BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Layanan Konseling Individu

1. Definisi Layanan Konseling Individu

a. Layanan Konseling Individu

Menurut Sutijono dalam bukunya ”Konseling1”, ada beberapa kata yang dapat diidentifikasi sebagai asal kata konseling yaitu: *“Consilium”* dari Bahasa Latin yang berarti bersama dengan atau bersama-sama, *“Sellan”* dari Bahasa Anglo yang berarti menjual atau menyampaikan, *“Counsle”* dari Bahasa Inggris yang artinya nasehat.[13]

Konseling merupakan suatu proses untuk membantu individu mengatasi hambatan-hambatan perkembangan dirinya, dan untuk mencapai perkembangan optimal kemampuan pribadi yang dimilikinya, proses tersebut terjadi setiap waktu.

Jadi konseling adalah kegiatan di mana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman siswa difokuskan pada masalah tertentu, untuk diatasi sendiri oleh bersangkutan, di mana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah itu. [14]

---

[13] Sutijono, *Konseling 1* (Surabaya: Unesa Press IKIP Surabaya, 1994), hal.7

[14] Erman Amti, Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), hal. 99

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

Pengertian konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, di mana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.[15]

konseling individu merupakan salah satu cara pemberian bantuan secara perseorangan dan secara langsung. Pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan langsung muka ke muka, atau hubungan empat mata), antara konselor dan anak (kasus). Biasanya, masalah-masalah yang dipecahkan melalui teknik atau cara ini ialah masalah-masalah yang sifatnya pribadi.[16]

Mortense mendefinisikan konseling sebagai suatu proses antar pribadi, di mana satu orang yang satu dibantu oleh yang lainnya untuk meningkatkan pemahaman dan kecakapan menemukan masalahnya. Selanjutnya Jones Menyebutkan bahwa konseling sebagai suatu hubungan professional antara seorang konselor yang terlatih dengan klien. Hubungan ini bersifat individual atau seorang-seorang.

Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan

[15] Sofyan S. Willis, *Konseling Individual: Teori dan Praktek*, hal.159
[16] Ibid. Hal. 98

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

sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan ketrampilan psikologi. Konseling ditujukan pada individu yang normal, yang menghadapi kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan dan sosial di mana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Dapat disimpulkan bahwa konseling hanya ditujukan pada individu-individu yang sudah menyadari kehidupan pribadinya.

William Ratigan memberikan deskripsi pengertian konseling secara terperinci berdasarkan pengamatan dan penelitian-penelitian yang telah dilakukannya, ia mendeskripsikan konseling sebagai berikut:[17]

a. Konseling adalah usaha untuk membantu seseorang menolong dirinya sendiri.
b. Konseling adalah suatu pengembaraan emosional ke dalam kulit orang lain.
c. Konseling adalah suatu telinga yang bersifat simpatik.
d. Konseling adalah persahabatan jangka pendek dengan tujuan yang disadari, dan selama itu konselor dan konseli menunjukkan pertambahan dalam pertumbuhan intelektual, kematangan emosional, dan tilik spiritual.

[17] William Ratigan, *Dasar-Dasar Penyuluhan (Konseling)*, hal.49-50

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.G Wrenn mengungkapkan konseling adalah relasi antar pribadi yang dinamis oleh dua orang yang berusaha memecahkan masalah dengan mempertimbangkan secara bersama-sama sehingga pada akhirnya orang yang mempunyai kesulitan dibantu oleh yang lain untuk memecahkan masalahnya atas penentuannya sendiri.[18]

Sedangkan J.P Adam berpendapat bahwa konseling adalah suatu pertalian timbal balik antara dua orang individu yang seorang (konselor) membantu yang lain (klien) supaya ia dapat lebih baik memahami dirinya dalam hubunganya dengan masalah hidup yang dihadapinya pada waktu itu dan pada yang akan datang.[19]

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah pertemuan antara konselor dan konseli dengan tujuan membantu konseli untuk memahami dirinya, lingkungannya, dan membantu konseli memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapinya.

Berbeda dengan layanan-layanan lain seperti disebutkan diatas, isi layanan konseling individu tidak ditentukan oleh konselor (pembimbing) sebelum proses konseling dilaksanakan. Dengan perkataan lain, masalah yang dibicarakan dalam konseling individu tidak ditetapkan oleh konselor sebelum proses konseling dilaksanakan. Persoalan atau masalah sesungguhnya baru dapat diketahui setelah dilakukan identifikasi baru ditetapkan masalah mana yang akan dibicarakan (yang

[18] Cg, Wren, *Layanan dan Konseling* (Surabaya: Unesa University Press 2002)
[19] JP. Adam, *Layanan Bimbingan dan Konseling* (Surabaya: Unesa University Press,2002)

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

menjadi isi layanan konseling perorangan) sebaiknya ditentukan oleh pesrta layanan (siswa) sendiri dengan mendapat pertimbangan dari konselor.

Masalah-masalah yang bisa dijadikan isi layanan konseling individu mencakup: (a) masalah-masalah yang berkenaan dengan bidang pengembangan pribadi, (b) bidang pengembangan sosial, (c) bidang pengembangan karir, (d) bidang pengembangan pendidikan atau kegiatan belajar, (e) bidang pengembangan kehidupan berkeluarga, dan (f) bidang pengembangan kehidupan beragama.[20]

Semua bidang-bidang di atas bisa dijabarkan ke dalam bidang-bidang yang lebih spesifik untuk dijadikan isi layanan konseling individu. Dengan perkataan lain, pembahasan masalah dalam konseling individu perorangan bersifat meluas meliput berbagai sisi yang menyangkut masalah klien (siswa), namun juga bersifat spesifik menuju ke arah pengentasan masalah. Misalnya masalah yang berkenaan dengan bidang, bisa menyangkut tentang kesulitan belajarsikap dan perilaku belajar, prestasi rendah, dan lain sebagainya.

Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing/ konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahanya. Pelaksanaan usaha pengentasan permasalahan siswa.[21]

---

[20] http//Anakdahanagara // layanan Konseling Perorangan.htm. (Diakses Tanggal 25-04-15)
[21] Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta,2000).Hal. 46-47

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

2. Prinsip-prinsip Layanan Konseling Individu

Konseling sebagai proses membantu individu agar berkembang, memiliki beberapa prinsip penting yaitu: [22]

a. Memberikan kabar gembira dan kegairahan hidup

Dalam hubungan konseling sebaiknya tidak mengungkapkan berbagai kelemahan, kesalahan, dan kesulitan klien. Akan tetapi berupaya membuat situasi konseling yang menggembirakan. Situasi tersebut akan membuat klien senang, tertarik untuk melibatkan diri dalam pembicaraan, dan akhirnya akan terbuka untuk membeberkan isi hati dan rahasianya. Dengan suasana yang gembira, kemungkinan besar hati klien terbuka menerima peringatan-peringatan, dan mudah untuk mengungkapkan kelemahannya.

b. Melihat klien sebagai subjek dan hamba Allah

Klien adalah subjek yang berkembang. Klien merupakan hamba Allah yang menjadi tugas amanat bagi seorang konselor. Maka dari itu, klien harus dihargai sebagai pribadi yang merdeka. Dalam hubungan konseling, klien yang harus banyak berbicara mengenai dirinya bukan konselor.

3. Tujuan Layanan Konseling Individu

Tujuan konseling individu adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individu bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien.

[22] *Ibid.*, hal.23

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

Secara lebih khusus, tujuan layanan konseling individu adalah merujuk kepada fungsi-fungsi bimbingan dan konseling sebagaimana telah dikemukakan di muka. *Pertama,* merujuk kepada fungsi pemahaman, maka tujuan layanan konseling adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam dan komprehensif, positif, dan dinamis. *Kedua,* merujuk kepada fungsi pengentasan, maka layanan konseling individu bertujuan untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapinya. *Ketiga,* dilihat dari fungsi pengembangan dan pemeliharaan, tujuan layanan konseling individu adalah untuk mengembangkan potensi-potensi individu dan memlihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien. Dan seterusnya sesuai dengan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling di atas.

Adapun Tujuan layanan konseling individu adalah sebagai berikut:

1. Memiliki komitmen yang kuat dalam mengamalkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat pada umumnya.
2. Memiliki sikap toleransi terhadap umat beragama lain saling menghormati dan memelihara hak dan kewajibanya masing-masing
3. Memiliki pemahaman tentang irama kehidupan yang bersifat fluktuatif antara yang menyenangkan (anugrah) dan yang tidak menyenangkan (musibah), serta mampu meresponya secara positif sesuai dengan ajaran agama yang dianut.

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

4. Memiliki pemahamam dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan ; baik fisik maupun psikis.
5. Memiliki sikap positif atau respek terhadap diri sendiri dan orang lain.
6. Memiliki kemampuan melakukan pilihan secara sehat.
7. Bersikap respek terhadap orang lain, menghormati atau menghargai orang lain, tidak melecehkan martabat atau harga dirinya.
8. Memiliki rasa tanggung jawab yang diwujudkan dalam bentuk komitmen terhadap tugas atau kewajibannya.
9. Memiliki kemampuan berinteraksi sosial, yang diwujudkan dalam bentuk hubungan persahabatan, persaudaraan, atau silaturahim dengan sesama manusia
10. Memiliki kemampuan dalam menyelesaikan konflik (masalah) baik bersifat internal (dalam diri sendiri) maupun orang lain.
11. Memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan secara efektif.[23]

4. Tahap Layanan Konseling Individu

Konseling mengandung suatu proses komunikasi anatar pribadi yang berlangsung melalui saluran komunikasi antar pribadi yang berlangsung melalui saluran komunikasi verbal dan nonverbal. Dengan menciptakan kondisi-kondisi

[23] Syamsu Yusuf. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan Dan Konseling*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005). Hal.14.

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

seperti empati, penerimaan serta penghargaan, keihlasan serta kejujuran, dan perhatian yang tulen.[24]

Implementasi teknik layanan konseling individu bisa merujuk kepada teknik-teknik konseling secara umum (akan dibahas dalam bab tersendiri). Konseling yang efektif bisa diwujudkan melalui penerapan berbagai teknik secara tepat terlebih apabila didukung oleh teknik-teknik yang bernuansa. Melalui perpaduan teknik tersebut, konselor (pembimbing) dapat mewujudkan konseling yang efektif sehingga dapat pula mengembangkan dan membina klien (siswa) agar memilki kompetensi yang berguna bagi mengatasi masalah-masalah yang dialaminya.

Selain itu, untuk dapat mengembangkan proses layanan-layanan, juga perlu diterapkan teknik-teknik sebagai berikut: *pertama*, kontak mata. *Kedua*, kontak psikologi. *Ketiga*, ajakan untuk berbicara. *Keempat*, penerapan tiga M (mendengar dengan cermat, memahami, secara tepat, dan merespon secara tepat dan positif). *Kelima*, keruntutan. *Keenam*, pertanyaan terbuka. *Ketujuh*, dorongan minimal. *Kedelapan*, refleksi isi. *Kesembilan*, penyimpulan.

Menurut Prayitno, teknik-teknik konseling yang secara langsung diterapkan terhadap klien, antara lain:[25]

a. Konseling Direktif (*Directive Conseling*)

[24] W.S. Winkel dan M.M. sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling Di Instusi Pendidikan* (Yogyakarta: Media Abadi, 2006), hal.316
[25] Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: PT Rineka Cipta,2009), hal.299

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 ini dipelopori oleh E.G Williamson dan J.G Darley yang berasumsi dasar bahwa klien tidak mampu mengatasi sendiri masalah yang dihadapinya. Karena itu, klien membutuhkan bantuan dari orang lain, yaitu konselor. Klien bersifat menerima perlakuan dan keputusan yang dibuat konselor

Konseling direktif menurut langkah-langkah umum sebagai berikut:

1) Analisis data tentang klien
2) Pensistesisan data untuk mengenali kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan klien
3) Diagnosis masalah
4) Prognosis atau prediksi tentang perkembangan masalah selanjutnya
5) Pemecahan masalah
6) Tindak lanjut dan peninjauan hasil-hasil konseling

b. Konseling Non-direktif (*Non-Directive Counseling*)

Konseling non-direktif sering disebut juga "*Clien Centered Therapy*". Konseling non-direktif merupakan upaya bantuan pemecahan masalah yang berpuasat pada klien. Klien diberi kesempatan mengemukakan persoalan, perasaan dan pikiran-pikirannya secara bebas. Pendekatan ini berasumsi dasar bahwa seseorang yang mempunyai masalah pada dasarnya tetap memiliki potensi dan mampu mengatasi maslahnya sendiri.

c. Konseling Eklektif (*elective Counseling*)

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

Konseling elektif merupakan penggabungan direktif dan konseling non-direktif. Didasari pada kenyataan praktek konseling menunjukkan bahwa tidak semua masalah dapat dientaskan secara baik hanya dengan satu pendekatan atau teori saja. Pendekatan atau teori mana yang cocok digunakan sangat ditentukan oleh beberapa faktor, antara lain:

1) Sifat masalah yang dihadapi
2) Kemampuan klien dalam memainkan peranan dalam proses konseling
3) Kemampuan konselor sendiri, baik pengalaman maupun ketrampilan dalam menggunakan masing-masing pendekatan atau teori konseling.

Teknik-teknik di atas diterapkan secara elektrik, dalam arti tidak harus berurutan di mana yang satu mendahului yang lainya, melainkan dipilih dan terpadu mengacu, kepada kebutuhan proses konseling.

Melihat kepada teknik penyelenggaraan konseling perorangan terdapat macam-macam teknik konseling individu yang sangat ditentukan oleh permasalahan yang dialami oleh siswa. Teknik konseling individu yang sederhanan melalui proses/ tahap-tahap sebagai berikut:

a. Tahap pembukaan.
b. Tahap penjelasan.
c. Tahap pengubahan tingkah laku.
d. Tahap penilaian/ tindak lanjut.

Materi layanan konseling individu

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

i. Pemahaman sikap, kebiasaan, kekuatan diri dan kelemahan, bakat, minat serta penyaluranya.

ii. Pengentasan kelemahan diri dan pengembangan kekuatan diri.

iii. Mengembangkan kemampuan berkomunikasi, menerima dan menyampaikan pendapat, bertingkah laku sosial, baik di rumah, sekolah, dan masyarakat.

iv. Mengembangkan sikap kebiasaan belajar yang baik, disiplin dan berlatih dan pengenalan belajar sesuai dengan kemampuan, kebiasaan, dan potensi diri.

5. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu

Seperti halnya layanan-layanan yang lain, pelaksanaan konseling individu, juga menempuh beberapa tahapan kegiatan, yaitu:

Pertama, perencanaan yang meliputi kegiatan: (a) mengidentifikasi klien, (b) mengatur waktu pertemuan, (c) mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan, (d) menetapkan fasilitas layanan, (e) menyiapkan kelengkapan administrasi.*Kedua,* pelaksanaan yang meliputi kegiatan: (a) menerima klien, (b) menyelenggarakan penstrukturan, (c) membahas masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik, (d) mendorong masalah pengentasan klien, (e) memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya, (f) melakukan penilaian segera. *Ketiga,* melakukan evaluasi jangka pendek *Keempat,* menganalisis hasil evalusi. *Kelima,* tindak lanjut meliputi kegiatan : (a) menetapkan jenis arah tindak lanjut, (b) mengkomunikasikan rencana tindak

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

lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan (c) melaksanakan rencana tindak lanjut. *Keenam*, laporan yang meliputi kegiatan: (a) menyusun laporan layanan konseling individu, (b) menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak lain terkait, dan (c) mendokumentasikan laporan.[26]

B. Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi

1. pengendalian emosi

a. Pengertian Pengendalian Emosi

Pengendalian berasal dari kata dasar kendali yang mempunyai arti kekang, sedangkan jika ditambah awalan pe- dan akhiran –an menjadi pengendalian yang berarti proses, cara, perbuatan mengendalikan atau mengekang sesuatu supaya tidak mengakibatkan efek negative bagi orang lain.[27]

Konsep populer tentang pengendalian emosi *(Emotional Control)* menitik-beratkan pada penekanan-penekanan reaksi yang tampak terhadap rangsangan yang menimbulkan emosi.

Konsep ilmiah tentang pengendalian emosi *(Emotional Control)* dipilah sesuai dengan beberapa kata yang tersusun yaitu *"Control"* diartikan sebagai satu usaha sekuat-kuatnya mengendalikan atau mengarahkan pengaruh terhadap sesuatu. Maka konsep ilmiah dari pengendalian emosi mengarahkan energy emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat

[26] Ibid, hal.36
[27] Purwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, IJakarta :* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1984

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

diterima secara sosial. Memang konsep ilmiah menitik beratkan pada pengendalian tetapi hal itu tidak sama dengan penekanan. Apabila ada orang mengendalikan ekspresi maka yang tampak mereka juga mengalihkan energy yang ditimbulkan oleh tubuh mereka menjadi persiapan untuk bertindak kea rah pola perilaku yang bermanfaat. Hal itu sangat berbeda dengan konsep populer yang mengahruskan penekanan energy emosional di dalam diri mereka.[28]

Meskipun emosi mempunyai fungsi yang sangat penting dalam kehidupan manusia yaitu membantu kelestarian diri dan hidupnya, namun emosi berlebih lebihan bisa membahayakan kesehatan dan psikis manusia.

Misalnya emosi takut berguna bagi manusia karena ia mendorongnya untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan itu terlalu berlebih lebihan maka emosi ketakutanya akan membahayakan dirinya karena individu tersebut terkadang juga takut atas sesuatu yang tidak ril.

b. Emosi

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.

[28] Elizabeth Hurlock, *Perkembangan Anak,* (Jakarta:Erlangga 2000), hal.231

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

Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa Latin "*movere*" yang berarti menggerakkan, bergerak. Kemudian ditambahi dengan awalan e- untuk memberi arti bergerak menjauh. Makna ini menyiratkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Orang yang takut dalam berusaha dan melakukan sesuatu untuk melindungi dirinya, misalnya lari terbirit-birit.seseorang ketika malu akan menutup muka sebagai ekspresi rasa tak ingin dilihat orang, ketika jijik muncul rasa mual lalu menjauh dari sumber yang menjijikan itu. [29]

Perilaku kita sehari-hari pada umumnya diwarnai oleh, perasaan-perasaan tertentu, seperti senang atau tidak senang, suka atau tidak suka, atau sedih dan gembira. Perasaan yang terlalu menyertai perbuatan-perbuatan kita sehari-hari disebut sebagai warna afektif warna afektif ini kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah, kadang-kadang tidak jelas. Apabila warna afektif tersebut kuat perasaan seperti itu dinamakan emosi. Beberapa contoh emosi yang lainya adalah gembira, cinta, marah, takut, cemas, malu, kecewa, benci.

Emosi adalah salah satu berkat tuhan bagi manusia maka kita perlu bersyukur pada-Nya karena kita tahu betapa tinggi nilai emosi itu bagi kita Tuhan memberikan emosi pada manusia untuk tujuan mulia, yaitu agar

[29] Derwis, Hude, *Emosi* ,(Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama,2006).Hal.13

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

manusi hidup bahagia, berkelimpahan, dan memiliki hubungan antar manusia yang harmonis.[30]

Manusia yang mampu mngendalikan 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 mnegendalikan emosi untuk meraih tujuan yang diberikan Tuhan dalam kehidupan di dunia ini.

Pengendalian emosi dapat dilakukan dengan melalui tahap-tahap sebagai berikut[31]

1) Tahap kesadaran emosi (emosional awareness) Tahap menyadari emosi yang dialami, ciri-ciri orang yang menyadari emosi yang dialami, dapat mendeskripsikan emosi, mengetahui penyebab munculnya emosi, mengetahui reaksi tubuh, mengetahui pengaruh emosi bagi dirinya.
2) Tahap Pengelolaan emosi Tahap untuk mengetahui apa dibalik emosi dan cara mengatasinya. Ciri-ciri orang yang dapat mengelola emosi dapat bersikap tenang dan berfikir sebelum bertindak, dapat melihat situasi dengan pandangan yang lebih positif, mempunyai banyak cara untuk meredakan emosi. Adapun contoh pengendalian emosi, seperti setiap tindakan harus didasarkan pada akal sehat, berfikir tentang akibat negatif

[30] Martin, Wijokongko, *keajaran & kekuatan Emosi,* (Yogyakarta: kanisius, 1997).Hal.16
[31] Ibid. Hal. 117

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 mungkin terjadi, berusaha untuk memaafkan kesalahan orang lain. Pengendalian emosi, bukan berarti hanya meredam rasa tertekan atau menahan gejolak emosi, akan tetapi juga bisa berarti dengan sengaja menghayati suatu emosi, termasuk yang tidak menyenangkan. Pengendalian emosi tidak sama dengan pengendalian berlebihan, yaitu penyangkalan semua perasaan dan spontanitas. Bahkan kendali diri yang berlebihan dapat mendatangkan kerugian bagi fisik maupun mental. Orang yang mematikan perasaan negatif yang kuat yang menyebabkan meningkatkan denyut jantung, sekaligus naiknya tekanan darah. Apabila penekanan emosi seperti ini menjadi kronis, kemampuan berfikir menjadi rusak, terganggunya hubungan sosial.

Para ahli psikologi menyatakan bahwa antara emosi dan tingkah laku saling berkaitan. Kerena dalam emosi terdapat tiga komponen yaitu

a. *Komponen Fisiologis* Emosi adalah reaksi tubuh menghadapi situasi spesifik. Jika sedih, biasanya orang menangis. Pada saat seseorang marah ia akan merasakan denyut jantungnya lebih dekat dengan tubuhnya terasa tegang.
b. *Komponen Subyektif* Emosi adalah proses persepsi terhadap situasi. Jika memandang umpatan dan ejekan kawan misalnya adalah meremehkan dan menghina kemampuannya maka ia merasa harga dirinya direndahkan dan ia menjadi marah. Tetapi bila menganggap umpatan dan ejekan itu sebagai taktik untuk menjatuhkan mentalnya,

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

maka ia akan santai dan tetap konsentrasi. Emosi juga merupakan proses berfikir. Jika ujian semakin dekat mungkin gagal lalu kita mulai cemas dan belajar dengan tekun. Aspek ini merasakan apakah marah, cemas, atau sedih. Itu tingkatannya sangat, sedang dan rendah

c. *Komponen Perilaku* Emosi juga berkaitan dengan perubahan perilaku, seperti munculnya ucapan-ucapan, gerak-gerik tubuh, ekspresi wajah dan tingkah laku[32].

Hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ekman dan Frisien yang dikenali dengan *display rules,* yaitu *masking, modulation, dan simulation.*

i. *Masking* adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau dapat menutupi emosi alaminya. Emosi yang dialaminya tidak tercetus keluar melalui ekspresi tingkah laku. Contoh dari sikap *masking* tersebut adalah menutupi kesedihan, mengendalikan amrah, tidak menampakkan kebahagiaannya.

ii. *Modulation* adalah orang tidak dapat meredam secara tuntas mengenai gejala kejasmanianya, tetapi hanya dapat menguranginya. Contoh dari sikap *modulation* adalah bersikap biasa jika keadaan jengkel, bersikap cuek.

iii. *Simulation* adalah orang tidak mengalami emosi, tetapi ia seolah-olah mengalami emosi dengan menampakkan gejala-gejala

[32] http//Mengenali Emosi Diri.html. (Diakses tanggal 5-04-15)

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

kejasmaniannya. Contoh sikap *simulation* adalah sering memberontak, meledakkan amarahnya, egois, bertindak kasar.[33]

Pada emosi, sering terjadi perubahan-perubahan pada fisik seseorang seperti:

1. Reaksi, elektris pada kulit meningkat bila terpesona;
2. Peredaran darah bertambah cepat bila marah;
3. Denyut jantung bertambah cepat bila terkejut;
4. Bernapas panjang kalau kecewa;
5. Pupil mata membesar bila marah;
6. Air liur mengering bila takut atau tegang;
7. Bulu roma berdiri kalau takut;
8. Pencernaan menjadi sakit atau mencret-mencret kalau tegang;
9. Otot menjadi tegang atau bergetar;
10. Komposisi darah berubah dan kelenjar-kelenjar lebih aktif.[34]

c. Jenis-jenis emosi dan dampaknya pada perubahan fisik

Jenis emosi	Perubahan fisik
1. Terpesona 2. Marah 3. Terkejut	1. Reaksi elektris pada kulit 2. Peredaran darah

[33] Prof. Dr. Bimo Walgito, *pengantar psikologi umum*, (Yogyakarta: Andi, 2003). Hal. 210
[34] Enung, Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: 2006). Hal.15-18

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

4. Kecewa 5. Sakit/ marah 6. Takut/ tegang 7. Takut 8. Tegang	bertambah cepat 3. Denyut jantung bertambah cepat 4. Bernapas panjang 5. Pupil mata membesar 6. Air liur mongering 7. Berdiri bulu roma 8. Terganggu pencernaan, otot-otot menegang atau bergetar

Tabel 2.3

d. Ciri-ciri Emosi

1) Lebih bersifat subjektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir.
2) Perasaan bersifat flutuasi (tidak tetap), misalnya : perasaan senang dan sedih mempunyai tingkat-tingkat berlain-lainan juga lapisan-lapisannya.
3) Banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera. Meskipun perasaan senantiasa diiringi dengan peristiwa pengenalan akan tetapi berbeda dengan fikiran, kesadaran, kesan-kesan kejiawaan

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

dan sebagainya. Kekuatan perasaan berbeda dengan kekuatan kesan-kesan akibat rangsangan dari luar, atau kesadaran tidak dapat menimbulkan peristiwa emosional (perasaan).[35]

Berikut ini akan diuraikan beberapa kondisi emosi, seperti cinta/ kasih sayang, gembira, kemarahan, permusuhan, ketakutan dan kecemasan[36].

1) Cinta/kasih sayang

Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, keabaikan, hati, rasa dekat hati, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang. Ciri yang menonjol dalam kehidupan remaja adalah adanya perasaan untuk mencintai dan dicintai orang lain. Kapasitas untuk memberi sama pentingnya dengan kemampuan untuk menerima rasa cinta. Remaja tidak dapt hidup bahagia tanpa mendaptkan cinta kasih dari orang lain. Kebutuhan untuk memberi dan menerima rasa cinta. Remaja tidak dapat hidup bahagian tanpa mendapatkan cinta kasih dari orang lain. Kebutuhan untuk memberi dan menerima cinta menjadi sangat penting walaupun kebutuhan-kebutuhan terhadap perasaan itu disembunyikan secara rapi. Para remaja yang memberontak secara terang-terangan, nakal, radikal, dan menunjukkan sikap bermusuhan umumnya disebabkan oleh karena itu, orang tua dan guru perlu memberikan perhatian dan kasih sayang kepada mereka dengan sebaik-baiknya.

---

[35] H. M Arifin, M.Ed., *Psikologi dan beberapa aspek kehidupan rohaniyah manusia,* (Jakarta, Bulan Bintang,1976), hal. 227

[36] Moh. Ali, Moh. Sholeh, *Op. Cit,* Hal. 63

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

2) Perasaan gembira

Gembira, didalamnya meliputi bahagia, ringan puas, senang, terhibur, terpesona, puas, senang sekali, Orang umumnya dapat mengingat kembali pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialami selama masa remaja. Rasa gembira muncul apabila segala sesuatunya berlangsung dengan baik dan menyenangkan. Remaja akan mengalami kegembiraan jika ia diterima sebagai seorang sahabat atau bila cintanya diterima oleh yang dicintainya. Perasaan gembira inilah uang mendorong mereka menjadi giat dan bersemangat dalam kehidupanya.

Hal yang mungkin berbeda pada individu adalah persepsi terhadap sesuatu yang dapat membuat orang senang. Ada yang memosisikan kekayaan harta sebagai ukuran kesenangan, sementara yang lain berpatokan pada jabatan,kesehatan, kerukunan keluarga, kekuasaan, dan lain sebagainya.

Ungkapan emosi senang dilihat dari beberapa kategori:

a) Ekspresi Emosi senang
b) Senang meraih kenikmatan atau lepas dari kesulitan
c) Senang terhadap kesulitan orang lain
d) Senang terhadap lawan jenis
e) Senang terhadap harta
f) Senang memberi atau menerima
g) Senang pada hasil usaha

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

h) Senang mencintai dan dicintai Allah

i) Senang berlebihan

3) Kemarahan dan permusuhan

Amarah, didalamnya meliputi brutal, ngamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, tersinggung, tindak kekerasan

Marah adalah emosi yang paling popular dalam kecakapan sehari-hari, bahkan kerap dinamaiemosi dalam arti peyoratif. Banyak perilaku yang menyertai emosi marah, mulai dari tindakan diam atau menarik diri, hingga tindakan agresif yang bisa mencederai atau mengancam nyawa orang lain. Pemicunya juga sangat beragam, dari hal-hal sangat remeh hingga yang memberatkan. Secara general marah bisa diklasifikasikan ke dalam dua segmen: bersifat eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah stimuli yang datang dari luar diri kita, baik lingkungan sosial maupun alam sekitar seperti cuaca, gangguan alam, yang lainnya. Sedangkan faktor internal adalah apa yang datang dari dalam diri manusi sendiri (faktor personal). Kemarahan orang yang temperamental, misalnya, tidaklah selalu dipicu oleh setting sosial atau faktor alam, melainkan oleh karakternya yang memang temperamental. Sekalipun sifat marah menjadi cirri khas manusia dan semua mahluk, namun potensi marah juga dimiliki Tuhan.

Sementara itu, tidak ada standar baku untuk memastikan kapan, kenapa, dan bagaimana marah bisa terjadi. Suatu peristiwa belum tentu memicu kemarahan pada individu yang berbeda, bahkan boleh jadi

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

peristiwa yang sama dalam waktu yang berbeda melahirkan perbedaan emosi pada individu yang sama. Pada umumnya, emosi marah pada manusia dikenali melalui perubahan raut mukan(merah padam), nada suara yang berat, anggota badan bergetar, atau sedia menyerang. Tanda-tanda ini tidak selalu sama pada setiap orang. Ada orang sangat marah tapi tidak menunjukkan agresivitas tinggi, atau gejalanya sengaja ditutup-tutupi karena alasan tertentu.

Rasa marah dan permusuhan merupakan gejala emosional yang penting diantara emosi-emosi yang memainkan peranan menonjol dalam perkembangan kepribadian remaja. Kita ketahui bahwa dicintai dan mencintai adalah gejala emosi yang sangat penting bagi perkembangan kepribadian yang sehat. Namun, rasa marah juga penting dalam kehidupan karena dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri. Banyaknya hambatan yang menyebabkan kehilangan kendali terhadap rasa marah, berpengaruh terhadap kehidupan emosional remaja. Rasa marah ini akan terus berlanjut jika keinginan, harapan, minat, dan rencananya tidak dapat terpenuhi.

Untuk memahami remaja, ada empat hal yang sangat penting berhubungan dengan rasa marah.

1. Adanya kenyataan bahwa perasaan marah berhubungan dengan usaha manusia untuk menjadi dirinya sendiri. Meskipun marah sering tidak terkendali, perasaan itu akn terus berlanjut sepanjang kehidupanya dan

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

sangat berfungsi sebagai usaha individu untuk menjadi seorang pribadi sesuai dengan haknya.

2. Pertimbangan penting lainya ialah ketika individu mencapai masa remaja, dia tidak hanya merupakan subjek kemarahan yang berkembang dan kemudian menjadi surut, tetapi juga mempunyai sikap-sikap yang menunjukkan adda sisa kemarahan masa lalu dalam bentuk permusuhan. Sikap-sikap permusuhan ini dapat berbentuk rasa dendam, kekecewaan, kesedihan, prasangka, atau merasa tertekan. Sikap permusuhan dapt juga tampak dalam bentuk kecenderungan untuk menjadi curiga dan keenggan atau menganggap orang lain tidak bersahabat atau membencinya. Sikap-sikap permusuhan terlihat dari cara yang bersifat pura-pura atau acuh tak acuh.

   a. Sering perasaan marah sengaja disembunyikan dan dalam bentuk yang samar-samar.

   b. Pengaruh kemarahan mungkin terbalik pada dirinya sendiri fenomena ini merupakan aspek yang paling sulit dipahami.

   Berikut ini emosi marah dijelaskan pada manusia:

   a) Ekspresi emosi marah

   b) Emosi marah menumpas kebatilan

   c) Emosi marah ketika maksud tak tercapai

   d) Emosi marah yang terbangkitkan

   e) Ketakutan dan kecemburuan

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

Rasa takut didalamnya meliputi cemas,takut,gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih,waspada,tidak tenang[37].

Takut merupakan salah satu emosi yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena berperan penting dalam mempertahankan diri dari persoalan yang bisa mengancam kehidupan. Rasa takut akan mendorong bahaya yang mengancam kelangsungan hidup.

Emosi takut manusia memiliki skala yang cukup luas tidak terbatas pada ketakutan di dunia, semisal ketakutan pada kelaparan, kehilangan jiwa dan harta, bencana alam, kematian, dan sebagainya, tapi juga ketakutan pada kesengsaraan di akhirat. Hal ini menjadi pembeda yang tegas antara orang beriman yang percaya dengan kehidupan akhirat dengan yang tidak. Implikasi dari perbedaan ini tampak dalam cara pandang terhadap kematian. Kemunculan rasa takut pada umumnya dipicu oleh keinginan yang menggebu-gebu untuk hidup selamnya di dunia, sekalipun kematian merupakan keniscayaan. Kalau kita telusuri lebih jauh, sebenarnya dalam diri manusia terdapat mekanisme pertahanan diri yang bertindak sebagai perisai dari segala ancaman. Sehingga, manusia mempunyai kemampuan untuk menghindar sebagai langkah pertahanan diri.

Beberapa rasa takut yang terdahulu memang telah teratasi, tetapi banyak pula yang masih tetap ada. Banyak ketakutan baru yang muncul

[37] Dra. Enung Fatimah, M. M, *Op. Cit*, Hal.107

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

karena adanya kecemasan-kecemasan sejalan dengan perkembangan remaja itu sendiri.

Remaja umumnya merasa takut hanya pada kejadian-kejadian yang berbahaya atau traumatic. Beberapa orang mengalami rasa takut secara berulang-ulang dalam kehidupan sehari-harinya, atau karena mimpi-mimpi, atau karena pikiran-pikiran mereka sendiri yang tidak logis. Mereka sering berusaha untuk mengatasi ketakutan-ketakuan yang timbul dari persoalan-persoalan kehidupan. Salah cara untuk menghindarkan diri dari rasa takut adalah dengan menyerah terhadap rasa takut.

Biehler (1972) membagi ciri-ciri emosional remaja dalam dua rentang usia, yaitu usia 12-15 tahun dan usia 15-18 tahun.adapun ciri-ciri emosional remaja berusia 12-15 tahun adalah sebagai berikut:

1. Cenderung bersikap pemurung. Sebagian kemurungan disebabkan perubahan biologis dalam hubungannya dengan kematangan seksual dan sebagian lagi karena kebingungannya dalam menghadapi orang dewasa.
2. Ada kalanya berperilaku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.
3. Ledakan-ledakan kemarahan sering terjadi sebagai akibat dari kombinasi ketegangan psikologis, ketidakstabilan biologis, dan kelelahan karena bekerja terlau keras atau pola makan yang tidak tepat atau tidur yang tidak cukup.

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

4. Cenderung berperilaku tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri.
5. Mengamati orang tua dan guru-guru secara lebih objektifdan mungkin marah apabila tertipu dengan gaya guru yang bersikap serba tahu.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Emosi

Sejumlah penelitian tentang emosi menunjukkan bahwa perkembangan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor kematangan dan faktor belajar.[38]

Sejumlah faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi adalah sebagai berikut.

1. Perubahan jasmani

   Perubahan jasmani yang ditunjukkan dengan adanya pertumbuhan yang sangat cepat dari anggota tubuh. Ketidak seimbangan tubuh pada pertumbuhan remaja ini sering mempunyai akibat yang tak terduga pada perkembangan emosi remaja. Hormon-hormon tertentu mulai berfungsi sejalan dengan perkembangan alat kelaminya sehingga dapat menyebabkan rangsangan di dalam tubuh remaja dan seringkali menimbulkan masalah dalam perkembangan emosi.

2. Perubahan Pola Interaksi dengan Orang Tua

   Pola asuh orang tua terhadap anak, termasuk pada masa remaja awal, sangat bervariasi. Ada yang pola asuhnya menurut apa yang dianggap terbaik oleh dirinya sendiri saja sehingga ada yang bersifat otoriter, memanjakan anak,

[38] B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 1960, hal.266

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

acuh tak acuh, tetapi ada juga yang penuh kasih saying. Perbedaan pola asuh orang tua dapat berpengaruh terhadap perbedaan perkembangan emosi.

Pemberontakan terhadap orang tua menunjukkan bahwa mereka berada dalam konflik dan ingin melepaskan diri dari pengawasan orang tua.

3. Perubahan Interaksi Teman Sebaya

Remaja seringkali membangun interaksi sesame teman sebayannya secara khas dengan cara berkumpul untuk melakukan aktivitas bersama dengan membentuk semacam geng. Pada masa ini para anggotanya biasanya membutuhkan teman-teman untuk melawan otoritas atau melakuakan perbuatan yang tidak baik atau bahkan kejahatan bersama.

Faktor yang sering menimbulkan masalah emosi pada masa ini adalah cinta dengan teman lawan jenis.

4. Perubahan Pandang Luar

Ada sejumlah perubahan pandangan dunia luar yang dapat menyebabkan konflik-konflik emosional, yaitu sikap dunia luar atau masyarakat masih menerapkan nilai-nilai yang berbeda untuk remaja laki-laki dan perempuan, seringkali kekosongan remaja dimanfaatkan oleh pihak luar yang tidak bertanggung jawab

5. Perubahan Interaksi dengan Sekolah

Dalam pembaharuan, para remaja sering terbentur pada nilai-nilai yang tidak dapat mereka terima atau sama sekali bertentangan dengan nilai-nilai yang menarik bagi mereka. Pada saat itu, timbullah idealism untuk mengubah

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

lingkungannya. Idealism yang dikecewakan dapat berkembang menjadi tingkah tingkah laku emosionalnya yang destruktif. Sebaliknya, kalau remaja berhasil diberikan penyaluran yang positif untuk mengembangkan mereka sampai memasuki masa dewasa.

f. Cara Mengendalikan Emosi

Semua orang mengalami takut sedih, cinta, iri, dan marah, jika anda megalami emosi-emosi seperti maka anda harus dapat mengendalikan dan mengarahkanya secara positif. Apabila anda tidak dapat mengendalikan emosi dan tidak dapt mengarahkan secara positif, anda dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.[39]

Ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi sebagai berikut:

1. Perasaan yang kita alami umumnya bersumber dari pikiran. Kita berpikiran negatif, pikiran kita condong menjadi negatif. Sebaliknya ketika kita berfikiran positif, perasaan kita cenderung positif. Jadi mengendalikan pikiran adalah langkah pertama untuk mengendalikan perasaan.
2. Biasakanlah memberikan kesempatan kepada pikiran untuk mengambil keputusan. Semakin kita mahir menyerahkan keputusan kepada pikiran, maka semakin sehat pikiran kita. Itu adalah kondisi ideal dimana akal akan mengendalikan perasaan, bukan perasaan yang mengendalikan akal.
3. Emosi negatif adalah sinyal bahwa ada yang tidak beres dalam diri kita. Ketika suasana hati kita menjadi tidak nyaman, cobalah menenangkannya dengan

[39] http// Mengenali Emosi Diri// (Diakses Tanggal 15- April – 2015)

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

berdoa, menemui sahabat untuk berbagi perasaan, beristirahat, mendengarkan musik, atau apa saja yang kita sukai.

4. Pertanyakanlah dengan kritis perasaan-perasaan negatif yang kita rasakan. Misalnya Apakah masalahnya terlalu berbahaya sehingga kita begitu ketakutan? Apakah masalahnya begitu gawat sehingga kita harus marah besar?
5. Pertanyakanlah dengan tegas keyakinan-keyakinan kita yang salah. Misalnya, Siapa bilang kegagalan adalah kebodohan? Siapa bilang masalah yang kita hadapi itu tidak ada jalan keluarnya? Siapa bilang kita tidak mampu memaafkan? Siapa bilang putus cinta itu kiamat?
6. Kendalikan reaksi kita terhadap situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya ketika ada yang menyalip kendaraan kita, kita bisa memilih untuk marah atau tetap tenang. Yang pertama bisa membuat kita jadi orang yang reaktif dan emosional, tetapi yang kedua mengajarkan kita menguasai diri dengan baik.
7. Perasaan bukanlah masalah besar atau salah. Manusia sesekali memiliki perasaan takut, marah, sedih, kecewa, senang dan suka. Yang penting kita tidak larut dalam perasaan negatif atau positif itu sehingga kita tidak bisa mengambil keputusan penting dalam suasana hati yang kacau.
8. Perasaan yang negatif dan suasana hati yang buruk bisa juga disebabkan oleh kondisitubuh yang tidak sehat. Kita bisa saja merasa BT atau BM ketika flu, ketika stress, ketika kurang tidur. Tidak perlu mencemaskan perasaan tidak nyaman kita yang bersifat sementara itu. Seringkali kita melakukan tindakan-tindakan sederhana bisa mengubah suasana hati kita.

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

9. Hidupkanlah perasaan-perasaan yang menyenangkan sesering mungkin, termasuk hal-hal yang kita inginkan terjadi. Misalnya perasaan gembira ketika kelak kita bertemu kekasih kita, ketika kelak mendapatkan pekerjaan atau bisnis yang kita inginkan. Itu adalah salah satu cara untuk membantu impian kita menjadi kenyataan.
10. Belajarlah mengucap syukur dalam segala keadaan. Hati yang penuh dengan ucapan syukur akan membuat hidup lebih ringan, pikiran lebih jernih, perasaan lebih nyaman, sehingga mengendalikan perasaan bukan lagi beban yang berat.

C. Layanan Konseling Individu dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII-B SMP Hang Tuah 1 Surabaya

Bimbingan konseling atau sering disebut sebagai BP dahulu sering kali menjadi momok atau bahkan sesuatu yang dibenci oleh siswa karena lebih berfungsi sebagai pengadilan siswa dari pada membimbing siswa. Jika ada siswa yang bermasalah melanggar aturan sekolah maka langsung dipanggil oleh guru BK untuk dilakukan pembinaan yang cenderung kearah penghakiman. Paradigma itu semestinya perlu sedikit diubah yaitu bahwa bimbingan konseling tidak hanya mengurusi anak yang bermasalah yang melanggar aturan sekolah namun harus bisa berfungsi sebagai teman bagi siswa dan pelajar hingga bisa menjadi tempat curhat. Bimbingan konseling mestinya bisa memberikan rasa nyaman kepada siswa dengan dapat memberikan banyak solusi terhadap masalah-masalah yang dihadapi siswa baik stress pelajaran, keluarga, pertemanan, dan lain sebagainya.

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

Bimbingan dan konseling intinya adalah proses bantuan, bantuan yang bagaimana ? Natawidjaya mengemukakan bahwa apabila diterapkan dalam rangka program pendidikan di sekolah adalah proses pemberian bantuan kepada murid dengan memperhatikan murid itu sebagai individu, dan mahluk sosial serta memperhatikan adanya perbedaan-perbedaan individu, agar murid itu dapat membuat tahap maju seoptimal mungkin dalam proses perkembangnya dan agar dia dapat menolong dirinya, menganalisis dan memecahkan masalahnya.[40]

Dalam konseling ini hendaknya konselor bersikap simpati, empati, simpati adalah menunjukkan adanya sikap turut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh konseli. Dan empati adalah berusaha menempatkan diri konseli dengan masalah-masalah yang dihadapinya. Dengan ini *konseli* akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya terhadap konselor, dan ini sangat membantu keberhasilan dalam konseling.[41]

Langkah-langkah Pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa meliputi:

Bahwa tehnik konseling yang efektif bisa diwujudkan melalui penerapan berbagai tehnik secara tepat terlebih apabila didukung oleh tehnik-tehnik yang bernuansa. Melalui perpaduan tehnik tersebut, konselor (pembimbing) dapat mewujudkan konseling yang efektif sehingga dapat pula mengembangkan dan

[40] Ridwan, *Bimbingan dan Konseling Disekolah*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998), hal 155
[41] Djumhur, Moh. Surya, *Bimbingan dan Penyuluhan Disekolah*, (Bandung: CV, Ilmu, 1975), hal. 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

membina konseli (siswa) agar memiliki kompetensi yang berguna bagi mengatasi masalah-masalah yang dialaminya.

Selain itu, untuk dapat mengembangkan proses layanan konseling individu secara efektif untuk mencapai tujuan layanan, juga perlu diterapkan tehnik-tehnik. Berikuit tehnik-tehnik konseling individu menurut Prayitno, sebagai berikut: pertama, kontak mata. Kedua, kontak psikologi. Ketiga, ajakan untuk berbicara. Keempat, penerapan tiga M (Mendengar dengan cermat, memahami secara tepat, dan merespon secara tepat dan positif). Kelima, keruntutan. Keenam, pertanyaan terbuka. Ketujuh, dengan dorongan minimal. Kedelapan, refleksi isi. Kesembilan, penyimpulan. Kesepuluh, penafsiran. Kesebelas, konfrontasi. Keduabelas, ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain. ketigabelas, peneguhan hasrat. Keempat belas, penfrustasian konseli. Kelimabelas, strategi tidak memaafkan konseli. Keenambelas, suasana diam. Ketujuhbelas, transfensi dan kontra transferensi. Kedelapanbelas, tehnik eksperiensial. Kesembilanbelas, interpretasi pengelaman masa lampau. Keduapuluh, sosiasi bebas. Keduapuluh satu sentuhan jasmani.keduapuluh dua, penilaian dan keduapuluh tiga pelaporan.

Untuk mempermudah proses konseling, pelaksanaan layanan konseling individu menempuh beberapa tahapan kegiatan sebagai berikut:

Pertama, perencanaan yang meliputi kegiatan mengidentifikasi konseli, mengatur waktu pertemuan, mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan, menetapkan fasilitas layanan, menyiapkan kelengkapan administrasi.

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

Kedua, pelaksanaan yang meliputi kegiatan: menerima konseli, menyelenggarakan tehnik-tehnik, mendorong pengentasan masalah konseli (bisa digunakan teknik-teknik khusus), menetapkan komitmen konseli dalam pengentasan masalhnya, dan melakukan penilaian segera.

Ketiga, melakukan evaluasi jangka pendek.

Keempat, menganalisis hasil evaluasi (menafsirkan hasil konseling individu yang telah dilaksanakan).

Kelima, tindak lanjut yang meliputi kegiatan menetapkan jenis arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak terkait, dan melaksanakan rencana tindak lanjut.

Keenam, laporan yang meliputi kegiatan menyusun laporan layanan konseling individu, menyampaikan laporan kepada pihak lain terkait, dan mendokumentasikan laporan.

Melalui layanan konseling individu ini, dengan dengan dua alasan diatas memungkinkan dapat membantu siswa untuk mengontrol emosi. Karena dalam layanan konseling individu, konselor dapat lebih mudah dalam berinteraksi dengan konseli. Karena, dalam layanan ini hanya dilakukan oleh konselor dan konseli saja. Sehingga konselor dengan mudah menggali informasi permasalahn-permasalahan yang dihadapi konseli, terutama dalam mengendalikan emsoi konseli. Oleh sebab itu, konselor menggunakan layanan konseling individu dalam menangani siswa untuk mengembangkan kemampuan dalam pengendalian 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

Dari paparan diatas, maka konselor memilih layanan konseling individu dalam menangani siswa untuk mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi ini. Karena menurut konselor, konseling individu adalah cara yang tepat dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam pengendalian emosi siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

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