan tindakan destruktif untuk mengontrol emosi, konflik dan stres yang dihadapinya.

[1] Muzayyin Arifin, *Filsafat Pendidikan Islam,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm 3

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Siswa di masa remaja, kerap kali mengalami gejolak emosi yang labil di dalam hidupnya. Hal ini selaras dengan pendapat Mappiare yang mengungkapkan bahwa masa remaja menurutnya berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Dimana masa perkembangannya siswa mengalami banyak gejolak emosi, Sehingga apabila siswa tidak bisa berinteraksi dengan baik maka siswa akan mengalami suatu permasalahan yang nantinya akan mengganggu perkembangannya.[2]

Individu yang sedang mengalami permasalahan dan mengakibatkan gangguan emosional pada dirinya, pada umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik, dan sosial yang khas. Seperti murung, sedih berkepanjangan, sensitif, mudah marah dan tersinggung, hilang semangat, hilang rasa percaya diri, hilangnya konsentrasi, dan menurunnya daya tahan.

Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu. Dimana keadaan tersebut terangsang dari organisme mencakup perubahan--perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan menjadi perubahan perilaku. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya, dan

[2] Mohammad, Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hlm 9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

cenderung terjadi perilaku yang mengarah (approach) atau menyingkir (avoidance) terhadap sesuatu.[3]

Pada dasarnya emosi manusia bisa dibagi menjadi dua kategori umum jika dilihat dari dampak yang ditimbulkannya. Kategori pertama adalah emosi positif atau bisa disebut afek positif, yang berupa tenang, santai, rileks, gembira, lucu, haru dan senang. Sedangakan kategori yang kedua adalah emosi negatif atau afek negatif, yang berupa sedih, kecewa, cemas, putus asa, gelisah, stress, depresi, tidak berdaya, frustasi, marah, dendam, iri, dan masih banyak lagi. Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenagkan, dan menyusahkan.[4]

Menurut Helmi (2000) ada empat ciri-ciri reaksi emosi negatif dan sterss yang dialami oleh setiap orang. Yaitu reaksi psikologis, fisiologis, proses berfikir (kognitif) dan tingkah laku, antara lain yaitu:[5]

a. Psikologis. Aspek ini biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti mudah marah, sedih, egois, acuh tak acuh, dan mudah tersinggung atau sensitif
b. Fisiologis. Biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal di kulit, ataupun rambut rontok

[3] Triantoro Safaria, *Manajemen Emosi,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm 12
[4] Ibid, hlm 13
[5] Ibid, hlm 30

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Proses berfikir (kognitif). Biasanya tampak pada gejala sulit berkonsentrasi,semangat belajar menurun, mudah lupa, ataupun sulit mengambil keputusan

d. Tingkah laku. Para remaja tampak pada perilaku-perilaku menyimpang seperti menghindar bertemu dengan temannya, membolos saat sekolah, jail atau suka mengganggu merokok, menonton pornografi, tawuran antar pelajar, bahkan mabuk ataupun ngepil.

Ketika seorang mengalami emosi negatif, mereka cenderung untuk mencari alternatif lain untuk menginterpretasikan peristiwa itu dalam rangka mereduksi emosinya. Misalnya melakukan penolakan atau penyangkalan, atau menghibur diri dengan harapan-harapan yang sifatnya khayal (*entertaining illusionary hopes*).[6] Emosi negatif yang dirasakan biasanya dapat dihindari dan dihilangkan. Adakalanya emosi dapat dikendalikan, dan ada yang tidak. Ketika gagal dalam mengendalikan emosi negatif ini maka keadaan suasana hati akan menjadi semakin buruk.

Ketika penulis melakukan observasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo, penulis mendapat informasi dari informan penelitian yakni Guru BK terkait siswa yang mengalami emosi negatif, dilihat dari gejala-gejala yang terlihat seperti, mudah marah, cuek atau acuh tak acuh terhadap lingkungan, egois, mudah tersinggung, jail, suka

[6] Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan),* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm 110

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

keluyuran dan perilaku yang berindikasi menyimpang lainnya. Menurut beliau ada beberapa siswa yang mengalami kategori tersebut. Namun beliau mengungkapkan bahwa ada salah satu siswa di kelas VIII-C yang mengalami emosi negatif sehingga siswa X tersebut menjadi terisolir. Dikarenakan kompleksnya permasalahan yang dialaminya, seperti tidak bisa berinterksi dengan baik, pilih-pilih teman, jail, suka mengganggu dan sering melanggar tata tertib sekolah. Berdasarkan keterangan tersebut, akhirnya penulis melakukan observasi di kelas VIII-C saat jam pelajaran dan di luar jam pelajaran dengan melihat reaksi dan perilaku siswa X. Selain itu dengan membuktikan kebenaran tersebut, penulis memakai alat tes *Problem Check List* dan Sosiometri.

Diantara pernyataan yang dipilih oleh siswa X dalam *Problem Check List* ialah "saya sukar menyesuaikan diri, mudah marah, sukar menerima kekalahan, sering tidak menepati janji dan sering ditegur karena kurang sopan". Sedangkan dari hasil analisa sosiometri, siswa X tergolong terisolir karena tertolak atau tidak dipilih oleh teman-temannya dengan berbagai alasan, diantaranya seperti: suka mengganggu, jail, tidak asyik, kurang sopan, suka marah dan pilih-pilih teman. Maka disini terlihat beberapa kesamaan dari gejala-gejala dan ciri-ciri siswa terisolir yang mengalami emosi negatif.

Secara kodrati manusia merupakan makhluk sosial. Sehingga setiap manusia memiliki kecenderungan untuk bergaul dengan orang lain, bersahabat, bermasyarakat, dan berkelompok. Namun begitu, tetap tidak

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

terlupakan untuk bisa menyesuaikan diri, baik dalam berperilaku, kesopanan bahasa, maupun sikap yang kesemuanya dasar perubahan.[7] Tidak terkecuali siswa sebagai kelompok manusia, karena siswa yang menurut usia perkembangan, tergolong sebagai remaja juga tidak lepas dari kehidupan sosialnya. Dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup sosialnya, maka siswa juga dituntut untuk memiliki keterampilan sosial, agar mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Siswa yang status usianya masih remaja, secara sosial perkembangannya memiliki dua arah gerak, yakni memisahkan diri dengan orang tua dan gerak menuju ke arah teman-teman sebayanya. Kedua jenis gerak sosial ini saling berurutan dan terkait erat, sehingga jika gerak pertama dilakukan dan gerak kedua tidak, maka siswa tersebut menjadi atau tergolong siswa terasing.[8]

Siswa yang terisolasi akan menjadi pribadi yang tidak matang secara sosial, emosional dan spiritual. Siswa tersebut akan memiliki kepribadian yang terganggu akibat kehilangan kasih sayang dan cinta dari lingkungan sosialnya, sehingga dirinya akan menjadi pribadi anti sosial. Akibatnya siswa tersebut tidak bisa mengembangkan hubungan yang harmonis dengan orang lain. [9]

Siswa yang terisolasi secara sosial akan menunjukkan gejala-gejala yang tidak sehat. Gejala ini merupakan suatu penyakit sosial yang bisa

---

[7] Yusak burhanudin, *Kesehatan Mental,* (Bandung: Pustaka Setia, 1999), hlm 51
[8] FJ. Monks, A.M.P, *Psikologi Perkembangan,* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2004), hlm 277
[9] T. Safira, *Interpersonal Intellegence,* (Yogyakarta: Asmara Books, 2005), hlm 39

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disebut rasa malu. Akibat jangka panjang dari malu yang berlebihan ini dapat memunculkan penyakit sosial seperti kesepian, rendah diri, menarik diri, kecewa, minder atau kurang percaya diri, merasa bersalah, merasa tidak sempurna atau tidak berdaya, penilaian sosial yang kurang baik, bahkan dikatakan sebagai individu yang tidak ramah.[10]

Siswa yang dikucilkan (tidak disukai) memiliki karakteristik negatif seperti suka menyerang, agresif, bertindak anti sosial, sulit bekerja sama, egois, acuh terhadap lingkungan, sulit berempati, mudah marah dan suka mengganggu kesenangan temannya. Sedangkan kondisinya seperti penampilan fisik yang tidak sesuai dengan standar kelompok teman sebaya, status ekonomis berada di bawah status ekonomis teman kelompok, atau hubungan kurang baik dengan keluarga.[11] Itu semua ialah karakteristik dan kondisi yang menyebabkan remaja di tolak dalam penerimaan sosial. Sedangkan jika siswa yang disukai dan diterima di sosial ialah kebalikan dari karakteristik dan kondisi di tas.

Menulis penulis, Siswa X telah mengalami emosi negatif sehingga terisolir dari teman-temannya. Mengenai permasalahan yang dialami oleh siswa X ini, guru BK telah berupaya memberikan bantuan berupa layanan konseling individu terhadapnya. Namun begitu, upaya tersebut tidak sepenuhnya bisa membantu siswa X bangkit dan merubah emosi negatif yang ada pada dirinya. Sampai saat ini pun siswa X masih belum bisa

[10] Ibid, hlm 13
[11] Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima,* (Jakarta: Erlangga, 1996) hlm 217

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mengelola emosi negatif tersebut sehingga dia terisolir dari teman-temannya.[12]

Pada gangguan emosional berat dapat menimbulkan depresi, dan diperlukan terapi serta pengobatan yang efektif untuk mengurangi hal tersebut, namun pada gangguan emosional ringan dan sedang, dapat dilakukan terapi terhadap diri sendiri untuk mengurangi gejala-gejala depresi, misalnya pada kasus gangguan emosi negatif siswa yang mengalami isolasi sosial, bisa diberi treatment pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT).

Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah konseling terapi yang memusatkan perhatian pada proses berpikir klien yang berhubungan dengan gangguan emosional dan psikologi klien. Pendekatan ini akan berupaya membantu klien mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang irasional. Pendekatan ini merupakan terapeutik yang memodifikasi pikiran, asumsi, dan sikap yang ada pada individu.[13]

Jadi dapat disimpulkan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dan cara-cara berfikir yang tidak logis menjadi logis.

Salah satu usaha atau upaya untuk mengarahkan dan mengontrol emosi negatif siswa yang terisolir tersebut ialah dengan melalui teratment

[12] Hasil wawancara terhadap Guru BK SMPN 1 Gedangan, tanggal 20 Oktober 2015
[13] Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologis,* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), hlm 142

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Dimana dengan cara prosedur-prosedur yang ada dilaksanakan dengan berurutan dan continue sehingga dapat membantu merubah pikiran-pikiran dan tingkah laku negatif siswa tersebut.

Di sinilah penulis ingin membantu menumbuhkan semangat baru dan motivasi yang kuat dalam mengontrol emosi negatif siswa terisolir tersebut menjadi ke arah yang lebih positif. Sehingga ia mampu menjadi pribadi yang mantap, unik, mandiri, terampil, dan diterima di lingkungan sosialnya, serta dapat bersosialisasi dengan baik. Khususnya pada teman sekelas dan seluruh warga yang ada di sekolahnya.

Dari pemaparan tersebut menjadi menarik bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul **Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa Terisolir**. Yang akan dilakukan Studi Kasus Siswa X di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat merumuskan pokok permasalahan yaitu:

1. Bagaimana Kondisi Emosi Negatif Pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo?
2. Bagaimana Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo?

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

3. Bagaimana Evaluasi dan Follow Up Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui Kondisi Emosi Negatif Pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo
2. Untuk Mengetahui Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo
3. Untuk Mengetahui Evaluasi dan Follow Up Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

   Harapan dari adanya penelitian ini adalah dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan masukan tentang treatment yang dilakukan melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Negatif siswa Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo, serta dapat memberikan sumbangan konseptual bagi penelitian sejenis untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan Bimbingan dan Konseling guna meningkatkan pelayanan Bimbingan dan Konseling di lapangan serta dan mewarnai khazanah keilmuan di bidang pendidikan. Sehingga, hasil dari penelitian dapat dijadikan sumber bacaan bagi siapa saja yang peduli terhadap pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi calon peneliti lainnya untuk melakukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini secara lebih mendalam.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat terhadap penyempurnaan pemberian treatment yang dilakukan untuk membantu siswa bermasalah di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo sebagai berikut:

a. Membantu peneliti untuk mengetahui treatment yang dilakukan melalui Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif siswa Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo dan memberikan gambaran tentang kondisi dunia pembelajaran yang nyata di SMP N 1 Gedangan-Sidoarjo yang nanti akan menjadi bidang garapan peneliti.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

b. Membantu guru BK untuk mengetahui perannya dalam mengelola emosi negatif para siswa yang bermasalah, khususnya pada masalah sosialnya.

c. Memberi masukan kepada sekolah/madrasah dan juga lembaga-lembaga yang bertugas dalam peningkatan kualitas layanan serta diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan mengelola emosi negatif saat mengalami masalah tertentu.

E. Definisi Operasional

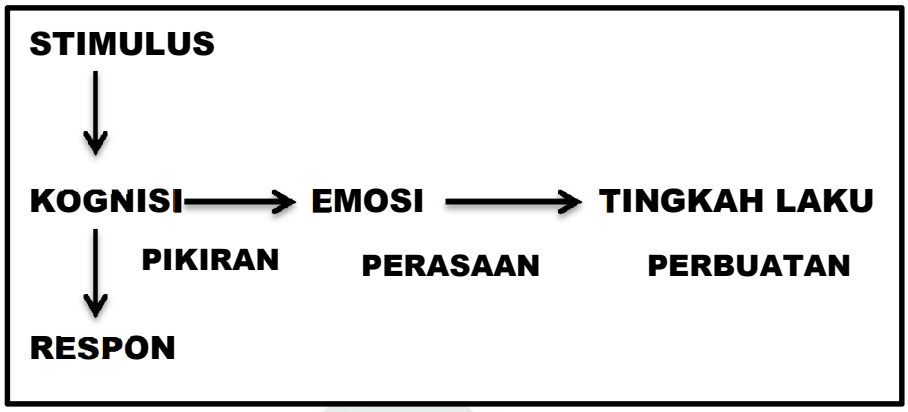
Untuk menghindari salahnya persepsi dan memudahkan pemahaman dalam skripsi ini, maka penulis perlu memberikan penegasan terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam judul di atas, yaitu :

1. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

   Cognitive Behavior Therapy adalah terapi yang dikembangkan oleh Beck tahun 1976, yang konsep dasarnya meyakini bahwa pola pemikiran manusia terbentuk melalui proses rangkaian Stimulus-Kognisi-Respon (SKR), yang saling berkait dan membentuk semacam jaringan dalam otak manusia, dimana proses kognitif akan menjadi faktor penentu dalam menjelaskan bagaimana manusia berpikir, merasa dan bertindak.[14]

[14] Kasandra Oemarjoedi, *Pendekatan Cognitive Behavior dalam Psikoterapi,* (Jakarta: Creativ Media, 2003), hlm 6

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id



Gambar 1. Konsep Dasar SKR Cognitive Behavior Therapy

Pendekatan CBT memusatkan perhatian pada proses berpikir klien yang berhubungan dengan gangguan emosional dan psikologi klien. Pendekatan ini akan berupaya membantu klien mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan klien yang irasional.

Tujuan terapi Cognitive Behavior adalah untuk mengajak klien menentang pikiran dan emosi yang salah dan membelenggu dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan klien tentang masalah yang dihadapi. Dalam proses terapi ini, beberapa ahli Cognitive Behavior memiliki pendapat bahwa masa lalu tidak perlu menjadi fokus penting dalam terapi, karenanya cognitive Behavior lebih banyak bekerja pada status kognitif masa kini untuk dirubah dari negatif menjadi positif. [15]

[15] Ibid, hlm 9

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Selama terapi ini berlangsung klien berfokus pada ingatan traumatik yang dialaminya, keyakinan dan emosi negatif yang menyertainya serta sensasi tubuh yang mengganggu menjadi keyakinan dan emosi yang positif. Perlahan lahan namun pasti, klien akan mendapatkan perubahan persepsi dan konsep dirinya dalam gambaran yang lebih positif.

Jadi dapat disimpulkan Pendekatan CBT *(Cognitive Behavior Therapy)* adalah suatu proses pemberian bantuan kepada seorang/konseli guna memperbaiki pola tingkah lakunya dan digunakan untuk mengelola emosi negatif serta meningkatkan motivasi belajar siswa.

2. Emosi Negatif Siswa Terisolir

Emosi adalah bentuk komunikasi yang dapat mempengaruhi orang lain. Menurut franken emosi merupakan hasil interaksi antara faktor subyektif (proses kognitif), faktor lingkungan (hasil belajar), dan faktor biologik (proses hormonal). Dengan kata lain, emosi muncul pada saat manusia berinteraksi dengan lingkungan dan merupakan hasil upaya untuk beradaptasi dengan lingkungannya. [16]

Emosi hakikatnya muncul sebagai sebagai bentuk pengalaman afektif (senang/tak senang), merangsang individu untuk membangkitkan penjelasan kognitif (menghubungkan sebab-sebab dalam dirinya sendiri atau lingkungan), memicu variasi penyesuaian

[16] Baihaqi, *Psikiatri (Konsep dan Gangguan-gangguan),* (Bandung: Refika Aditama, 2005), hlm 105

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

internal (misal: detak jantung makinkuat), serta mendatangkan tingkah laku yang sering, tetapi tidak selalu, ekspresif (ketawa/menangis), mengarahkan tujuan (membantu/menolak), dan adaptif (mengubah perilaku atau sesuatu yang mengancam kehidupan individu).

Pada dasarnya, arah emosi dasar manusia dapat dibagi menjadi dua yaitu emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif bersifat destruktif (merusak), baik diri sendiri maupun orang lain. Menurut Goleman, emosi negatif adalah perasaan individu yang dirasakan kurang menyenangkan (ketakutan, kekhawatiran, kecemasan, kebencian, kemarahan) yang berlebihan dapat membuat individu bertindak dan berasumsi negatif pada dinya sendiri dan orang lain.[17]

Emosi negatif atau afek negatif adalah emosi yang berupa sedih, kecewa, cemas, putus asa, gelisah, stress, depresi, tidak berdaya, frustasi, marah, dendam, iri, dan masih banyak lagi. Dimana ketika kita merasakan emosi negatif ini dampak yang kita rasakan adalah semua menjadi negatif, tidak menyenagkan, dan menyusahkan.

Siswa terisolir, Istilah siswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan murid atau pelajar.[18] Sedangkan menurut peter Salim, siswa adalah orang yang menuntut ilmu di sekolah menengah atau di tempat-tempat kursus.[19] Sedangkan kata terisolir berasal dari

---

[17] *Emosi Negatif dan Penyebabnya,* tersedia di www.psychologymania.com/2012/06/emosi-negatif-dan-penyebabnya.html, diakses pada tanggal 13 Oktober 2015

[18] Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1989), hlm 849

[19] Peter Salim, *Kamus Indonesia Kontemporer,* (Jakarta: Modern English Press, 1991), hlm 102

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kata isolasi yang artinya pemisahansuatu hal untuk memencilkan individu dari individu lain, kata terisolir ini mempunyai arti terisolasi atau terasingkan.[20]

Sedangkan pengertian siswa terisolir adalah seseorang yang memiliki hubungan sosial yang sangat kurang atau sangat dangkal. Bisa dikatakan seseorang yang tidak dipilih oleh seorang pun.[21]

Jadi siswa terisolir yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa yang terasingkan karena menarik diri dari suatu kelompok atau dikucilkan dari kelompok tersebut karena kurang nya pilihan dari seseorang atau teman-temannya.

Kemudian emosi negatif siswa terisolir yang dimaksud ialah bentuk-bentuk atau jenis-jenis emosi negatif yang dialami oleh siswa yang terisolir, misalnya seperti siswa yang terasingkan karena menarik diri dari suatu kelompok atau dikucilkan dari kelompok tersebut karena kurang nya pilihan dari seseorang atau teman-temannya menjadi anak yang nakal, jail, pemarah, acuh tak acuh, egois, suka mengganggu teman-temannya, sulit bergaul, dan sebagainya.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan gambaran secara menyeluruh dari deskripsi penelitian ini, penulis membagi sistematika pembahasan skripsi menjadi lima bab dengan rincian setiap bab sebagai berikut:

[20] Ibid, hlm 72
[21] Kartono, Kartini, dan Cullo, Dali, *Kamus Psikologi,* (Bandung: CV. Pioner Jaya, 2002), hlm 243

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Bab I : Pendahuluan yang meliputi tentang : latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, dan sistematika pembahasan.

Bab II : Kajian teori yang meliputi tentang: A. Teori tentang Emosi Negatif Siswa terisolir, terdiri dari: pengertian emosi negatif, ciri-ciri emosi negatif, dan proses terjadinya emosi negatif, definisi siswa terisolir, ciri-ciri siswa terisolir, faktor yang menyebabkan siswa terisolir, serta akibat siswa terisolir. B. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, terdiri dari: pengertian *Cognitive Behavior Therapy,* hakikat manusia menurut *Cognitive Behavior Therapy,* perilaku bermasalah dalam *Cognitive Behavior Therapy*, tujuan *Cognitive Behavior Therapy,* hubungan konselor dan konseli dalam *Cognitive Behavior Therapy,* langkah-langkah *Cognitive Behavior Therapy,* dan teknik-teknik dalam *Cognitive Behavior Therapy.* C. Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol emosi negatif siswa terisolir.

Bab III : Metode penelitian, yang meliputi tentang: pendekatan dan jenis penelitian, informan penelitian, teknik pengumpulan data, terdiri dari: observasi, interview atau wawancara, dokumentasi, teknik analisa data, teknik pemeriksaan data, tahap penelitian, terdiri dari: tahap pra penelitian, tahap penelitian, dan tahap penulisan laporan.

Bab IV : Laporan hasil penelitian, yang meliputi tentang: paparan hasil penelitian dan pembahasan substansi atau inti dari laporan penelitian dipaparkan secara diskriptif dan obyektif tentang hasil-hasil penelitian.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Yang terdiri dari: Bagaimana Kondisi Emosi Negatif Pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo, Bagaimana Pelaksanaan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif pada Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo, Bagaimana Evaluasi dan Follow Up Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Mengontrol Emosi Negatif Siswa X yang Terisolir di SMP Negeri 1 Gedangan-Sidoarjo.

Bab V : Penutup, sebagai bagian terakhir bab ini berisi tentang kesimpulan dari skripsi dan saran-saran dari penulis untuk perbaikan-perbaikan yang mungkin dapat dilakukan.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id