

Manusia yang mampu mengendalikan emosi secara baik akan dapat meraih apa yang terbaik karena pada dasarnya emosi adalah kekuatan yang luar biasa kalau dikendalikan untuk tujuan yang positif dan membangun, secara efektif dan efisien. Jadi, akan sangat besar manfaatnya kalau kita dapat mengendalikan emosi untuk meraih tujuan yang diberikan Tuhan dalam kehidupan di dunia ini.

Jadi tujuan mempelajari pengendalian emosi memberikan nasihat yang baik kepada manusia dalam kapasitasnya sebagai makhluk individual dan sosial. Perilaku yang dapat merusak tatanan kehidupan pribadi dan sosial. Kita sebagai seorang pendidik dapat mengenali emosi diri sendiri dapat meningkatkan emosi positif dalam diri dan peserta didik dan meminimalkan atau mengendalikan emosi-emosi anak didik yang perlu dikembangkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan emosi itu sendiri terdiri dari dua macam yaitu emosi yang membawa pada sesuatu yang bersifat negatif dan yang kedua adalah yang membawa pada sesuatu yang bersifat positif. Dalam hal ini penulis hanya mencoba untuk mengembangkan kemampuan pengendalian emosi yang bersifat positif. Karena itu perlu kiranya memelihara kekuatan-kekuatan yang ada dan memanfaatkannya dalam kehidupan dan untuk meraih keberhasilan, dan emosi positif yang sangat penting untuk dimiliki dan dikembangkan dalam diri dan diaplikasikan dalam proses belajar mengajar.

SMP Hang Tuah 1 Surabaya merupakan lembaga pendidikan yang baik dalam memberikan Layanan Konseling, termasuk Konseling Individu. Secara

khusus di jelaskan Guru Bimbingan Konseling di SMP Hang Tuah 1 Surabaya bahwa:

“Layanan konseling individu yang diselenggarakan setiap hari 2-3 anak bertujuan agar siswa memiliki pemahaman dan bisa mengendalikan emosi adalah agar bisa menghadapi dan mengembangkan kemampuan untuk bersosial yang baik”.

Berdasarkan pengamatan dan hasil wawancara dengan salah satu guru BK tentang pengendalian emosi siswa khususnya kelas VIII-B SMP Hang Tuah 1 yaitu siswa “X” dia adalah siswa yang selalu membuat onar di kelas maupun di luar kelas. Contohnya : dia selalu mengancam temanya jika temanya disuruh tidak mau, pada intinya dia hanya main mata yang disuruh temanya. Disebabkan oleh faktor-faktor yaitu faktor ekonomi, faktor lingkungan, faktor keluarga Siswa ini termasuk kategori siswa yang pengendalian emosi yang rendah, dapat ditandai dengan berbagai problem yang dialaminya, diantaranya perilaku sosial yang kurang sesuai harapan, mudah putus asa, tidak dapat memanfaatkan waktu dengan kegiatan yang efektif, tidak memiliki semangat belajar, kurang percaya diri, dan lain sebagainya.

Di SMP Hang Tuah 1 siswa dapat mengendalikan emosi dengan berbagai cara yaitu dengan berfikir yang positif supaya bisa menjadi siswa yang bisa mengatur merencanakan beberapa perasaan supaya tidak menimbulkan perilaku negatif dan mempunyai akhlak yang bisa dicontoh di dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat. Siswa yang bisa dikatakan belum bisa mengendalikan

konseling individu, klien akan memahami dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya, serta kemungkinan upaya untuk mengatasi masalahnya.¹⁰

2. Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi

Mengembangkan kemampuan adalah potensi yang ada di dalam diri individu bisa dipelajari, dikembangkan dan bisa diasah agar lebih baik dari waktu ke waktu. Kemampuan berasal dari kata mampu yang bermakna bisa sanggup, dapat, dalam melakukan sesuatu Menurut Akhmat Sudrajat, kemampuan adalah kecakapan yang dimiliki setiap individu dalam melakukan suatu tindakan, kecakapan tersebut berbeda-beda dan memengaruhi potensi yang ada diri individu. Kemampuan yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan berbagai aktivitas berfikir, bernalar memecahkan masalah.¹¹

Pengendalian Emosi adalah para ahli psikologi menyatakan bahwa emosi merupakan hasil dari cara orang memandang situasi. Emosi adalah hasil cara (proses) berfikir. Proses berfikir tersebut terjadi sebelum seseorang merasakan suatu emosi. Dengan demikian menunjukkan bahwa emosi yang dialami oleh seseorang dapat dikendalikan. Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa Latin “*movere*” yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambahi dengan awalan e- untuk

¹⁰ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: PT Raja Grafindo 2011), Hal.157-158

¹¹ <http://Pengertian-Kemampuan/Html>. (Diakses Tanggal 23-04-15)

pengendalian emosi remaja mengalami peningkatan sebesar 9,73 % dari kategori sedang menjadi kategori tinggi, yang semula 166 atau 60,79 % naik menjadi 192,5 atau 70,01 %. Dari uji wilcoxon diperoleh Z hitung = 3,40 > Z table = 0,03. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang. Adapun simpulannya adalah pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Saran dari penulis yaitu sebaiknya pihak panti asuhan bisa terus menjalankan layanan bimbingan kelompok, agar remaja bisa menjaga komunikasi di antara mereka terlebih untuk bisa mengurangi beban masalah yang sedang mereka hadapi selama di lingkungan sekolah dan panti asuhan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Universitas Negeri Sunan Ampel 2013 bernama Miming suryoningsih dengan judul Strategi Konselor Dalam Pemberian Bantuan Melalui Layanan Konseling Individu di SMP Negeri Ngusikan jombang. peneliti yang dilakukan oleh Miming Suryoningsih yaitu penelitian kualitatif, hasil yang diperoleh yaitu setelah guru membuat perencanaan melalui perangkat-perangkat layanan tersebut. Tehnik tersebut di padukan dengan masalahnya. Jadi data yang diperoleh peneliti melalui pengamatan yang seksama dan wawancara, dan dokumentasi agar penelitian tersusun sistematis.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa fakultas Tarbiyah Negeri Sunan Ampel 2009 bernama Aniq Isyatur Rodliyah dengan judul Penerapan

