

LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENGEMBANGKAN
KEMAMPUAN PENGENDALIAN EMOSI SISWA KELAS VIII-B DI SMP
HANG TUAH 1 SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Strata Satu
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



OLEH:

PERPUSTAKAAN UIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS K T-2015 062	No. REG : T/2015/K1/062 ASAL BUKU : TANGGAL :

CHOIRUN NISAK
D33211051

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM

2015

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : CHOIRUN NISAK

NIM : D33211051

Jurusan : Kependidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang diakui sebagai tulisan atau pemikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 12 Agustus 2015

Yang membuat pernyataan



CHOIRUN NISAK

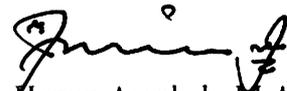
NIM.D33211051

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi Oleh :
Nama : CHOIRUN NISAK
NIM : D33211051
Judul : LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM
MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN PENGENDALIAN
EMOSI SISWA KELAS VIII-B DI SMP HANG TUAH 1
SURABAYA

Ini telah diperiksa dan disetujui untuk di ujikan.

Surabaya, 29 Juli 2015
Pembimbing



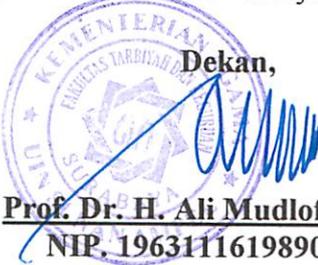
Dr. Hanun Asrohah, M.Ag.
NIP. 196804101995032002

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Choirun Nisak** ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi.

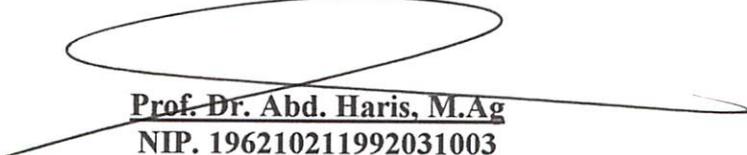
Surabaya, 07 Agustus 2015

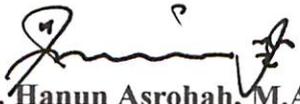
Mengesahkan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

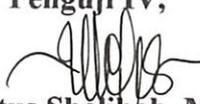

Dekan,
Prof. Dr. H. Ali Mudlofir, M. Ag
NIP. 196311161989031003

Penguji I,

Dra. Mukhlisah AM, M.Pd.
NIP. 196805051994032001

Penguji II,

Prof. Dr. Abd. Haris, M.Ag
NIP. 196210211992031003

Penguji III,

Dr. Hanun Asrohah, M.Ag
NIP. 196804101995032002

Penguji IV,

Ni'matus Sholihah, M.Ag
NIP. 197308022009012003

ABSTRAK

Choirun Nisak, D33211051, 2015. *Layanan Konseling Individu Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya*. Skripsi Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya. Pembimbing Hanun Asrohah, M.Ag.

Penelitian yang berjudul *Layanan Konseling Individu Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya* ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana Pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi , serta kemampuan dalam pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu sebuah prosedur penelitian berdasarkan data deskriptif yaitu berupa lisan atau kata tertulis dari subjek penelitian atau informan yang telah diamati dan memiliki karakteristik bahwa data yang diberikan merupakan data asli menurut situasi dan kondisi yang tidak dapat di manipulasi serta menggunakan cara yang sistematis dan dapat di pertanggung jawabkan kebenarannya.

Setelah penelitian ini dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa: 1. Kemampuan dalam pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya sangatlah beragam tapi ada salah satu siswa yang perlu di himbau, karena melihat kondisi emosi siswa yang berlebihan yaitu emosi marah dengan sebab tersebut yaitu faktor dari lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat lingkungan sekolah setelah peneliti melakukan observasi mengalami peningkatan setelah mendapatkan layanan konseling individu. 2. Pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, memiliki langkah-langkah yaitu dengan, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, follow up.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konseptual.....	10
F. Penelitian Terdahulu.....	12
G. Sistematika Pembahasan	14
BAB II : KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. Layanan Konseling Individu.....	16
1. Definisi Layanan Konseling Individu.....	16

2. Prinsip-prinsip Layanan Konseling Individu	21
3. Tujuan Layanan Konseling Individu	21
4. Tahap Layanan Konseling Individu	23
5. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu	27
B. Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi	28
1. pengendalian emosi	28
a. Pengertian Pengendalian Emosi	28
b. Emosi	29
c. Jenis-jenis Emosi	34
d. Ciri-ciri Emosi	35
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Emosi	43
f. Cara Mengendalikan Emosi	45
C. Layanan Konseling Individu dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII-B di SMP Hang Tuah I Surabaya	47
BAB III : METODE PENELITIAN	52
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	52
B. Lokasi Penelitian	53
C. Kehadiran Peneliti	53
D. Informan Peneliti	55
E. Tahapan Penelitian	56
F. Teknik Pengumpulan Data	58

G. Teknik Anilisis Data.....	62
H. Uji Keabsahan Data.....	63
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Gambaran Umum Sekolah SMP Hang Tuah 1 Surabaya	66
1. Profil Sekolah.....	66
B. Penyajian Data dan Hasil Penelitian	72
1. Kemampuan Siswa Dalam Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.....	73
2. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.....	78
C. Analisis Data.....	87
BAB V : PENUTUP	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran	95

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

BAB I

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen pendidikan. Menurut SK Mendikbud No. 025/D/1995 yang dikutip oleh Bimo Walgito, bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan bisa berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan berdasarkan norma-norma yang berlaku.¹

Bimbingan dan konseling berasal dari dua kata, yaitu bimbingan dan konseling. Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung beberapa makna. Yaitu menunjukkan, mengarahkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan.²

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Bimbingan tidak lepas dari kata konseling, jadi konseling merupakan salah satu metode dari bimbingan sehingga pengertian bimbingan lebih luas dari pada pengertian konseling. Oleh karena itu, konseling merupakan *guidance*, tetapi tidak semua bentuk *guidance* merupakan kegiatan konseling.

Konseling adalah jantung hatinya bimbingan. Apabila konselor benar-benar memahami, menghayati dan mampu berpraktik menyelenggarakan

¹ Bimo Walgito. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)* (Yogyakarta: Andi, 2010). hal. 201

² Afifuddin. *Bimbingan Dan Konseling*. (Bandung: CV Pustaka Setia 2010). hal. 13

konseling, maka dapat dikatakan bahwa seorang konselor telah menangkap dan menguasai inti.³

Dalam bimbingan konseling terdapat BK pola 17 yaitu BK yang terdiri dari: Empat bidang bimbingan yaitu bidang bimbingan belajar, bidang bimbingan pribadi, bidang bimbingan sosial, dan bidang bimbingan karir; Tujuh Layanan yaitu layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan dan penyaluran, layanan bimbingan belajar, layanan konseling perorangan, layanan bimbingan kelompok, dan layanan konseling kelompok; lima satuan pendukung yaitu aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus.⁴

Salah satu dari tujuh jenis layanan konseling adalah layanan konseling individu. Layanan konseling individu adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapat layanan tatap muka (secara perorangan). Menurut Juntika Nurikhsan, konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan konseli (siswa).⁵

Yang dinamakan konseling individu yaitu layanan konseling yang memungkinkan peserta didik yang mendapatkan layanan secara langsung secara

³ Prayitno, *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konseling* (Jakarta: P2LPTK, 1987), hal.69

⁴ Hallen A., *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Ciputat Press, 2002), hal.83

⁵ Achmad Juntika Nurikhsan, *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling* (Bandung: PT Refika Aditma, 2005), hal.10

tatap muka dengan guru pembimbing/ konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya.⁶

Sedangkan tujuan dari layanan konseling individu adalah bimbingan, dalam rangka menemukan pribadi, mengandung makna bahwa guru kelas, dalam kaitannya dengan pelaksanaan bimbingan, diharapkan mampu memberikan bantuan kepada siswa, seperti orangtua/wali. Dengan keinginan dan kemampuannya, guru kelas dapat mengenal kekuatan dan kelemahan yang dimiliki siswa serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Karena dalam rangka mengenal lingkungan, mengandung makna mampu memberikan kemudahan kepada siswa. Salah satu persiapan yang dapat dilakukan seorang pembimbing adalah mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi. Karena Manusia adalah makhluk paling sempurna yang diciptakan oleh Tuhan. Makhluk yang memiliki akal pikiran dan perasaan. Setiap manusia memiliki perasaannya masing-masing dalam melihat, mendengar, menilai, lalu merasakan segala hal yang terjadi pada dirinya dalam menjalani kehidupan. Manusia dapat merasakan banyak hal dalam kehidupannya seperti rasa senang, sedih, bosan, bimbang dan emosi. Perasaan inilah yang terkadang tidak bisa dikendalikan oleh orang tersebut seperti halnya perasaan emosi. Emosi sendiri adalah aspek penting yang mempunyai pengaruh besar dalam sikap manusia. Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan

⁶ Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: PT Rineka Cipta 2000), Hal. 46

manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda. Oleh karena itu emosi merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata maka sebenarnya tidak ada emosi baik atau emosi buruk adanya emosi yang tidak bisa dikendalikan oleh siswa yang berdampak pada perselisihan dan sampai perkelahian.

Dalam area tanpa masalah hubungan guru dengan siswa dalam proses belajar mengajar dapat berlangsung secara efektif, namun jika seorang murid mengalami kesulitan dalam mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi yang tidak bisa dikendalikan oleh siswa yang berdampak pada perselisihan dan sampai perkelahian antar teman (masalah akademis).⁷

Dalam realita kehidupan kita hal-hal yang bisa mendukung tercapainya suatu proses belajar mengajar dalam pendidikan adalah dari *faktor intern* dan *faktor eksteren* dari peserta didik itu sendiri. Sedangkan dalam hal ini penulis menspesifikasikan diri dari faktor intern, dalam faktor intern itu sendiri meliputi beberapa faktor yaitu: faktor intelegensi, faktor perhatian, faktor minat belajar, faktor bakat belajar. Dan faktor emosi. Dalam faktor emosi inilah yang sekiranya akan bisa mendukung terjadinya proses belajar mengajar yang baik antara peserta didik dan pendidik, sehingga yang pada akhirnya akan tercapai tujuan pendidikan dan output yang semaksimal mungkin.

Dalam kehidupan manusia tidak akan lepas dari yang namanya emosi, pada saat ia berinteraksi dengan teman sebaya, adik kakaknya, kedua orang

⁷ Thomas Gordon, Disadur oleh Mudjito, *Guru Yang Efektif* (Jakarta: Rajawali Pres, 1984). Hal.2

tuanya, ataupun dengan orang yang ada di sekitarnya maupun dengan dirinya sendiri yang berkembang di masyarakat bahwa emosi itu bersifat negatif atau jelek atau anarkisme seseorang kepada lawan bicaranya, misalnya memukul iawanya, mengolok-olok dan lain sebagainya, sehingga ketumpangtindihan persepsi tersebut dapat dikendalikan dengan baik.

Menurut *English and English* emosi adalah (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris). Sedangkan Sarlito Wirawan Sarwono berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai afektif baik pada tingkat yang mendalam.⁸ Goleman menyebutkan, ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya. Sungguh terdapat lebih banyak penghalusan emosi dari pada kata yang kita miliki untuk itu. Begitu juga disebutkan beberapa hal mengemukakan jenis emosi yaitu: amarah, kesedihan, kenikmatan, cinta, terkejut, malu. Dari emosi itu kemudian dikategorikan lagi ke dalam emosi inti atau emosi dasar, yaitu takut, marah, sedih, dan senang. Dari beberapa macam-macam emosi begitu juga dapat dikendalikan melalui Tahap 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.

⁸ Syamsu Yusuf LN, *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya 2000). Hal. 114-115

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 I 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

emosi sehingga mereka bisa masuk ke dalam BK diharapkan mereka bisa mengendalikan emosi dengan cara layanan konseling individu dalam kescharian.

Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya bantuan yang berupa layanan khususnya layanan konseling individu, dan salah satu fungsi adanya bimbingan konseling individu adalah untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam memecahkan dan menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang berhubungan dengan masalah belajar baik di sekolah maupun di luar sekolah. Menangani masalah siswa sangat penting dan sangat erat serta banyak kaitanya dengan pencapaian tujuan pendidikan di sekolah, karena sekecil apapun masalah yang dihadapi siswa bila tidak terselesaikan secepat mungkin (segera) apalagi masalah yang berhubungan dengan keadaan emosi siswa maka akan berkomplek dan masalah itu semakin terakumulatif, dengan demikian disadari atau tidak kemelut tersebut akan berdampak mempengaruhi mutu pendidikan sebab mereka tidak bisa belajar dengan optimal, untuk itu diperlukan layanan konseling individu yang baik dan efektif.

Dengan adanya layanan konseling individu siswa diharapkan mempunyai kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi yang scoptimal mungkin, dengan kata lain bahwa bimbingan dengan pendidikan itu saling membahu, seayun selangkah yakni dengan mengantarkan manusia untuk mencapai kebahagiaan diri dan bagi kesejahteraan masyarakat.⁹

⁹ Umar Sartono, *Bimbingan Penyuluhan* (Bandung: Pustaka Setia, 1998). Hal. 13

Berdasarkan gejala di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Layanan Konseling Individu Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

Problematika penelitian adalah kajian pokok dari suatu kegiatan pokok penelitian, oleh karena itu sebelum observasi dilaksanakan maka penulis perlu merumuskan terlebih dahulu agar penelitian menjadi terarah adapun rumusan masalah yang penulis angkat adalah sebagai berikut

1. Bagaimana kemampuan siswa dalam pengendalian emosi kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan lonseling Individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi Siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kemampuan siswa dalam pengendalian emosi kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling individu Dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Menambah pengetahuan tentang pelaksanaan layanan konseling individu di SMP Hang Tuah 1 Surabaya dan pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya dan dapat di jadikan sebagai referensi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

b. Manfaat Praktis

Dapat dijadikan masukan dalam meningkatkan mutu pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya

E. Definisi Konseptual

Untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini, maka penulis perlu memberikan penjelasan arti dari istilah-istilah yang terkandung di dalamnya, yaitu sebagaimana berikut :

1. Layanan Konseling Individu

Layanan konseling individu yaitu layanan konseling perorangan bermakna layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang pembimbing (konselor) terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Konseling perorangan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antar konselor dengan klien (siswa) yang membahas berbagai masalah yang dialami klien. Melalui

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 Paja Grafindo 2011), Hal.157-158

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

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 malu lalu menjauh dari sumber yang menjijikan itu¹²

F. Penelitian Terdahulu

Setelah peneliti melakukan kajian pustaka, peneliti menjumpai hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yang mempunyai sedikit relevansi dengan penilaian yang sedang peneliti lakukan, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang 2011 bernama Slamet Dwi Primatnoko, dengan judul penelitian “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang”. Peneliti yang dilakukan Slamet Dwi Primatnoko tersebut menggunakan metode kuantitatif, Hasil yang diperoleh peneliti sebelum diberi layanan Bimbingan Kelompok, skor sebesar 166 atau 60,79 % masuk kategori pengendalian emosi tingkat sedang. Sedangkan sesudah layanan Bimbingan Kelompok tingkat

¹² Derwis. Hude, *Emosi*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2006). Hal. 136

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

Konseling Individual Dalam Mengembangkan Perilaku Moral Siswa di MAN Denanyar Jombang. Penelitian yang dikalkukan oleh Aniq Isyatur Rodliyah yaitu penelitian kualitatif, hasil yang diperoleh yaitu pelaksanaan konseling individual mempunyai peran penting yaitu mempunyai penanaman norma dan nilai yang kuat pada individu.

G. Sistematika Pembahasan

Agar lebih mudah memahami alur pemikiran dalam skripsi ini, maka penulis membagi skripsi ini menjadi lima bab, yang saling berkaitan antara bab satu dengan bab yang lainnya. Dari masing-masing diuraikan lagi menjadi beberapa sub bab yang sesuai dengan judul babnya. Adapun sistematika pembahasan dalam skripsi ini selengkapnya adalah sebagai berikut:

Bab I : Pendahuluan Meliputi, Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Definisi Konseptual, Penelitian Terdahulu dan Sistematika Pembahasan.

Bab II : Kajian Pustaka Meliputi, Pengertian layanan Konseling Individu, Prinsip Konseling Individu, Tujuan Konseling Individu, Tahap-tahap Konseling Individu, Kegiatan Pendukung Layanan Konseling Individu, Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Siswa Untuk Mengembangkan Kemampuan.

Bab III : Metode Penelitian Meliputi, Pendekatan dan Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Kehadiran Penelitian, Informan Penelitian, Tahapan Penelitian, Tehnik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, dan Uji Keabsahan Data.

Bab IV : Penyajian Data dan Hasil Penelitian Meliputi Profil Sekolah, Visi dan Misi Sekolah, Deskripsi Pelaksanaan Layanan Konseling Individu dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Mengembangkan Kemampuan Dalam Pengendalian Emosi Siswa Kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya,

Bab V : Penutup, Meliputi Kesimpulan dan Saran.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Layanan Konseling Individu

1. Definisi Layanan Konseling Individu

a. Layanan Konseling Individu

Menurut Sutijono dalam bukunya "Konseling I", 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 I* (Surabaya: Unesa Press IKIP Surabaya, 1994), hal.7

¹⁴ Ernan Ampi, Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1999), hal. 99

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

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

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 hubungannya 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)

menjadi isi layanan konseling perorangan) sebaiknya ditentukan oleh peserta 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 meliputi 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 permasalahannya. Pelaksanaan usaha pengentasan permasalahan siswa.²¹

²⁰ <http://Anakdahanagara//layananKonselingPerorangan.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

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

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 memelihara 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 kewajibannya 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.

4. Memiliki pemahaman 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 silaturahmi 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.

seperti empati, penerimaan serta penghargaan, keihlasan serta kejujuran, dan perhatian yang tulus.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 memiliki 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

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 "*Clie Centered Therapy*". Konseling non-direktif merupakan upaya bantuan pemecahan masalah yang berpusat 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 masalahnya sendiri.

c. *Konseling Eklektif (elective Counseling)*

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 lainnya, 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 sederhana melalui proses/ tahap-tahap sebagai berikut:

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

Materi layanan konseling individu

- i. Pemahaman sikap, kebiasaan, kekuatan diri dan kelemahan, bakat, minat serta penyalurannya.
- 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 evaluasi. *Kelima*, tindak lanjut meliputi kegiatan : (a) menetapkan jenis arah tindak lanjut, (b) mengkomunikasikan rencana tindak

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*, Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1984

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 kearah pola perilaku yang bermanfaat. Hal itu sangat berbeda dengan konsep populer yang menghancurkan 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

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 lainnya 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 Glora Aksara Pratama,2006).Hal.13

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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 mnendalikan emosi untuk meraih tujuan yang diberikan Tuhan dalam kehidupan di dunia ini.

Pengendalian emosi dapat dilakukan dengan melalui tahap-tahap sebagai berikut³¹

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.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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

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,

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 laku³².

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 amarah, tidak menampakkan kebahagiaannya.
- ii. *Modulation* adalah orang tidak dapat meredam secara tuntas mengenai gejala kejasmaniannya, 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)

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, listrik 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	1. Reaksi listrik pada kulit
2. Marah	
3. Terkejut	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

4. Kecewa	bertambah cepat
5. Sakit/ marah	3. Denyut jantung
6. Takut/ tegang	bertambah cepat
7. Takut	4. Bernapas panjang
8. Tegang	5. Pupil mata membesar
	6. Air liur mengering
	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 kejiwaan

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 kecemasan³⁶.

1) Cinta/kasih sayang

Cinta, di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan, 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 dapat hidup bahagia tanpa mendapatkan 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

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 yang mendorong mereka menjadi giat dan bersemangat dalam kehidupannya.

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

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 populer dalam kecakapan sehari-hari, bahkan kerap dinamai emosi 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 manusia 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 ciri khas manusia dan semua makhluk, 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

peristiwa yang sama dalam waktu yang berbeda melahirkan perbedaan emosi pada individu yang sama. Pada umumnya, emosi marah pada manusia dikenali melalui perubahan raut muka (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 akan terus berlanjut sepanjang kehidupannya dan

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

2. Pertimbangan penting lainnya 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 dapat juga tampak dalam bentuk kecenderungan untuk menjadi curiga dan keengganan 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.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- 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

Rasa takut didalamnya meliputi cemas,takut,gugup, khawatir, waswas, perasaan takut sekali, sedih, waspada,tidak tenang³⁷

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 selamanya 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

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

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

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-ketakutan 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 terlalu keras atau pola makan yang tidak tepat atau tidur yang tidak cukup.

4. Cenderung berperilaku tidak toleran terhadap orang lain dan membenarkan pendapatnya sendiri.
5. Mengamati orang tua dan guru-guru secara lebih objektif dan 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 kelaminnya 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

acuh tak acuh, tetapi ada juga yang penuh kasih sayang. 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 sesama 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 melakukan 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

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 mengalami emosi-emosi seperti maka anda harus dapat mengendalikan dan mengarahkannya secara positif. Apabila anda tidak dapat mengendalikan emosi dan tidak dapat 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//](http://MengenaliEmosiDiri//) (Diakses Tanggal 15- April -- 2015)

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.

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 mengucapkan 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 BK 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 mengurus 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.

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 makhluk sosial serta memperhatikan adanya perbedaan-perbedaan individu, agar murid itu dapat membuat tahap maju seoptimal mungkin dalam proses perkembangannya 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

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. Berikut 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, penguhan hasrat. Keempat belas, penfrustasian konseli. Kelimabelas, strategi tidak memaafkan konseli. Keenambelas, suasana diam. Ketujuhbelas, transfensi dan kontra transferensi. Kedelapanbelas, tehnik eksperiensial. Kesembilanbelas, interpretasi pengalaman 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.

Kedua, pelaksanaan yang meliputi kegiatan: menerima konseli, menyelenggarakan tehnik-tehnik, mendorong pengentasan masalah konseli (bisa digunakan tehnik-tehnik khusus), menetapkan komitmen konseli dalam pengentasan masalinya, 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 permasalahan-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.

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.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian diskriptif kualitatif di mana data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan dalam bentuk angka. Data tersebut mungkin berasal dari naskah, wawancara, catatan lapangan, dokumen pribadi, catatan atau memo, jurnal dan dokumen resmi lainnya.

Dalam penelitian diskriptif ini, peneliti gunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang, dengan menempuh langkah-langkah pengumpulan, klarifikasi dan analisis data, membuat kesimpulan dan laporan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang sesuatu keadaan secara obyektif dalam sesuatu diskripsi situasi. Sedangkan pendekatan kualitatif menurut Bogdan dan Taylor, metodologi

penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat di amati. Pendekatan ini di arahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Jadi dalam hal ini

tidak boleh mengisolasi individu atau organisasi ke dalam variabel atau hipotesis, tetapi perlu memandangnya sebagai bagian dari sesuatu keutuhan.⁴²

Peneliti menggunakan penelitian diskriptif kualitatif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada berdasarkan data. Maka dari itu peneliti akan menganalisis, menggambarkan serta memaparkan data yang telah diperoleh dari SMP Hang Tuah 1 Surabaya mengenai layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat dimana peneliti akan melakukan penelitian, dalam hal ini peneliti memilih SMP Hang Tuah 1 Surabaya sebagai Lokasi Penelitian.

C. Kehadiran Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian selama bulan april sampai mei, setiap minggunya peneliti datang ke lokasi 1-2 kali dalam seminggu, dan setiap hadir ke lokasi sekitar 3-4 jam. Karena dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrument utama penelitian yang wajib hadir sendiri secara langsung ke lokasi penelitian atau terjun langsung ke lapangan untuk mengumpulkan data. Hal ini di karenakan dalam penelitian kualitatif segala sesuatu belum mempunyai bentuk yang pasti seperti masalah, fokus penelitian,

⁴² Lexi J. Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 4.

prosedur penelitian, data yang akan di kumpulkan, hipotesis yang di gunakan, bahkan hasil yang di harapkan semuanya belum pasti dan jelas sebelumnya. Segala sesuatu masih perlu di kembangkan dalam proses penelitian ini.⁴³ Sebagai instrument kunci, peneliti sendiri masuk ke lapangan serta berusaha mengumpulkan informasi baik melalui observasi ataupun wawancara yang di dukung dengan teknik pengumpulan data lainya seperti dokumentasi. Dengan demikian, peneliti bisa bersikap responsive dan menyesuaikan diri dengan lingkungan di mana penelitian di lakukan. Saat melakukan wawancara, misalnya peneliti dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan yang akan di ajukan informan penelitian seiring dengan berjalanya wawancara. Serta peneliti juga bisa mengetahui ekspresi dan reaksi dari informan secara utuh sehingga peneliti dapat menangkap paparan dan mendapatkan hasil wawancara dengan baik.

Hubungan baik antara peneliti dengan subjek penelitian dari sebelum, selama dan sesudah proses penelitian di lapangan juga di jadikan kunci utama dalam keberhasilan pengumpulan data karena hubungan yang baik dapat menjamin kepercayaan dan saling pengertian. Tingkat kepercayaan yang tinggi akan membantu kelancaran proses penelitian, sehingga untuk mengumpulkan data lebih mudah dan lengkap. Untuk memeperlancar penelitian ini, beberapa alat bantu pengumpulan data juga digunakan seperti *tape recorder*, *camera*, *digital*, serta alat tulis untuk membuat catatan lapangan.

⁴³ S. Nasution, *Metode Naturalistik Kualitatif* (Bandung: Tarsito,2003), hal.55

D. Informan Peneliti

Agar memperoleh data yang kompleks dan komprehensif, serta terdapat korelasi yang akurat sesuai dengan judul penelitian ini, maka sumber data dalam penelitian ini di bagi dua, yaitu:

a. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya, data primer yang dimaksud adalah:⁴⁴

1) Guru Bimbingan Konseling, yaitu orang yang secara langsung melaksanakan bimbingan konseling individu yakni:

- a. Ibu Rahmawati S, S.Pd.
- b. Ibu Heni Romansyah S.Pd.
- c. Ibu Dra. Merry Johana S, M.si.

2) Wali Kelas VIII-B, yaitu yang bertanggung jawab siswa dan membantu pelaksanaan konseling individu yaitu ibu Ima Kristinar, S.Pd. selaku wali kelas

3) Siswa Kelas VIII-B, yaitu peserta didik yang mendapat layanan konseling individu di SMP Hang Tuah 1 Surabaya

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang dibutuhkan sebagai pendukung data primer. Data ini bersumber dari referensi dan literatur yang mempunyai

⁴⁴ Ibid., 10.

korelasi dengan judul dan pembahasan penelitian ini seperti buku, catatan, dan dokumen.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Adapun data yang digali dalam penelitian ini adalah tentang layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya,

Jenis data tersebut meliputi:

- a. Jenis data observasi, data berupa pelaksanaan layanan konseling individu.
- b. Jenis data wawancara, berupa Tanya jawab kepada guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.
- c. Jenis data dokumentasi, berupa foto-foto, arsip, dokumen tentang layanan konseling individu.

E. Tahapan Penelitian

Tahap-tahap penelitian yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berkenaan dengan proses pelaksanaan penelitian. Menurut Moloeng tahap penelitian tersebut meliputi antara lain tahap pra penelitian, dan tahap pasca penelitian.⁴⁵

a. Pra-Penelitian

Pra-Penelitian (perencanaan) yaitu tahap sebelum berada di lapangan, pada tahap ini dilakukan kegiatan-kegiatan antara lain:

⁴⁵ Lexi J. Moeloeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), hal. 127.

Mencari permasalahan penelitian melalui bahan-bahan tertulis, pengamatan atau yang kemudian merumuskan permasalahan, menyusun sebuah konsep ide pokok penelitian, berkonsultasi dengan guru Bk yang ada di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, menyusun proposal penelitian yang lengkap, ujian proposal, perbaikan hasil konsultasi, serta menyiapkan surat izin penelitian dan menyiapkan instrument pengumpulan data.

b. Penelitian

Penelitian adalah tahap yang sesungguhnya, selama berada di lapangan. Observasi langsung ke SMP Hang Tuah 1 Surabaya dengan melibatkan beberapa informan untuk memperoleh data tentang pelaksanaan bimbingan konseling individu mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya yakni:

1) Guru bimbingan dan Konseling

2) Wali Kelas VIII-B

3) Peserta didik kelas VIII-B SMP Hang Tuah 1 Surabaya

4) Observasi dan pengambilan data langsung di lapangan

Kemudian mengidentifikasi data. Data yang telah terkumpul dari hasil observasi, wawancara, dokumentasi, agar memudahkan dalam menganalisa sesuai dengan tujuan yang diinginkan, berkonsultasi dengan pihak berwenang dalam penelitian, mengumpulkan data atau informasi dengan fokus penelitian, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, merevisi dan menganalisis data.

c. Penulisan Laporan

Tahap ini dilakukan kegiatan antara lain, menyusun konsep laporan penelitian, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, perampungan laporan penelitian, perbaikan hasil konsultasi, pengurusan kelengkapan persyaratan ujian akhir dan melakukan revisi seperlunya.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pertahapan penelitian ini adalah bentuk urutan atau berjenjang yakni dimulai pada tahap pra penelitian, tahap penelitian, tahap pasca penelitian,. Namun demikian sifat dari kegiatan yang dilakukan pada masing-masing tahapan tidaklah bersifat statis, melainkan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

F. Tehnik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang valid dalam penelitian, maka pengumpulan data yang digunakan adalah:

a. Observasi

Sutrisno Hadi (1986) mengemukakan pendapat bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.⁴⁶

Observasi adalah pengamatan yang dilakukan secara sengaja sistematis mengenai fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk

⁴⁶ Ibid.hal. 145

kemudian dilakukan pencatatan.⁴⁷Nasution (1988) menyatakan bahwa, observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuan hanya dapat digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi.⁴⁸

Metode observasi adalah cara pengambilan data dengan pengamatan langsung menggunakan mata tanpa adanya pertolongan alat standart lain untuk keperluan tersebut.

Ada tiga teknik observasi yang di gunakan secara bertahap dalam identifikasi dan penentuan data penelitian, yakni : (1) teknik observasi deskriptif, (2) teknik observasi terfokus, (3) teknik observasi terseleksi.

Dalam penelitian ini, peneliti mengamati secara langsung objek penelitian meliputi:

1. Lokasi dan Keadaan Sekolah.
2. Keadaan Guru dan Peserta Didik.
3. Pelaksanaan Layanan Konseling Individu Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.
4. Mengembangkan Kemampuan pengendalian Emosi siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

b. Wawancara

⁴⁷ P.Joko Subagyo, S.H., *metode penelitian dalam teori dan praktek*, (Jakarta PT Rineka Cipta 2004). Hal.63.

⁴⁸ Prof.Dr.Sugiono, *metode penelitian pendidikan penelitian kuantitatif,kualitatif, dan R&D*,(Bandung Alfabeta,2010).hal. 310

Wawancara yaitu suatu kegiatan dilakukan untuk mendapatkan informasi secara langsung dengan mengungkapkan pertanyaan-pertanyaan pada para responden.⁴⁹ Esterberg mendefinisikan wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.⁵⁰

Wawancara adalah suatu teknik pengumpulan data untuk mendapatkan informasi yang di gali dari sumber data secara langsung melalui percakapan atau Tanya jawab.⁵¹

Wawancara adalah teknik penilaian yang digunakan untuk memperoleh jawaban dari narasumber tentang sesuatu yang telah dipelajari.⁵²

Pedoman wawancara yang digunakan dalam penelitian adalah pedoman wawancara tidak struktur dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara secara sistematis dan lengkap untuk mengumpulkan data. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahannya yang akan ditanyakan.

Dalam penelitian ini wawancara tersebut di tujukan kepada siswa yang bersangkutan dengan peneliti tentang pelaksanaan Layanan Konseling

⁴⁹ Ibid. Hal.39.

⁵⁰ Ibid. Hal.317

⁵¹ Djama'ah Satori dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung Alfabeta, 2009), hal.130

⁵² Rusman, *Menejemen Kurikulum* (Jakarta: Raja Grafindo Persada,2012), hal.275

Individu Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya Seperti:

1. Guru bimbingan dan konseling untuk menanyakan bagaimana pelaksanaan Layanan Konseling Individu di SMP Hang Tuah 1 Surabaya serta upaya dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.
2. Siswa SMP Hang Tuah 1 Surabaya untuk Mengetahui Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi.

c. Catatan Lapangan

Dalam Penelitian Kualitatif, catatan lapangan adalah merupakan catatan tertulis tentang apa yang didengar, dilihat, dialami, dan dipikirkan dalam rangka pengumpulan data dan refleksi data. Menulis catatan lapangan bertujuan untuk mencatat segala sesuatu dengan rinci.⁵³ Dan peneliti memakai teknik catatan lapangan untuk membantu proses pengumpulan data. Data yang di catat dalam catatan lapangan ini adalah data yang diperoleh saat observasi dan hasil wawancara dengan informan penelitian.

d. Dokumentasi

Metode ini merupakan langkah pengumpulan data tertulis yang mendukung penelitian, dokumen artinya bahan-bahan tertulis.⁵⁴

⁵³ Ibid, hal 176

⁵⁴ Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru* (Bandung: remaja Rosdakarya), hal.243.

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang yang bersangkutan.⁵⁵

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi berupa:

1). Profil sekolah 2). Struktur organisasi sekolah dan struktur bimbingan dan konseling 3). Program-program bimbingan dan konseling 4). Pelaksanaan Layanan Konseling Individu 5). Data-data lainya yang berhubungan dengan Layanan Konseling Individu Dalam Mengembangkan Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

G. Tehnik Analisis Data

Setelah data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian langkah selanjutnya adalah pengolahan data. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun data secara sistematis data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, sehingga dapat mudah dipahami, dan semuanya dapat diinformasikan ke orang lain. Analisa data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁵⁶

⁵⁵ Ibid. hal. 317

⁵⁶ Sugiyono, hal.334

Untuk menganalisa data-data yang telah dikumpulkan secara keseluruhan dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan metode :

a. Data Reduction (Reduksi Data)

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, di cari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.⁵⁷

b. Data Display (Penyajian Data)

Setelah mereduksi data maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya.⁵⁸

c. Penarikan kesimpulan atau verifikasi

Setelah penyajian data langkah selanjutnya yaitu mencari kesimpulan dari permasalahan yang teliti. Dari data penelitian yang sudah dianalisis dapat diambil kesimpulan serta menverifikasi data tersebut dengan cara menelusuri kembali data yang telah diperoleh.

II. Uji Keabsahan Data

Penelitian kualitatif dinyatakan absah apabila memiliki derajat keterpercayaan (credibility), keteralihan (transferability), keberuntungan (dependability), dan

⁵⁷ Ibid. hal. 338

⁵⁸ Ibid.hal.338-341

kepastian (confirmability). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan criteria kredibilitas.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Kredibilitas data di gunakan untuk membuktikan kesesuaian antara hasil pengamatan dengan kenyataan yang ada di lapangan. Apakah data atau informasi yang diperoleh sudah sesuai dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Dalam pencapaian kredibilitas ini peneliti menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Ketekunan pengamatan, dalam hal ini peneliti mengadakan pengamatan atau observasi secara terus-menerus terhadap subjek yang diteliti guna memahami gejala dengan mendalam, sehingga mengetahui aspek yang penting, terfokus, dan relevan dengan topik penelitian.
2. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan berbagai sumber di luar data sebagai bahan perbandingan kemudian dilakukan *cross check* agar hasil penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Triangulasi sumber, dilakukan dengan cara membandingkan data hasil pengamatan, wawancara, dan dokumentasi, membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi, dan membandingkan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat orang lain.

Dalam teknik peneliti membandingkan hasil wawancara antara guru Bimbingan dan Konseling satu dengan yang lainnya, yaitu ibu

a. Triangulasi teori, pengecekan data dilakukan dengan membandingkan teori teori yang dihasilkan para ahli yang dianggap sesuai dan sepadan melalui penjelasan banding. Kemudian hasil penelitian dikonsultasikan dengan subjek penelitian sebelum dianggap mencukupi.

Dalam teknik ini peneliti membandingkan antara hasil observasi, dokumentasi dan wawancara dengan teori tentang pelaksanaan layanan konseling individu apakah keduanya sama atau berbeda.

3. Pengecekan teman sejawat melalui diskusi, teknik ini dilakukan dengan cara mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang di peroleh dalam bentuk diskusi dengan teman sejawat.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB IV

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah SMP Hang Tuah 1 Surabaya

1. Profil Sekolah

Nama Sekolah	: SMP Hang Tuah 1
No. Statistik Sekolah	: 204056010064
Tipe Sekolah	: Swasta
Alamat Sekolah	: Jln. Bogowonto No. 57
Kecamatan	: Wonokromo
Kota	: Surabaya
Propinsi	: Jawa Timur
Telepon/HP/Fax	: 031-5688126
Status Sekolah	: Swasta
Nilai Akreditasi Sekolah	: A Skor = 97
Luas Lahan, dan jumlah rombel	: 2,570 m ² / 17 Rombel
Luas Lahan	: 2,570 m ²
jumlah ruang pada lantai 1	: 7
jumlah ruang pada lantai 2	: 10
jumlah ruang pada lantai 3	: -
Jumlah Rombel	: 17 Nilai Akreditasi Sekolah
	: 97

2. Lokasi Sekolah

SMP Hang Tuah 1 Surabaya berlokasi di Jl. Bogowonto No.75
Kecamatan Wonokromo Kabupaten Surabaya.

3. Visi dan Misi Sekolah

Visi :

Membentuk Manusia Indonesia yang Beriman, Bertaqwa, Berbudi Pekerti Luhur, menguasai Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek), Mandiri, Disiplin, memiliki rasa Kebangsaan yang tinggi dan Cinta Bahari.

Misi :

- 1.Meningkatkan pengamalan ajaran agama sesuai dengan keyakinan masing - masing.
- 2.Meningkatkan profesionalisme guru.
- 3.Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan efisien.
- 4.Meningkatkan kualitas hasil belajar dan ketrampilan siswa.
- 5.Meningkatkan kemandirian dan kedisiplinan siswa.
- 6.Menumbuhkan rasa cinta terhadap bangsa dan tanah air.
- 7.Menumbuhkan penghayatan dan pengamalan terhadap nilai-nilai luhur budaya bangsa.
- 8.Menumbuhkan jiwa kebaharian.

Tujuan :

1. Meningkatkan keimanan dan ketaqwaan peserta didik terhadap Tuhan Yang Maha Esa sesuai dengan agama dan keyakinannya masing-masing.
2. Membentuk siswa yang berbudi pekerti luhur.
3. Menciptakan kelulusan 100 % dengan rata-rata nilai ujian nasional 8,00.
4. Meraih prestasi juara tingkat Kota Surabaya.
5. Mampu mengoperasikan dan memanfaatkan ilmu teknologi (IT) untuk pendidikan.
6. Mengoptimalkan proses pembelajaran dengan pendekatan konstruktivisme (CTL dan PAIKEM), belajar tuntas dan berbasis ilmu teknologi (IT).
7. Melaksanakan sistem penilaian bervariasi yang mengacu pada penilaian otentik.
8. Membentuk siswa yang berjiwa mandiri.
9. Meningkatkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari.
10. Meningkatkan rasa cinta tanah air dan bangsa.
11. Menumbuhkan sikap cinta bahari dan lingkungan hidup.
12. Meningkatkan peran serta masyarakat dalam penyelenggaraan Pendidikan

4. Sejarah Singkat SMP Hang Tuah 1 Surabaya

SMP Hang Tuah 1 Surabaya pada awal berdiri bertempat di Jl. Opak No. 26 pada tahun 1958, seiring dengan perkembangan dan animo masyarakat jumlah siswa mengalami peningkatan yang signifikan, sehingga

diperlukan sarana dan prasarana yang cukup. dengan pertimbangan lokasi yang sangat sempit maka SMP Hang Tuah 1 pada tahun 1990 pindah ke Jalan Bogowonto No. 57. Sarana dan prasarana terus diperhatikan baik pengadaan maupun perawatannya. Pada tahun 2008 membangun laboratorium komputer dan Sarana ibadah berupa mushola yang terletak di selatan gedung. Dilanjut pada tahun 2010 membangun ruang kelas di lantai bawah sebanyak 3 lokal dan di lantai atas sebanyak 3 lokal yang terletak di depan bangunan kelas lama dan renovasi hingga sekarang tahun 2013

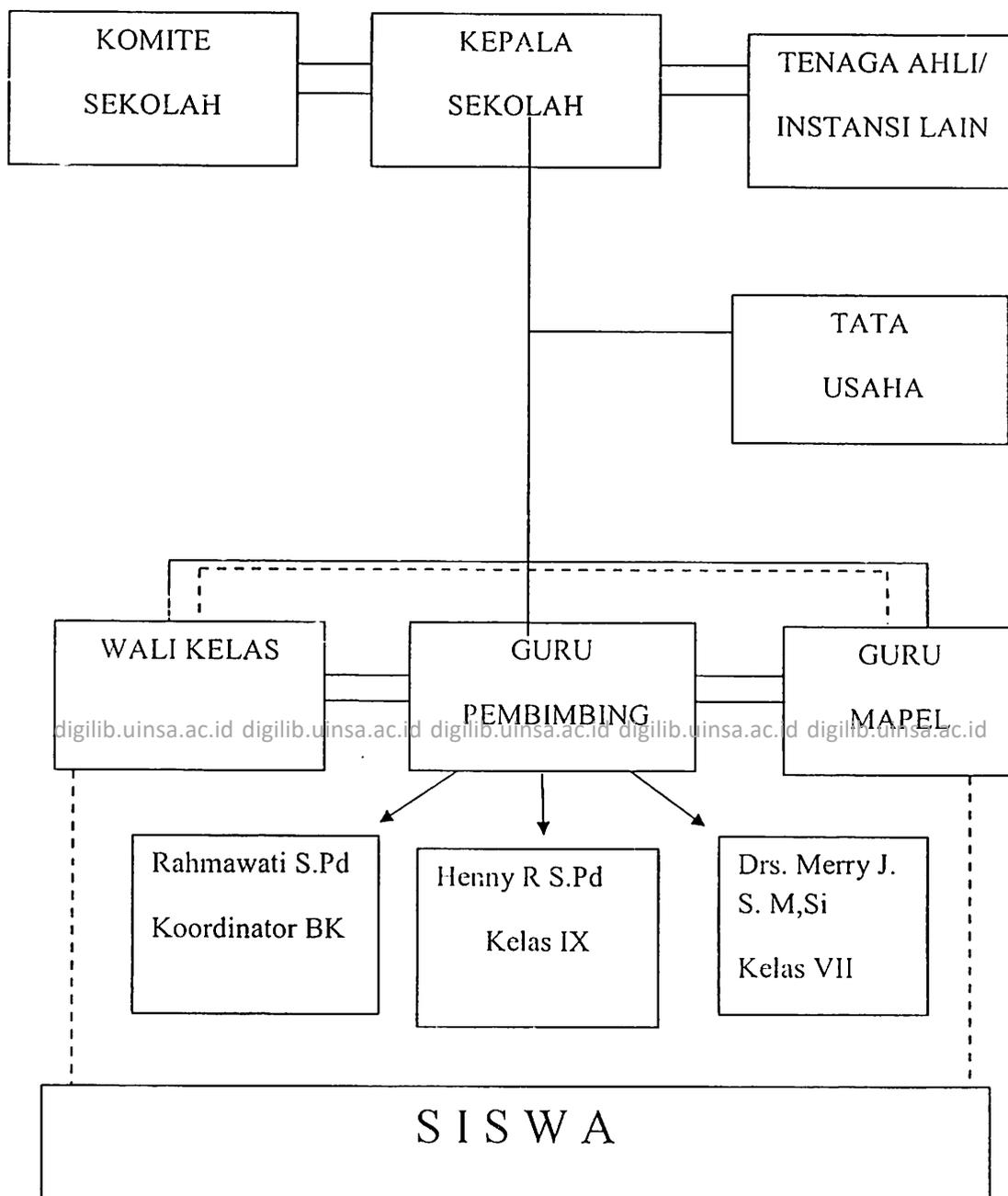
5. Keadaan Siswa

Keadaan siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya secara keseluruhan berjumlah 778 siswa siswi dari kelas VII, VIII, IX. Adapun rincian secara keseluruhan sebagai berikut:

Tabel 2.5

Th. Pelajaran	Jml Pendaftar (Cln Siswa Baru)	Kelas VII		Kelas VIII		Kelas IX		Jumlah (Kls. VII + VIII + IX)	
		Jml Siswa	Jumlah Rombel	Jml Siswa	Jumlah Rombel	Jml Siswa	Jumlah Rombel	Siswa	Rombel
2010/2011	348	223	5	229	5	274	6	726	16
2011/2012	347	244	5	220	5	223	5	687	15
2012/2013	400	280	6	240	5	212	5	732	16
2013/2014	420	276	6	270	6	232	5	778	17

6. Uraian Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling



Berdasarkan bagan diatas pola hubungan dan instruksi

- a. Kepala Sekolah:**
kepala sekolah adalah Penanggung jawab pelaksanaan teknis bimbingan dan konseling di sekolahnya
- b. Koordinator BK/Guru Pembimbing:**
Koordinator BK adalah Pelaksana utama yang mengkoordinir semua kegiatan yang terkait dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah.
- c. Guru Mata Pelajaran:**
Guru mata pelajaran adalah pelaksana pengajaran dan pelatihan serta bertanggung jawab memberikan informasi tentang peserta didik untuk kepentingan bimbingan dan konseling
- d. Wali Kelas/Guru Pembina:**
Wali kelas adalah Guru yang diberi tugas khusus di samping mengajar anak untuk mengelola status kelas siswa tertentu dan bertanggung jawab membantu kegiatan bimbingan dan konseling di kelasnya.
- e. Peserta Didik:**
Peserta didik adalah yang berhak menerima pengajaran, latihan dan pelayanan bimbingan dan konseling
- f. Tata Usaha:**
Tata usaha adalah Pembantu Kepala Sekolah dalam penyelenggara administrasi, ketatausahaan sekolah dan pelaksanaan administrasi bimbingan dan konseling.

g. Komite Sekolah:

Komite sekolah adalah Badan mandiri yang mewadahi peran serta masyarakat dalam rangka meningkatkan mutu, pemerataan, dan efisiensi pengelolaan pendidikan di satuan pendidikan, baik pada pendidikan pra sekolah, jalur pendidikan sekolah maupun jalur pendidikan luar sekolah.

h. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana adalah Untuk meningkatkan hasil pembelajaran yang baik, SMP Hang Tuah 1 Surabaya menyediakan berbagai sarana dan prasarana untuk mendukung proses pembelajaran Adapun sarana dan prasarana di SMP Hang Tuah 1 Surabaya dapat di lihat lampiran Tabel 1.

7. Keadaan Guru dan Pegawai

Jumlah guru di SMP Hang Tuah 1 Surabaya ada 37 guru yang terdiri dari guru mata pelajaran, muatan lokal dan ekstrakurikuler. Dapat di lihat bagan Tabel 2.1. sedangkan untuk pegawainya ada 15 terdiri dari bagian Tata usaha, Perpustakaan, Lab IPA, dan bagian keamanan. Hal ini dapat dilihat pada lampiran Tabel 2.2

B. Penyajian Data Hasil Penelitian

Setelah ditemukan beberapa data yang diinginkan, baik dari hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi maka peneliti akan menganalisis temuan yang ada dan menjelaskan implikasi-implikasi dari hasil penelitian. Sebagaimana diterangkan dalam teknik analisis data, peneliti menggunakan analisis kualitatif deskriptif (pemaparan). Untuk memperjelas penyajian data ini maka disusun berdasarkan menjawab rumusan masalah.

1. Kemampuan siswa dalam pengendalian emosi kelas VIII-B di SMP Hang

Tuah 1 Surabaya

Disetiap manusia bahwasanya dirinya ingin menjadi yang lebih baik, baik itu dalam lingkungan keluarga maupun lingkungan masyarakat, langkah awal untuk menjadi yang lebih baik yaitu bisa memahami dirinya tidak berfikir yang negatif sehingga tidak menimbulkan emosi-emosi yang berlebihan, bahwa kemampuan adalah potensi yang ada di dalam diri individu bisa dipelajari, dikembangkan dan bisa diasah agar lebih baik dari waktu ke waktu, maka dari itu kemampuan dalam pengendalian emosi yang bermakna bahwa emosi yang dialami oleh seseorang dapat dikendalikan dengan baik.

Kondisi kemampuan siswa dalam pengendalian emosi kelas VIII-B SMP Hang Tuah 1 Surabaya cukup beragam, Menurut Bu Rahma selaku Guru BK di kelas VIII dan sebagai Koordinator BK menggambarkan secara garis besar bahwasanya kemampuan siswa dalam pengendalian emosi khususnya kelas VIII-B beliau mengatakan :

“Pada umumnya siswa disini untuk kemampuan dalam pengendalian emosi sudah cukup untuk memahami dalam pengendalian emosi, akan tetapi jika di Tanya tentang siswa X belum bisa dalam mengendalikannya emosi-emosi yang negatif dan belum bisa mengoptimalkan dirinya dengan baik.⁵⁹”

Ucapan yang tidak jauh dari Bu kristinar selaku wali kelas VIII-B beliau mengatakan :

⁵⁹Ibu Rahma, Koordinator Bimbingan dan Konseling di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 18-April-2015

“kalau ditanya kemampuan siswa kelas VIII-B sudah cukup memahami dalam pengendalian emosi, akan tetapi ada satu siswa X memahami dalam pengendalian emosi dengan baik (mengetahui kemampuannya, kelbihannya, kekurangannya), sehingga mampu mengendalikan dengan baik dan mengoptimalkan dirinya dan masih perlu bimbingan untuk mengoptimalkan dirinya dengan baik.”⁶⁰

Penuturan Apa yang katakan tidak jauh dari Bu Henny selaku Guru BK

“anak-anak kelas VIII-B itu bervariasi, ada yang menurut saya sudah bisa mengendalikan emosi dengan baik namun ada siswa X mereka masih memerlukan bimbingan untuk mengoptimalkan kemampuan dalam pengendalian emosi yang dimilikinya, dan juga yang masih belum bisa dalam pengendalian emosi kalau ditanya kemampuan dalam pengendalian emosi masih bervariasi dan siswa masih butuh bimbingan dan untuk mengoptimalkan kemampuan dalam pengendalian emosi dengan baik.”⁶¹

Peneliti juga menggali informasi dari siswa “X” kelas VIII-B di SMP Hang Tuah

1 Surabaya tentang kemampuan siswa dalam pengendalian emosi faris

mengatakan :

“kalau ditanya kemampuan dalam pengendalian emosi, ya cukuplah tapi jika suruh mengendalikannya dengan baik saya belum begitu bisa mampu mengendalikannya dengan baik, seperti emosi amarah yang berlebihan emosi-emosi negatif .”⁶²

Peneliti juga menggali informasi tio temanya faris tentang kemampuan siswa

dalam pengendalian emosi kelas VIII-B tidak jauh berbeda, informan

mengatakan :

⁶⁰ Ibu Kristinar, Wali Kelas VIII-B SMP Hang Tuah 1 Surabaya, wawancara Pribadi, 13-April-2015

⁶¹ Ibu Henny, Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 18-April 2015

⁶² Roni , Siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, wawancara Pribadi, Surabaya 25-April-2015

“pengendalian emosi ? pengendalian emosi itu kan umpama marah-marah dapat mengendalikanya dengan baik pokoknya berhubungan dengan minder, tersinggung itu kan, kalau di Tanya siswa X sudah mampu mengendalikanya dengan baik ? belum bisa karena siswa X dia selalu membuat onar dimana-mana untuk memahami itu soalnya sulit banget mengendalikan emosi-emosi yang negatif menjadi positif.”⁶³

Peneliti juga melakukan observasi bahwasanya kemampuan dalam pengendalian emosi siswa X sangat rendah , ini terbukti pada waktu Guru BK memberikan nasehat secara face to face di ruangan BK pada waktu siswa mengalami gangguan emosi, siswa terlihat tidak memperhatikan guru BK.

Dari hasil wawancara diatas siswa X sudah cukup mempunyai kemampuan siswa dalam pengendalian emosi bahwasanya anak masih perlu bimbingan dan pemantauan yang lebih.

1. Faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam pengendalian emosi

Mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam pengendalian emosi maka peneliti wawancara dengan Bu Rahma selaku Koordinator mengatakan :

“mengenai faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi siswa bisa di lihat dari niat siswa untuk mau berubah, motivasi yang kuat untuk berubah menjadi lebih baik lagi, faktor usia juga bisa di kaitkan, keluarga, juga lingkungan sekolah ini”⁶⁴

Hal yang sama dari Bu Merry Johana selaku Guru BK mengatakan :

⁶³ Tio , Siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 25-April-2015

⁶⁴ Ibu Rahma, Koordinator Bimbingan dan Konseling di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 28-April-2015

“faktor yang mempengaruhi pengendalian emosi siswa bisa di lihat dari keluarga yang perhatian, lingkungan di sekitarnya, juga motivasi yang ada pada dirinya.”⁶⁵

Dari wawancara di atas bahwasanya faktor yang mempengaruhi siswa

- a. Faktor internal yang meliputi : faktor keluarga, usia kematangan siswa, motivasi yang ada pada dirinya.
 - b. Faktor eksternal : faktor lingkungan, faktor sekolah yang kondusif, faktor teman sebaya yang bisa diajak berteman yang baik.
2. Tujuan kemampuan siswa dalam pengendalian emosi

Peneliti wawancara dengan Guru BK Bu Rahma

“bahwa tujuan dari pengendalian emosi, supaya siswa dapat mengendalikan emosi dengan baik, dan tidak ada dalam pikirannya yang melibatkan emosi-emosi negatif.”⁶⁶

Ibu Kristinar Wali kelas mengatakan :

“ agar siswa dapat mengendalikan emosi yang baik.”

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan tersebut :

- i. Supaya siswa mampu mengendalikan emosi
 - ii. Supaya tidak ada emosi-emosi yang negatif
3. Cara untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam pengendalian emosi
- Peneliti juga mencari tahu cara untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam pengendalian emosi Bu Rahma mengatakan:

⁶⁵ Ibu Merry, Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Hang Tuah I Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 28-April-2015

⁶⁶ Ibu Rahma, Koordinator Bimbingan dan Konseling, di SMP Hang Tuah I Surabaya. Wawancara Pribadi, Surabaya 1-Mei-2015

“kalau cara untuk bisa mengembangkan kemampuan siswa dalam pengendalian emosi, maka guru tersebut harus memahami kelakuan siswa baik di dalam kelas maupun di luar kelas, memahami masalah yang muncul, Dengan adanya informasi dari wali kelas dan guru-guru mata pelajaran.”⁶⁷

Bu Henny juga mengatakan tidak jauh dari Bu Rahma, beliau mengatakan :

“cara mengembangkan kemampuan siswa dalam pengendalian emosi, kita harus bisa mengetahui bagaimana sifat dan kelakuan sifat tersebut di sekolah, dan memahami masalah-masalah yang ada di siswa, dengan kita menggali informasi bisa di guru-guru yang terlibat dalam mengajar di kelas VIII-B.”⁶⁸

Dari data yang diperoleh dari wawancara cara mengembangkan kemampuan siswa dalam pengendalian emosi diatas dapat disimpulkan :

- a. Memantau siswa di sekolah, baik di luar kelas maupun di dalam kelas
- b. Memahami masalah siswa
- c. Menggali informasi dari guru-guru di sekolah

Penyajian data diatas merupakan deskriptif dari gambaran kemampuan siswa dalam pengendalian emosi kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya yang dilakukan oleh peneliti.

⁶⁷ibu Henny, Guru Bimbingan dan Konseling, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 1-Mei-2015

⁶⁸ Ibu Rahma, Koordinator Bimbingan dan Konseling, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 3-mei-2015

2. Pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya

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

Di dalam layanan konseling individu ada tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi, kemampuan dapat mengendalikan emosi-emosi negatif menjadi positif.

Bu rahma mengatakan :

“layanan konseling individu tentang pengendalian emosi merupakan salah satu di mana terjadi hubungan konselor berupaya memberikan bantuan, agar siswa dapat mengendalikannya dengan baik dan tidak ada emosi yang berlebihan didalam diri siswa dan di lingkungan sekitarnya dan merubah kelakuan siswa menjadi yang baik.”⁶⁹

Bu Merry juga mengatakan hal yang sama, beliau berpendapat :

“layanan konseling individu mbak , dalam pengendalian emosi konselor membantu siswa , agar dapat informasi dengan informasi siswa dapat mengendalikannya dengan baik dan dapat mengubah kelakuan siswa .”⁷⁰

Bu Dina juga mengatakan hal yang hampir sama beliau mengatakan :

“layanan konseling individu mbak, dalam pengendalian emosi sangat membantu siswa, supaya dapat mengendalikan emosi yang baik, “⁷¹

⁶⁹ Ibu Rahma, Koordinator Bimbingan dan Konseling , di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 3-Mei-2015

⁷⁰ Ibu merry, Guru Bimbingan dan Konseling, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara pribadi, Surabaya 3-Mei-2015

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa

- 1) Agar dapat mengendalikan emosi siswa menjadi yang lebih baik
- 2) Agar dapat mengubah kelakuan siswa yang negatif menjadi positif

(a) Tehnik-tehnik layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

Sebelum tehnik dilaksanakan guru BK mendapatkan informasi yang dilibatkan yaitu :

1. Guru mata pelajaran

Guru memegang peranan yang sangat penting dalam upaya pencegahan penyalahgunaan di sekolah, salah satunya adalah mengupayakan suatu keadaan yang dapat menguatkan motivasi siswa untuk belajar di sekolah melalui berbagai aktifitas yang menyenangkan dan berorientasi atau berpusat pada siswa dalam jangka panjang akan mendorong tingkah laku yang positif sehingga meminimalisir dorongan berperilaku negatif, selain itu perannya adalah memberikan pengajaran pengayaan, dan perbaikan.

2. Guru bimbingan konseling

Perannya adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling, baik program, asas, fungsi, dan tujuan yang intinya mencegah timbulnya masalah dan konseling yang bersifat menyembuhkan

⁷¹ Ibu Dina, Guru Mata Pelajaran, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara pribadi, Surabaya 5-mei-2015

3. Guru Wali Kelas

Peranannya adalah membimbing siswa secara tepat dalam memecahkan masalah-masalah. Selain itu membantu siswa dalam mengembangkan sifat, dan memberikan bimbingan kepada siswa agar lebih berprestasi

Peneliti wawancara Guru BK Bu Rahma mengatakan :

“kami mbak sebelum melaksanakan konseling kami pasti mencari informasi yang terlibat yaitu Guru Wali kelas, Guru matapelajaran, Guru BK lainnya.”⁷²

Peneliti juga wawancara Wali Kelas Bu Kristinar mengatakan :

“iya mbak, sebelum pelaksanaan konseling kami selalu dilibatkan dari Guru BK, kami selalu ikut membantu siswa yang mempunyai masalah tersebut.”⁷³

Peneliti juga wawancara guru mata pelajaran tidak jauh berbeda beliau mengatakan

“sebelum pelaksanaan konseling guru BK selalu mencari informasi dari kami mbak,

Dari wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa yang terlibat dalam layanan

konseling individu Guru BK mencari informasi dari Guru wali kelas, Guru Mata pelajaran, dan Guru BK lainnya

(b) Tehnik pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya

Salah satu Guru BK mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa dengan memberi layanan konseling individu. Pelaksanaan layanan konseling

⁷² Ibu Rahma, Koordinator Bimbingan dan Konseling, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 5-Mei-2015

⁷³ Ibu Kristinar, Guru Wali Kelas VIII-B, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi, Surabaya 5-Mei-2015

individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya diberikan satu minggu 3 kali dalam satu pertemuan terkadang 2-3 anak , tiap satu anak terkadang 1 jam.

(1) Langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa

a. Identifikasi Masalah

Tujuannya adalah untuk mengetahui berapa siswa yang sudah dapat dikendalikan, Dalam melaksanakan kegiatan ini, maka guru BK mencari informasi yang berkaitan dengan para siswa tersebut agar dapat ditentukan letak permasalahan yang dialami oleh siswa tersebut:

1. Mengalami sulit dalam mengendalikan emosi
2. Mendata siswa yang berhubungan dengan pribadi permasalahan siswa dengan metode wawancara dengan siswa
3. Melakukan observasi ketika siswa diberi layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa

Biodata Siswa

A. Keterangan Diri Siswa

1. Nama: Fito (Samaran)
2. Jenis Kelamin: Laki-laki
3. Agama : islam
4. Anak Keberapa : ! (satu)
5. Jumlah Saudara Kandung : 3 (tiga)

6. Rambut : Kriting

7. Kulit : Sawo Matang

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

B. Keterangan Tempat Tinggal

1. Alamat RT/RW : Pakis III/60 RT.01/RW 03

2. Desa, Kecamatan, Kabupaten/Kota: Sawahan, Surabaya

C. Keterangan Tentang Ayah Kandung

1. Nama : sumantri (samaran)

2. Agama : islam

3. Kewarganegaraan : Indonesia

4. Pendidikan : SLTA

5. Pekerjaan : Karyawan Swasta

D. Keterangan Tentang Ibu Kandung

1. Nama : yanti (samaran)

2. Agama : islam

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

3. Kewarganegaraan : Indonesia

4. Pendidikan : SLTA

5. Pekerjaan : Ibu RT

b. Diagnosis

Diagnosis merupakan upaya untuk menemukan faktor-faktor penyebab atau melatarbelakangi timbulnya masalah peserta didik. Langkah ini digunakan konselor untuk mengetahui keputusan mengenai hasil dari pengolahan data. Data yang diperoleh dari wawancara dikarenakan ada yang dirinya suka

marah-marah. Anak ini dikategorikan gangguan emosi yaitu masih kurang dalam pengendaliannya

Dalam hal ini, diketahui bahwa siswa kurang dalam pengendalian emosi :

1. Suka marah-marah

Dalam penelitian ini terdapat beberapa faktor penyebab yang mengakibatkan siswa tidak bisa dalam pengendalian emosi diantaranya sebagai berikut :

- 1) Tidak pernah dapat perhatian dari keluarga dan ada yang orang tuanya sibuk untuk bekerjanya
- 2) Faktor ekonomi

c. Prognosis

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan apakah masalah yang dialami peserta didik masih mungkin diatasi serta menentukan berbagai alternative pemecahannya, hal ini dilakukan dengan cara mengintegrasikan dan menginterpretasikan hasil-hasil langkah kedua dan ketiga. Proses pengambilan keputusan pada tahap ini seyogyanya terlebih dahulu dilaksanakan, dengan melibatkan pihak-pihak yang terkait dengan masalah yang dihadapi siswa untuk diminta bekerja sama guna membantu menangani kasus-kasus yang dihadapi.

Dalam hal ini konselor menggunakan layanan konseling individu. Karena dengan layanan konseling individu diharapkan agar klien menemukan kembali maka hidupnya dan dapat bertanggung jawab atas segala pilihan

d. Treatment

Langkah ini merupakan upaya untuk melaksanakan perbaikan atau penyembuhan atas masalah yang dihadapi konseli, berdasarkan pada keputusan yang diambil dalam langkah prognosis. Jika jenis dan sifat serta sumber permasalahannya masih berkaitan dengan perilaku yang tidak diharapkan dan masih berada dalam kesanggupan konselor, maka pemberian konseling dapat dilakukan oleh konselor, melalui layanan konseling individu.

Dalam prognosis, maka konselor menggunakan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya. Dengan tujuan menyadarkan klien bahwa hidup ini mempunyai makna, dan memiliki jalan hidup sendiri-sendiri yang berarti.

1) Bantuan yang direncanakan

Bantuan yang direncanakan dalam usaha membantu memecahkan masalah konseli adalah:

a) Konseling individu

Dalam proses konseling individu, konselor bersama konseli akan bersama-sama memecahkan masalah konseli agar konseli dapat merubah kebiasaan yang menjadi kendalanya seiaama ini.

b) Memotivasi

Setelah diadakan konseling individu, konselor harus menguatkan bahwa konseli bisa merubah dirinya sendiri dengan mengurangi kelemahan yang dimilikinya.⁷⁴

2) Bantuan yang terlaksana

a) Konseling individu

Konselor mengatur pelaksanaan konseling, yaitu dengan mengadakan perencanaan awal konseling. konselor mengatur waktu pertemuan yaitu 26 April 2015, untuk meminta siswa mengisi data identitas pribadinya. Untuk memproses konseling dilaksanakan pada tanggal 29 April 2015, konselor memanggil konseli ke ruang Bimbingan dan Konseling, lalu konselor mulai membahas mengenai permasalahan yang dihadapi klien. Konselor memberikan stimulus-stimulus agar konseli bisa menceritakan masalahnya. Lalu konselor bersama konseli mencari alternative untuk menyelesaikannya masalah konseli, sehingga diperoleh alternatif pemecahan masalah konseli sebagai berikut :⁷⁵

- (1) Konseling sadar bahwa dirinya tidak akan marah-marah lagi tidak akan mengulang perlakuan yang dialami didalam kelas
- (2) Konseli akan berusaha menerima jalan kehidupan yang ia hadapi saat ini
- (3) Konseli akan mencoba adaptasi lagi dengan teman-temannya.

b) Memotivasi

⁷⁴ Hasil wawancara

⁷⁵ Hasil wawnacara

Konselor memberikan motivasi / penguatan bahwa konseli pasti bisa menghadapi masalah ini dan mengurangi emosi-emosi yang dialami oleh siswa.

3) Bantuan yang tidak dilaksanakan

Setelah konselor mengadakan konseling individu dan memotivasi konseli, konselor merasa cukup untuk kegiatan konseling, sehingga tidak memerlukan *Home Visit*.⁷⁶

e. Follow up

Setelah dilakukan *Treatment*, konselor menindaklanjuti keberhasilan proses konseling yang telah dilakukan. Kegiatan ini diantara lain :

1) Melakukan Observasi

Konselor mengamati apakah konseli sudah menerapkan informasi yang dihadapinya. Dari hasil pengamatan konselor baik dari dalam kelas maupun di luar kelas, konseli sudah bisa menerima keadaanya dengan lebih cerita dan terbuka, dan dapat mengendalikanya emosi-emsoi yang dialami , dan dapat melakukan adaptasi dengan teman-temanya.

2) Wawancara dengan konseli

Konselor mengadakan wawancara santai dengan konseli mengenai perkembangan masalah yang dihadapi. Dari hasil wawancara, konseli mengaku perasaanya sudah jauh lebih baik, hubunganya dengan teman-temanya juga

⁷⁶ Ibid

sudah baik, juga sudah bisa mengendalikannya dengan baik konseli berusaha menceritakan permasalahannya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dengan langkah-langkah diatas dapat membantu siswa agar siswa menjadi anak yang lebih baik lagi.

Peneliti melakukan wawancara Bu Rahma mengatakan

“jika siswa yang sudah diberi bantuan tapi anak tersebut masih tidak ada perubahan ya kami akan menindak lanjut mbak, akan memantau terus sampai siswa tersebut tidak mengulangi hal-hal yang terjadi pada siswa.”⁷⁷

Wawancara dari Bu Merry mengatakan hal yang hampir sama beliau mengatakan:

“disini mbak, siswa yang belum ada perubahan, kami selalu mencari informasi tersebut kenapa kog belum bisa berubah, kami melakukan tindaklanjut lagi sampai siswa bisa berubah yang semaksimal mungkin.”⁷⁸

Dari wawancara diatas disimpulkan bahwa Guru BK selalu memantau tidak hanya membantu menyelesaikan masalah tapi siswa tersebut jika belum ada perubahan dan guru BK akan memberikan layanan agar siswa menjadi yang lebih baik lagi, dan Guru BK selalu memeberikan motivasi.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

C. Analisis Data

Dalam skripsi ini peneliti menganalisis data yang ada dengan teori. Berdasarkan judul “layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya”. Maka peneliti menemukan temuan sebagai berikut:

⁷⁷ Ibu Rahma, Koordinator Bimbingan dan Konseling, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara Pribadi. Surabaya 7-Mei-2015

⁷⁸ Ibu Merry, guru Bimbingan dan Konseling, di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, Wawancara pribadi, Surabaya. 7-Mei-2015

1. Kemampuan siswa dalam pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP

Hang Tuah 1 Surabaya

Para ahli Psikologi menyatakan bahwa emosi merupakan hasil dari cara orang memandang situasi. Ditinjau dari sudut penampaknya, emosi manusia terbagi menjadi dua, yaitu emosi dasar dan emosi campuran. Dilihat dari sisi rentetan peristiwa dikenal ada emosi positif ada emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, sedangkan emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang. Jadi 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. Jadi pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.⁷⁹

di kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya sangatlah beragam, bermacam-macam siswa tapi ada salah satu yang memiliki emosi yang berlebihan, siswa 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, dan lain sebagainya.

⁷⁹ Darwis . Hude. *Emosi*, (PT Gelora Aksara Pratama : Erlangga 2006).Hal. 257

Menurut Elizabet Hurlock pengendalian emosi (*emotional Control*) dipilah sesuai dengan beberapa kata yang tersusun yaitu “*Control*” diartikan sebagai suatu 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 diterima secara sosial. Bagaimana seseorang dapat mengendalikannya dengan baik. Faktor yang mempengaruhi kemampuan siswa dalam pengendalian emosi yaitu faktor lingkungan, faktor keluarga, faktor sekolah serta orang lain yang ada pada siswa tersebut.

Di kelas VIII-B tidak jauh dengan teori diatas bahwa pengendalian emosi di pengaruhi oleh faktor eksternal yaitu teman, guru, dan lingkungan yang ada disekitarnya. Dan faktor internal yaitu faktor usia, faktor keluarga.

Pengendalian emosi sangatlah penting bagi diri manusia, sebab orang yang bisa mengendalikannya dengan baik ia akan pandai menghadapi situasi dan kondisi baik dalam lingkungan keluarga/ masyarakat. Beberapa model untuk pengendalian emosi :

- a) Memantau siswa di sekolah, baik di luar kelas maupun di dalam kelas
- b) Memahami masalah siswa
- c) Menggali informasi dari guru-guru di sekolah

Di kelas VIII-B cara untuk mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi siswa yaitu agar siswa bisa mengendalikannya dengan baik, dapat mengubah kelakuan siswa dan mengubah emosi yang negatif menjadi emosi yang positif

2. Pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya.

Di dalam lembaga pendidikan sekolah dilaksanakan yang namanya upaya memberikan stimulus-stimulus siswa yang positif yang terhadap kelakuan siswa yang dapat mengendalikan dirinya di mana proses ini yang mempengaruhi faktor lingkungan, keluarga, dan faktor sekolah. Namun dalam proses perkembangannya siswa tidak lepas dari masalah-masalah terutama dalam pengendalian emosi secara baik.

Dalam hubungan pengendalian emosi siswa yang kurang bisa mengendalikannya nantinya akan berpengaruh kepada dirinya tersebut.

Di SMP Hang Tuah 1 Surabaya media yang digunakan untuk mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa yaitu layanan konseling individu.

Menurut Sutijono 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.⁸⁰

⁸⁰ Sutijono, *Konseling !* (Surabaya: Unesa Press IKIP Surabaya, 1994), hal.7

Di SMP Hang Tuah 1 Surabaya layanan konseling individu dimaksudkan salah satu cara pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung. Pemberian bantuan dilaksanakan secara *face to face relationship* (hubungan langsung tatap muka ke muka, atau hubungan empat mata), anatara konselor dan anak (kasus). Biasanya, masalah-masalah yang dipecahkan melalui teknik-teknik atau cara ini ialah masalah-masalah yang sifatnya pribadi.

Tujuan dari layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa yaitu siswa dapat mengendalikan emosi yang baik, dan menjadikan emosi-emosi yang negatif ke positif

Di SMP Hang Tuah 1 Surabaya sebelum melaksanakan proses konseling yang dilibatkan yaitu, Guru Mata Pelajaran, Guru Wali Kelas, Guru BK.

Cacatan singkat yang dituliskan oleh konselor tentang proses konseling yaitu

Pada tanggal 24-April-2015, peneliti mengamati tingkah laku siswa dikelas dan diluar kelas

Pada tanggal 26-April-2015, peneliti mengamati saat konselor mempersiapkan identitas konseli, dan ruangan konseling

Pada tanggal 29-April-2015, peneliti mengamati konselor saat memanggil konseli diruangan bimbingan konseling pada jam BK sehingga diketahui permasalahan anak tersebut yaitu :

- a. Siswa mengalami gangguan emosi yaitu marah-marah
- b. Siswa merasa tersinggung
- c. Siswa suka menyendiri

Setelah mencari informasi di personil-personil tersebut guru melaksanakan dengan langkah-langkah yaitu

- a) Identifikasi masalah
- b) Diagnosis
- c) Prognosis
- d) Treatment
- e) Follow up

Jadi langkah yang digunakan konselor dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi di sekolah ini sudah sesuai dengan teori yang menyebutkan tentang langkah-langkah konseling individu tersebut.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB V

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari uraian bab-bab yang penulis sajikan tentang layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kemampuan siswa dalam pengendalian emosi kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya sangatlah beragam ada yang sudah bisa mengendalikannya dengan baik dan ada salah satu siswa yang belum bisa, karena bentuk gangguan emosi seperti : sering marah, dari emosi tersebut mempengaruhi dari faktor lingkungan, faktor keluarga, faktor sekolah, tujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam pengendalian emosi siswa agar siswa dapat mengendalikan dengan baik, dan menjadi pribadi yang bisa menghadapi situasi dan kondisi.
2. Pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa kelas VIII-B di SMP Hang Tuah 1 Surabaya, kegiatan layanan konseling individu berjalan dengan cukup baik, sebelum proses konseling, Guru BK mencari informasi dari Guru Mata pelajaran, Guru Wali Kelas, dalam pelaksanaan layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan pengendalian emosi siswa melalui langkah-langkah yaitu, identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment, follow up.

Setelah diadakanya layanan konseling individu dengan pengendalian emosi

siswa menjadi lebih baik dalam menghadapi situasi atau kondisi.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

B. Saran-saran

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Dari kesimpulan yang penulis paparkan diatas, maka penulis mempunyai saran-saran sebagai berikut :

1. Agar SMP Hang Tuah 1 Surabaya dapat terus mengefektifkan bimbingan konseling, karena pengelolaan yang efektif di arahkan pada terwujudnya akuntabilitas yang tinggi dan kegiatan bimbingan konseling secara menyeluruh serta perkembanganya sehingga kegiatan-kegiatan bimbingan konseling memiliki daya guna yang tinggi.
2. Terselenggaranya secara maksimal semua layanan bimbingan dan konseling di sekolah dengan baik di dukung oleh pengenalan dan pemahaman akan pentingnya bimbingan konseling di sekolah.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

- Afifuddin. 2010. *Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Arifin. 1976. *Psikologi dan beberapa aspek kehidupan rohaniyah manusia*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Arifin, Zainal. 1997. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru* Bandung: remaja Rosdakarya.
- Bowers. 2006. *Emosi*. Erlangga: PT Gelora Aksara Pratama.
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Gordon, Thomas 1984. Disadur oleh Mudjito, *Guru Yang Efektif*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Hude, Derwis. 2006. *Emosi*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Hurlock, Elizabeth. 2000 *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga.
- Hallen. 2002. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Ciputat Press.
- Juntika Achmad Nurrisan. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditma.
- Moeloeng, Lexi J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nasution. 2003. *Metode Naturalistik Kualitatif* Bandung: Tarsito.
- Nursalim, Mohamad dan Suradi. 2002. *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prayitno, Erman Amti. 1999. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prayitno. 1987. *Profesionalisasi Konseling dan Pendidikan Konseling*. Jakarta: P2LPTK.

- Prayitno. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Purwadarminta. 1984. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusman. 2012 *Menejemen Kurikulum* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ridwan. 1998. *Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2000. *Pengantar Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta,
- Satori, Djama'ah dan Komariah, Aan. 2009 *Metodologi Penelitian Kualitatif* Bandung: Alfabeta,
- Surya, Djumhur Moh. 1975. *Bimbingan dan Penyuluhan Disekolah*. Bandung: CV, Ilmu,
- Santrock, John W. 2007. *Perkembangan Anak*, Erlangga: PT Gelora Aksara Pratama.
- Subagyo, P.Joko. 2004. *metode penelitian dalam teori dan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sugiono. 2010. *metode penelitian pendidikan penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sutijono. 1994. *Konseling I* (Surabaya: Unesa Press IKIP Surabaya).
- Sartono, Umar. 1998. *Bimbingan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Tohirin. 2011. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Winkel, W.S. dan Hastuti, Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling Di Instusi Pendidikan* Yogyakarta: Media Abadi.
- Walgito, Bimo. 2010. *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*. Yogyakarta.

Wijongko, Martin. 1997. *keajaran & kekuatan Emosi*. Yogyakarta: kanisius.
digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Yusuf LN, Syamsu. 2005. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Yusuf LN, Syamsu. 2000 *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

[http// Mengenal Emosi Diri//](#) (Diakses Tanggal 15- April – 2015)

[http// Pengertian-Kemampuan//Html.](#) (Diakses Tanggal 23-04-15)

[http//Anakdahanagara // layanan Konseling Perorangan.htm.](#) (Diakses Tanggal 25-04-15)

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id