

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK  
MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI SISWA  
KELAS XI MAS PAB 4 KLUMPANG  
TAHUN AJARAN 2020/2021**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

**M. IQMAL. S**

**NPM: 1702080009**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2021**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 16 Oktober 2021, pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : M. Iqmal S  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( **A** ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

Ketua

PANITIA PELAKSANA

Sekretaris

**Prof. Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd**

**Dra. Hj. Svamsuurnita, M.Pd**

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd
2. Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag
3. Sri Ngayomi Yudha W, S.Psi., M.Psi

1.

2.

3.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : M. Iqmal. S  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.

Sudah layak disidangkan.

Medan, Oktober 2021

Disetujui Oleh

Pembimbing

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Diketahui Oleh

Dekan

Ketua Program Studi



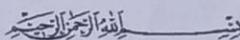
Prof. Dr. Ir. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Lengkap : M. Iqmal, S  
NPM : 1702080009  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Skripsi	Paraf
07/10/2021	- Perbaikan Pada label wawancara - Perbaikan Deskripsi hasil Penelitian	M
09/10/2021	- Perbaikan Deskripsi hasil Penelitian	M
11/10/2021	Acc skripsi dan disetujui untuk sidang	M

Unggul | Cerdas | Terpercaya  
Medan, Oktober 2021

Diketahui Oleh:  
Ketua Program Studi

**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd**

Dosen Pembimbing

**Sri Ngavomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi**

## ABSTRAK

### **M. Iqmal. S (1702080009). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.**

Layanan bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan terhadap individu melalui kegiatan kelompok (Dinamika Kelompok) yang dapat memungkinkan setiap anggota untuk ikut serta berperan aktif dan juga berbagai pengalaman serta upaya pengembangan wawasan, sikap serta keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dalam meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021. Adapun objek dari penelitian ini adalah siswa kelas XI MAS dengan jumlah siswa sebanyak 10 orang siswa yang diambil melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Teknis analisis data yang dipakai adalah mereduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021. Wawancara dan observasi yang peneliti lakukan kepada siswa memperlihatkan peningkatan pengendalian emosi siswa pada saat sebelum diberikan layanan bimbingan konseling yaitu layanan bimbingan kelompok. Semua siswa yang menjadi objek penelitian mengalami peningkatan pengendalian emosi dari sebelum diberikannya layanan bimbingan kelompok.

**Kata Kunci :** Layanan Bimbingan Kelompok, Pengendalian Emosi, MAS PAB 4 Klumpang

## **Kata Pengantar**

*Assalamu`alaikum Wr. Wb*

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik. Sholawat beserta salam dipanjatkan kepada Allah SWT agar dapat tersampaikan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para pengikutnya. Amiin.

Dengan izin Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021”**. Dalam penulisan proposal ini, adanya keterbatasan pengetahuan, pengalaman, buku yang relevan dan situasi pandemi covid 19 membuat penulis mengalami kesulitan. Namun berkat bantuan dan dorongan motivasi yang diberikan oleh orang tua, dosen, saudara seta teman-teman seperjuangan kepada penulis, sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada keluarga yang tidak pernah putus untuk mendoakan penulis selalu dan mendukung sehingga menciptakan semangat tersendiri kepada penulis untuk dapat menyelesaikan proposal ini dengan tepat waktu. Dengan rasa hormat, penulis juga menyampaikan terima kasih yang

sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan yaitu kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan istimewa dalam hidup saya. Ayahanda Burhan dan ibunda saya Siti Aisyah yang tidak pernah lelah untuk mendoakan, mendidik dan memotivasi saya seperti sampai saya yang sekarang ini.
2. Bapak Dr. Agussani, M.AP. Selaku rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd. dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. Selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Selaku sekretaris prodi dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Jamila, M.Pd selaku dosen pembimbing akademik saya
7. Seluruh Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
8. Bapak Anhar, S.H.i. Selaku kepala sekolah di MAS PAB 4 Klumpang
9. Kepada Guru-Guru di MAS PAB 4 Klumpang

10. Kepada Rena Srinanda dan teman seperjuangan yang membantu saya dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Akhirnya dengan kerendahan hati, penulis berharap semoga proposal ini bermanfaat bagi penulis dan kita semua yang membaca. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran dan penyelesaian proposal ini.

Medan, 11 Oktober 2021

**M. Iqmal. S**

**NPM. 1702080009**

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	iv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	v
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	10
A. Kerangka Teori.....	10
1. Bimbingan dan Konseling.....	10
1.1. Pengertian Bimbingan.....	10
1.2. Pengertian Konseling .....	11
1.3. Tujuan Bimbingan dan Konseling .....	12
1.4. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling.....	13
2. Layanan Bimbingan Kelompok .....	14

2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	14
2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	15
2.3.Asas-Asas Bimbingan Kelompok .....	16
2.4.Tahap Kegiatan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	17
3. Pengendalian Emosi .....	20
3.1 Pengertian Emosi .....	20
3.2 Pertumbuhan Emosi .....	21
3.3 Pengendalian Emosi .....	23
3.4 Kecerdasan Emosi .....	24
3.5 Menggolongkan Emosi .....	25
3.6 Pentingnya Pengendalian Emosi .....	26
3.7 Strategi Pengendalian Emosi.....	27
3.8 Aspek-Aspek Pengendalian Emosi .....	29
B. Kerangka Konseptual .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	33
1. Lokasi Penelitian.....	33
2. Waktu Penelitian .....	33
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	34
1. Subjek Penelitian .....	34
2. Objek Penelitian .....	34
C. Definisi Operasional Variabel.....	35

1. Layanan Bimbingan Kelompok .....	36
2. Pengendalian Emosi .....	36
D. Desain Penelitian.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
1. Observasi.....	42
2. Wawancara.....	43
3. Dokumentasi .....	45
F. Teknik Analisis Data.....	46
1. Reduksi Data .....	47
2. Penyajian Data .....	47
3. Pengambilan Kesimpulan.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	49
1. Profil Sekolah MAS PAB 4 Klumpang .....	49
2. Insfrastruktur Lembaga .....	50
3. Visi, Misi dan Tujuan Lembaga.....	51
4. Sarana dan Prasarana.....	52
5. Keadaan Guru.....	53
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	56
C. Diskusi Hasil Penelitian .....	73
D. Keterbatasan Penelitian .....	74

<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan .....	76
B. Saran .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>78</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Rencana Waktu Pelaksanaan Penelitian .....	33
Tabel 3.2 Subjek Penelitian.....	34
Tabel 3.3 Objek Penelitian.....	35
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Observasi.....	43
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling ....	44
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Wawancara Dengan Siswa .....	45
Tabel 4.1 Jenis Sarana.....	52
Tabel 4.2 Jenis Prasarana .....	53
Tabel 4.3 Daftar Guru MAS PAB 4 Klumpang.....	53
Tabel 4.4 Daftar Nama Guru.....	54
Tabel 4.5 Deskripsi Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang .....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	32
Gambar 3.1Desain Peneletian .....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Dokumentasi
- Lampiran 2. RPL Layanan Bimbingan Kelompok
- Lampiran 3. Form K-1 K-2 K-3
- Lampiran 4. Berita Acara Bimbingan Proposal
- Lampiran 5. Berita Acara Seminar Proposal
- Lampiran 6. Lembar Pengesahan Hasil Seminar
- Lampiran 7. Surat Keterangan Seminar
- Lampiran 8. Surat Keterangan Plagiat
- Lampiran 9. Surat Isin Riset
- Lampiran 10. Surat Balasan Riset
- Lampiran 11. Berita Acara Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12. Lembar Pengesahan Skripsi
- Lampiran 13. Lembar Riwayat Hidup

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu modal yang utama bagi manusia dalam membantu menjalani masa depannya. Dalam pendidikan formal yaitu sekolah siswa diharapkan aktif karena keaktifan merupakan kunci yang paling utama untuk dapat berinteraksi dalam lingkungan sekolah. Pendidikan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan manusia tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan sulit dalam menjalankan kehidupannya. Maka dari itu pendidikan harus di jalankan dengan sebaik mungkin agar dapat menjadi manusia yang berkualitas dan menjadi manusia yang dapat bersaing.

Madrasah aliyah atau yang biasa masyarakat kita menyebutnya dengan (MA) merupakan suatu jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal yang ada di Indonesia yang statusnya setara dengan sekolah menengah atas atau (SMA). Madrasah aliyah juga di kontrol langsung oleh kementerian agama republik Indonesia. Keberadaan madrasah di Indonesia sendiri memiliki kiprah dalam membangun ahlak anak bangsa melalui penanaman nilai-nilai agama dalam pelaksanaan pendidikannya

Pasal 3 Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyebutkan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa

kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang berdemokrasi serta tanggung jawab.

Siswa mempunyai kecenderungan emosi yang tidak dapat disangsangka. Mereka juga merasakan emosi marah dan sedih seperti individu dewasa yang secara umur sudah mapan secara emosionalnya. Emosi siswa seperti marah dan sedih bisa saja dipengaruhi oleh faktor-faktor tertentu. Dalam pengendalian emosi siswa madrasah aliyah sendiri terkadang melampiasakan emosinya ke hal yang positif seperti membaca ayat suci Al Qur`an, Sholat Sunnah dan sebagainya yang mengarah kegiatan agama, walaupun ada juga yang melampiaskannya kearah yang negatif seperti marah, berkata kasar dan sebagainya.

Emosi merupakan faktor yang terpenting dan sangat mempengaruhi tingkah laku individu dalam, dalam hal ini termasuk juga perilaku. Emosi juga terbagi menjadi dua yaitu emosi yang positif dan emosi yang negatif, emosi positif seperti perasaan senang, gembira dan bersemangat. Dalam hal ini ketika dalam proses pembelajaran individu akan lebih berkonsentrasi seperti memperhatikan dan mendengarkan guru saat menerangkan pelajaran, aktif pada saat proses belajar mengajar di kelas dan memiliki kedisiplinan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas yang di berikan oleh guru mata pelajaran. Sedangkan emosi negatif seperti perasaan tidak senang, rasa kecewa dan tidak bersemangat.

Dalam hal ini jika dalam proses belajar mengajar individu cenderung kurang aktif dalam mengikuti pelajaran yang sedang berlangsung, tidak memperhatikan dan mendengarkan guru saat menerangkan pembelajaran, malas mengerjakan tugas yang di berikan oleh guru. Maka dalam hal ini dapat menjadi hambatan, dalam artian individu tidak dapat memusatkan perhatiannya untuk belajar. Sehingga kemungkinan besar nantinya individu akan mengalami ketertinggalan dalam proses pembelajaran dan bahkan jika hal ini terus berlanjut kemungkinan besar individu akan mengalami kegagalan dalam belajar.

Emosi sangat mendukung dalam kehidupan sehari-hari entah itu emosi yang positif maupun emosi yang negatif. Dalam hal ini pentingnya bagi individu dalam mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari hari karena individu yang mampu mengelola emosinya akan mampu mengetahui dan menempatkan persanya dengan baik. Individu yang mampu dalam mengendalikan emosi akan memiliki andalan yang cukup besar dalam iya menggapai kesuksesannya.

Hubungan pribadi membutuhkan pengendalian emosi yang baik, pengendalian emosi yang baik ini menyangkut bagaimana individu mampu mengatur diri sendiri, sehingga bisa menempatkan diri dalam posisi yang tepat dan mampu bersikap lebih baik terhadap diri sendiri maupun orang lain yang ada di sekitarnya.

Menurut James ( Tritanto Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009) emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya.

Pengendalian emosi dimaksudkan agar individu dapat menjalankan kehidupan dengan sebaik mungkin, individu yang mengendalikan emosinya nantinya akan lebih terarah dan berdampak baik bagi dirinya dan juga hubungannya dengan orang lain. Menjaga emosi agar tetap terjaga merupakan kunci dalam mencapai kesejahteraan, emosi terlalu tinggi kalau tidak dapat di kendalikan akan berdampak buruk pada diri individu. Apalagi emosi yang di alami berlangsung cukup lama dan berlarut larut dapat membuat individu mengalami ketidakstabilan. Ada hal yang dapat menstabilkan emosi seperti dapat menghibur diri sendiri dengan hal yang kita suka, kemudian melakukan relaksasi diri.

Dengan demikian ketika kita melakukan kedua hal tersebut kemungkinan perasaan emosi yang kita alami dapat di tekan atau dapat mengurangi rasa kecewa, marah dan sedih yang di alami. Terutama bagi para siswa agar nantinya siswa pada saat proses belajar mengajar, berhubungan dengan guru dan teman dapat berjalan dengan baik dan memiliki semangat yang baik dalam lingkungan sekolah.

Maka dari itu perlu diberikan dan dilaksanakannya layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok merupakan salah satu dari sepuluh jenis

layanan yang ada pada bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada individu atau beberapa siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok, untuk dapat mengembangkan potensi diri siswa seperti minat, bakat dan serta siswa dapat mendapatkan informasi yang terbaru. Topik yang diangkat dalam bimbingan kelompok bukan semata-mata hanya untuk mengemabangkan potensi diri dan memperoleh informasi saja, melainkan siswa selaku peserta didik juga dilatih untuk belajar mengutarakan pendapatnya, dapat menerima pendapat orang lain dan siswa dapat belajar untuk tidak gampang menyalahkan pendapat orang lain. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok dapat dipergunakan sebagai salah satu layanan untuk membantu siswa dalam mengendalikan emosinya.

Bimbingan dan Konseling disekolah merupakan suatu bentuk dari kegiatan pendidikan untuk tercapainya suatu tujuan pendidikan. Harapan besar dilakukan pada penyelenggara layanan bimbingan dan konseling disekolah (konselor). Bimbingan dan konseling adalah merupakan salah satu komponen penting dalam proses pendidikan sebagai suatu sistem.

Berbicara mengenai Bimbingan dan Konseling disekolah maka tidak terlepas dari yang namanya layanan Bimbingan dan Konseling. terdapat sepuluh jenis layanan pada Bimbingan dan Konseling diantaranya adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang membantu individu dalam pengembangan pribadi, kemampuan dalam berhubungan sosial, kegiatan

belajar, karir dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.

Gazda dalam Prayetno dan Erman Amti (2004) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Sedangkan menurut Nurihsan (2006). Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK serta observasi di sekolah MAS PAB 4 Klumpang diketahui bahwa persoalan terkait pengendalian emosi siswa dapat dikatakan kurang dengan memperhatikan perilaku yang nampak seperti, berbicara yang tidak sopan kepada teman, berkata kasar kepada teman, berkelahi, berbicara didalam kelas pada saat guru menyampaikan pelajaran, suka marah, memasang wajah yang cemberut, mengganggu teman yang sedang berkonsentrasi saat belajar. Hal ini diperkuat dengan hasil observasi yang peneliti lakukan dan laporan-laporan yang peneliti peroleh dari guru mata pelajaran.

Berdasarkan dari uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang permasalahan diatas dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Beberapa siswa memiliki tingkat emosional yang cukup tinggi
2. Terdapat siswa yang berbicara kasar dan tidak sopan kepada temannya.
3. Beberapa siswa ada juga yang suka mengganggu teman saat jam belajar dan juga berkelahi dengan teman.
4. Layanan bimbingan dan konseling cenderung bersifat individu dan jarang menggunakan layanan bimbingan kelompok.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI Mas Pab 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI Mas Pab 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah : Untuk Mengetahui Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan

Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.

## **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

### **1. Manfaat secara teoritis**

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan sumber rujukan atau sebagai referensi penelitian yang akan mendatang. Serta dapat menjadi perbandingan dalam penelitian yang selanjutnya.
- b. penelitian ini dapat menambah teori-teori bimbingan dan konseling tentang masalah-masalah yang mengenai pengendalian emosi.

### **2. Manfaat secara praktis**

#### **a. Bagi sekolah**

Penelitian ini dapat dijadikan berupa masukan-masukan dan menjadi pertimbangan bagi sekolah dalam mengambil kebijakan-kebijakan yang dibutuhkan oleh pihak sekolah.

#### **b. Bagi guru bimbingan dan konseling**

Sebagai masukan yang berarti bagi guru bimbingan dan konseling mengenai perlunya menerapkan layanan bimbingan kelompok di sekolah.

**c. Bagi siswa**

Bagi siswa diharapkan setelah dilakukan penerapan layanan bimbingan kelompok ini terdapat perubahan yang terjadi bagi dalam diri siswa dalam mengendalikan emosinya.

**d. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman berharga dan diharapkan dapat menambah ilmu serta wawasan khususnya tentang bagaimana agar siswa yang memiliki pengendalian emosi yang rendah dapat meningkatkan pengendalian emosinya.

**e. Bagi Program Studi**

Dapat menjadi referensi dan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Bimbingan dan Konseling**

###### **1.1. Pengertian Bimbingan**

Para tokoh dan ahli bimbingan dan konseling memberikan pemahaman yang berbeda-beda mengenai arti dari bimbingan dan konseling. Walaupun demikian, pengertian yang mereka sampaikan memiliki kesamaan arti yaitu bimbingan merupakan suatu proses pemberian bantuan.

Menurut Prayetno dan Erman Amti (2004:99), mengemukakan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa. Agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan, berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Sementara Winkel.W.S (2005:27) berpendapat bahwa, bimbingan merupakan suatu proses pemberi bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan

menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan.

## **1.2. Pengertian Konseling**

Istilah konseling sudah dikenal masyarakat sebagai proses pemberian bantuan antara individu ke individu lain yang mengalami masalah atau hambatan-hambatan yang terjadi pada diri individu. Dalam proses konseling orang yang memberi bantuan disebut sebagai konselor, sedangkan orang yang diberi bantuan disebut dengan klien. Konseling sendiri berasal dari bahasa latin, yaitu “consilium” yang artinya memahami.

Menurut Prayetno dan Erman Amti (2004:105), konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli(disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah(disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien.

Sedangkan menurut Rogers dalam Lesmana (2005) mengartikan konseling sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain, agar dapat menghadapi persoalan konflik yang dihadapi dengan lebih baik.

Berdasarkan dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan

yang dilakukan oleh seseorang ahli(konselor) kepada seseorang yang mengalami masalah (klien) dalam membantu penyelesaian masalah dan menjadikan klien menjadi lebih terarah terhadap penyelesaian masalah yang di alaminya.

### **1.3.Tujuan Bimbingan dan Konseling**

Menurut Prayetno dan Erman Amti (2004:114) tujuan umum bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya 9seperti kemampuan dasar dan bakat-bakatnya), berbagai latar belakang yang ada (seperti latar belakang keluarga,pendidikan, status sosial ekonomi), serta sesuai dengan tuntutan positif lingkungannya. Dalam kaitan ini, bimbingan dan konseling membantu individu untuk menjadi insan yang berguna dalam kehidupannya yang memiliki berbagai wawasan, pandangan, interprestasi, pilihan, penyesuain dan keterampilan yang tepat berkenaan dengan diri sendiri dan lingkungannya.

Sementara tujuan khusus dari bimbingan dan konseling merupakan penjabaran tujuan umum tersebut yang dikaitkan secara langsung dengan permasalahan yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas permasalahannya itu.

#### **1.4. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling**

Menurut Prayetno dan Erman Amti (2004:114), pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan profesional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyikapan konselor terhadap kasus, pekerjaan profesional itu harus dilakukan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektivitas proses dan lain-lainnya. Dalam proses penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu.

Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan; sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan atau dilanggar sangat dikhawatirkan kegiatan yang terlaksanan itu justru berlawanan dengan tujuan bimbingan dan konseling, bahkan akan dapat merugikan orang-orang yang terlibat di dalam pelayanan, serta profesi bimbingan dan konseling itu sendiri

Asas-asas yang dimaksudkan demikian adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan kasus, dan yang terakhir adalah tut wuri handayani.

## **2. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **2.1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok diberikan kepada para siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok, agar nantinya para siswa dapat memperoleh informasi baru atau membahas topik yang baru serta menambah pengetahuan siswa yang di peroleh dari guru bimbingan konseling (ketua kelompok) dan dari masing-masing siswa (anggota kelompok) yang lain, yang berguna serta bermanfaat bagi para siswa (anggota kelompok).

Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir dan pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok. (Deliat,2018:12). Menurut Prayitno dan erman Amti (2004:309) bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok.

Dari beberapa definisi diatas, dapat dipahami bahwa kegiatan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan secara berkelompok. Yang mana dalam proses pelaksanaannya melibatkan guru bimbingan dan konseling atau konselor sebagai ketua kelompok dan siswa atau konseli sebagai anggota kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Dalam proses kegiatan bimbingan kelompok terjadi proses interaksi

seperti: mengeluarkan dan mengutarakan pendapat, memberi tanggapan serta masukan-masukan yang berguna mengenai topik yang sedang dibahas. Guru bimbingan dan konseling atau konselor selaku ketua kelompok menyediakan dan memberikan informasi yang bermanfaat supaya dapat membantu siswa sebagai anggota kelompok dapat mencapai perkembangan dalam hal pribadi, sosial, belajar serta karir.

## **2.2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Layanan bimbingan kelompok ditujukan kepada para anggota kelompok agar memperoleh pengetahuan dan informasi baru demi mengembangkan diri dan mengentaskan masalah individu melalui dinamika kelompok. Keberhasilan layanan bimbingan kelompok sangatlah dipengaruhi oleh sejauh mana tujuan yang akan dicapai didalam kegiatan yang akan dilaksanakan.

Menurut Prayetno (2004:310) menyatakan bahwa tujuan dan fungsi bimbingan kelompok adalah agar setiap anggota mampu berbicara dimuka orang banyak , mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan kepada banyak orang, belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakanya, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat beretenggang rasa, menjadi akrab satu sama lainnya dan membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Sedangkan tujuan bimbingan kelompok menurut Wibowo (2005) bimbingan kelompok bertujuan untuk memberi informasi dan masukan kepada anggota kelompok agar dapat mempermudah pengambilan keputusan dalam berperilaku.

Berdasarkan pemaparan definisi diatas, dapat dipahami bahwa layanan bimbingan konseling bertujuan melatih siswa dalam bersosialisai, berinteraksi serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik secara verbal maupun non verbal.

### **2.3.Asas-asas Bimbingan Kelompok**

Dalam pelaksanaan proses kegiatan bimbingan kelompok terdapat asas-asas yang perlu diketahui oleh masing-masing anggota kelompok`Menurut Payetno dalam (syifa Nur Fadila,2019) asas-asas yang digunakan dalam layanan bimbingan kelompok antara lain: asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan dan asas kenormatifan.

Semua anggota kelompok diharapkan bisa menyampaikan dan mengutarakan pendapat dan gagasan yang ada dalam benak pikirannya secara sukarela tanpa ada paksaan dari pihak lain, serta terbuka dalam mengutarakan hal-hal yang dibahas sesuai dengan topik yang diangkat tanpa ada hal yang disembunyikan dan ditutup-tutupi. Agar nantinya terlihat lebih dinamis dalam satu kelompok. Sehingga anggota kelompokdapat dengan aktif menyalurkan argumanya masing-masing sesuai peraturan yang dibuat sebelumnya.

Semua anggota kelompok diharapkan untuk bisa mengendalikan emosinya dalam mengeluarkan pendapatnya, setiap anggota kelompok dilarang menyela dan memotong pembicaraan pada saat anggota kelompok lain sedang mengutarakan pendapatnya. Apabila dalam pembahasan memiliki sangkut paut mengenai masalah yang sedang di alami oleh anggota kelompok, hendaknya hal ini dirahasiakan oleh anggota kelompok lainnya tidak boleh disebar luaskan kepada orang lain.

#### **2.4.Tahap Kegiatan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok**

Pada pelaksanaan bimbingan kelompok ada beberapa tahap yang harus dilaksanakan menurut Prayitno (2004:65) mengemukakan 4 tahap yang perlu dilalui dalam pelaksanaan yaitu :

##### **a. Tahap Pembentukan.**

Tahap ini adalah tahap pengenalan dan melibatkan dari anggota ke dalam kelompok dengan tujuan agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Pada tahap ini bertujuan untuk menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima, dan membantu teman-teman yang ada dalam kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah

mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan bimbingan kelompok; menjelaskan cara-cara dan asas-kegiatan kelompok; anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri; dan melakukan permainan penagkraban.

**b. Tahap Peralihan.**

Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keragu-raguan atau belumsiapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah terbebasnya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya; makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan; makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

**c. Tahap Kegiatan.**

Tahap ini merupakan tahap inti dari kegiatan bimbingan kelompok dengan suasana yang ingin dicapai, yaitu terbahasanya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok

dan terciptanya suasana untuk mengembangkan diri, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi maupun menyangkut pendapat yang dikemukakan oleh kelompok. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini untuk topik tugas adalah pemimpin kelompok mengemukakan suatu topik untuk dibahas oleh kelompok; kemudian terjadi tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas menyangkut topik yang dikemukakan pemimpin kelompok. Selanjutnya anggota membahas topik tersebut secara mendalam dan tuntas, serta dilakukan kegiatan selingan bila diperlukan. Sedangkan untuk bimbingan kelompok topik bebas, kegiatan yang dilakukan adalah masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan; menetapkan topik yang akan dibahas dahulu; kemudian anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas, serta diakhiri kegiatan selingan bila perlu.

**d. Tahap Pengakhiran.**

Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (*follow up*). Tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut. Dalam kegiatan kelompok berpusat pada pembahasan dan penjelasan tentang kemampuan anggota kelompok untuk

menetapkan hal-hal yang telah diperoleh melalui layanan bimbingan kelompok dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) terhadap hasil-hasil yang telah dicapai oleh kelompok tersebut. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri; pemimpin kelompok dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan; membahas kegiatan lanjutan; kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

### **3. Pengendalian Emosi**

#### **3.1. Pengertian emosi**

Manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Hidup manusia diwarnai dengan emosi dan berbagai macam perasaan. Manusia sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi, manusia bukanlah manusia jika tanpa emosi. Manusia memiliki emosi dan rasa, karena emosi dan rasa menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan kita sebagai manusia.

Menurut James dalam (Purwanto dan Mulyono, 2006) emosi adalah keadaan jiwa yang menampakkan diri dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan

jasmaninya. Menurut Chaplin (2002) merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Emosi merupakan keadaan yang ditimbulkan oleh situasi tertentu.

Menurut Goleman dalam (Tritanto Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009) emosi dalam makna paling harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pengelolaan pikiran, perasaan, nafsu dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap. Emosi yang merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran yang khas, suatu keadaan yang biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan bertindak.

Berdasarkan definisi diatas, dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan keadaan yang dialami atau dirasakan individu yang menyangkut perasaannya, yang mendorong individu untuk melakukan dan bertindak laku terhadap sesuatu. Baik yang berasal dari dalam dirinya ataupun yang berasal dari dalam diri luar individu.

### **3.2. Pertumbuhan Emosi**

Menurut Abdul Rahman Shaleh dan Muhib Abdul Wahab (2009:172-173) pertumbuhan dan perkembangan emosi, seperti juga pada tingkah laku lainnya, ditentukan oleh proses pematangan dan proses belajar seorang bayi yang baru lahir dapat menangis, tetapi ia harus mencapai tingkat kematangan tertentu untuk dapat tertawa, setelah anak itu sudah lebih besar, maka ia akan belajar bahwa menangis dan tertawa

dapat digunakan untuk maksud-maksud tertentu atau untuk situasi tertentu. Pada bayi yang baru lahir, satu-satunya emosi yang nyata adalah kegelisahan yang tampak sebagai ketidak-senangan dalam bentuk menangis meronta. pada keadaan tenang, bayi itu menunjukkan perbuatan apapun, jadi dapat disimpulkan emosinya sedang dalam keadaan normal(netral).

Tiga bulan kemudian barulah tampak perbedaan pada saat ini terdapat dua *eksminitas* yaitu rasa tertekan atau terganggu dan rasa senang atau gembira. Senang atau gembira, merupakan perkembangan emosi lebih lanjut yang tidak terdapat pada waktu lahir. Pada usia lima bulan, marah dan benci mulai dipisahkan dari rasa tertekan atau terganggu. Usia tujuh bulan tampak perasaan takut. Antara sepuluh sampai dua belas bulan perasaan bersemangat dan kasih sayang mulai terpisahkan dari rasa senang.

Makin besar anak itu, makin besar pula kemampuannya untuk belajar sehingga perkembangan emosinya semakin rumit. Perkembangan emosi melalui proses kematangan hanya terjadi sampai usia satu tahun. Setelah itu perkembangan selanjutnya lebih banyak ditentukan oleh proses belajar.

### **3.3. Pengendalian Emosi**

Individu yang mempunyai pengendalian emosi akan lebih baik dalam menangani ketegangan emosi, karena ia memiliki kemampuan

mengelola emosi yang baik dalam hal ini individu akan dengan mudah dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan dengan lebih baik.

Menurut Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) Pengendalian emosi sangat penting dilakukan dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidak seimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.

Menurut Goleman (2006) pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Sedangkan menurut Chaplin (2003) mengungkapkan pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosinya.

Maka dari itu penting bagi individu untuk mengelolah emosinya supaya tidak salah dalam melakukan tindakan yang berakibat fatal bagi diri kita sendiri maupun orang yang ada disekitar. Saat kita sedang mengalami emosi hendaknya tidak langsung melakukan dan mengambil tindakan sebaiknya diam sebentar kemudia perlahan menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan. Agar emosi yang kita rasakan dapat menjadi redah, kemudian dapat menenangkan diri sejenak supaya kita bisa berpikir lebih baik untuk menjaga supaya tindakan yang akan kita lakukan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Dari Pemaparan diatas dapat diartikan bahwa pengendalian emosi sangat diperlukan, sebab jika kita tidak dapat mengendalikan emosi akan membawa dampak yang kurang baik terhadap diri kita dan juga orang lain.

### **3.4.Kecerdasan Emosi**

Menurut Titantoro dan Nofrans Eka Saputra (2009:8-9) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi tentunya dapat mengendalikan emosinya dengan efektif. Individu mampu mengontrol emosi serta mampu menyeimbangkan rasa marah, rasa kecewa, frustrasi, putus asa, akibat diejek, ditolak, diabaikan atau menghadapi ancaman. Individu yang memiliki kecerdasan dalam mengelola emosinya akan lebih objektif dan realistis dalam menganalisis permasalahannya.

Menurut Surya dalam (Taty Fauzi dkk,2018) individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik, cenderung memiliki kemampuan untuk dapat berkompromi dengan berbagai situasi, suka menolong, memiliki otonomi moral dan kata hati yang baik, bahagia, menghargai orang lain, dapat bekerja sama, empati, bertanggung jawab dan berkepribadian yang merupakan modal yang esensi dari seorang individu untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai bidang.

Dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi dapat melakukan pengendalian emosi dengan baik, serta

memiliki kemampuan belajar mengakui dan menghargai perasaan orang lain.

### **3.5.Menggolongkan Emosi**

Menurut Abdul Rahmaman dan Muhib Abdul Wahab (2009:171-172) membedakan satu emosi lainnya dan menggolongkan emosi-emosi yang sejenis kedalam golongan atau tipe sangat sukar dilakukan karena hal-hal berikut:

#### **1. Emosi yang mendalam**

Misalnya, sangat marah atau sangat takut menyebabkan aktivitas bada sangat tinggi, sehingga seluruh tubuh sangat aktif . Dalam keadaan seperti ini sukar menentukan apakah seorang itu sedang takut atau sedang marah.

#### **2. Penghayatan**

Satu orang yang dapat menghayati satu macam emosi dengan berbagai cara. Misalnya kalau marah seorang akan gemetar ditempat, tetapi lain kali ia memaki-maki, atau mungkin lari.

#### **3. Nama Emosi**

Nama yang umumnya diberikan kepada berbagai jenis emosi biasanya didasarkan oleh sifat rangsangannya, bukan pada keadaan emosinya sendiri. Jadi takut adalah emosi yang timbul terhadap suatu bahaya yang menjengkelkan.

#### 4. Pengenalan Emosi

Pengenalan emosi secara subjektif dan intropektif, sukar dilakukan karena selalu saja ada pengaruh dari lingkungan.

#### 3.6.Pentingnya Pengendalian Emosi

Pada saat dalam keadaan emosi, terkadang individu tidak mengalami kesetabilan dalam diri individu, dalam emosi yang cukup tinggi individu bisa saja bertindak diluar batas kesadarannya, pola berfikir pun juga ikut berubah dan seakan sulit untuk dikontrol pada saat sedang mengalami emosi.

Menurut Rimawanti (2004) seseorang yang dapat mengendalikan emosinya maka akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian, lebih menguasai diri, nilai pada tes-tes prestasi meningkat.

Ketika individu mampu untuk mengelola emosinya secara positif, maka individu akan mampu dalam mengendalikan dirinya. Untuk itu, sesuai dengan yang dijelaskan Bhave dan Sani (2009) yang mengatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mereka mengendalikan emosinya agar dapat beradaptasi dengan baik. (Taty dan Syska,2018)

Maka dari itu penting bagi kita untuk menahan emosi supaya kita tidak salah dalam melakukan tindakan yang membuat masalah pada diri kita maupun dengan orang lain. Ketika sedang emosi lebih baik kita

tidak langsung bertindak, melainkan berdiam diri sejenak dan menarik nafas panjang dan mengeluarkannya secara perlahan, tenangkan pikiran entah itu keluar rumah, bermain game, berolah raga supaya pikiran kita dan perasaan kita dapat teralihkan dan ketika kondisi kita sudah stabil barulah kita dapat mengetahui tindakan apa yang dapat kita lakukan.

Dari pemaparan diatas, dapat dipahami bahwa pengendalian emosi itu sangat penting untuk dilakuakn, sebab jika kita tidak melakukan emosi akan membawa dampak dan perubahan perilaku yang tidak baik bagi diri kita dan juga orang lain. Maka dari itu pengendalian emosi penting kita lakukan agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan

### **3.7.Strategi Pengendalian Emosi**

Dalam mengendalikan emosi terdapat beberapa strategi yang dapat kita gunakan jika kita ingin mengendalikan emosi. Menurut Wijongko (2002) pengendalian emosi perlu memperhatikan strategi diantaranya yang dapat digunakan adalah:

#### **1. Mengendalikan apa yang dirasakan**

Sering kali seseorang merasa begitu jenuh sehingga tidak tahu bahwa mereka diserang oleh berbagai energi dan perasaan negatif yang begitu membebani dan memberikan bayangan kabur, sehingga merasa perlu mengambil langkah untuk menghilangkan kejenuhandengan mengintropeksi diri sendiri.

## 2. **Menghargai emosi**

Dengan mengatakan bahwa emosi yang dimiliki adalah salah, sama artinya dengan menutup komunikasi yang jujur dengan diri sendiri dan orang lain. sebaiknya berterimakasih bahwa otak telah mengirimkan informasi berupa peringatan bahwa ada sesuatu yang harus dilakukan, sebab kalau mempercayai emosi yang dimiliki meskipun tahu bahwa saat itu tidak paham artinya, maka akan dapat mengalami banyak perubahan positif.

## 3. **Memahami pesan yang diberikan oleh emosi**

Belajar memahami dan memanfaatkan pesan dari emosi, berguna untuk mengambil keputusan yang efektif. Jadi, kita belajar untuk mengambil langkah yang paling tepat karena mendapatkan informasi yang diberikan oleh emosi.

## 4. **Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman**

Kita harus memiliki kepercayaan bahwa kita dapat menguasai emosi dengan segera, cara yang paling tepat dan sederhana adalah dengan mengingat saat kita merasakan emosi yang mirip. Boleh jadi kita pernah berhasil mengatasi emosi yang mirip sebelumnya. Kita bisa menggunakan pengalaman masa lampau sebagai model yang dapat kita contoh, atau sebagai langkah yang harus kita tempuh sekarang.

## 5. Bersemangat dalam mengambil tindakan

Kita perlu mengubah persepsi emosi dengan mengepresikan didalam pikiran kita suatu perubahan yang dinamik dan positif untuk menciptakan tindakan yang penting, ini memberikan pengalaman baru yang bermanfaat pada saat ini dan juga untuk masa yang akan datang.

Menurut uraian diatas dapat disimpulkan strategi pendendalian emosi meliputi: mengendalikan apa yang dirasakan, menghargai emosi, memahami pesan yang diberikan emosi, Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman dan yang terakhir adalah bersemangat dalam mengambil keputusan. Dari kelima strategi tersebut dapat bagi kita gunakan dan menjadi acuan bagi kita ketika kita ingin mengendalikan emosi kita.

### 3.8.Aspek-Apek Pengendalian Emosi

Dala pengendalian emosi terdapat aspek-aspek yang perlu diperhatikan dan harus diketahui. Menurut Wijongko (2002), aspek-aspek pengendalian emosi itu terdiri dari:

#### 1. Menemukan arti dan mengendaliakn emosi

Menemukan makna positif dibalik berbagai emosi dan perasaan yang ada dalam diri atau belajar bagaimana menarik manfaat dari emosi yang dimiliki adalah jauh lebih baik dibandingkan menghindarkan diri dari berbagai macam perasaan atau emosi yang mungkin terasa menyakitkan pada awalnya.

## **2. Tidak mengingkari melarikan diri dari emosi**

Menghindari emosi malah akan memperdalam emosi tersebut. Kalau mengalami sesuatu emosi dan berpura-pura seolah emosi itu tidak ada, justru emosi itu semakin kuat. Intensitasnya akan terus naik hingga akhirnya sampai ke puncaknya. Mencoba menghindari emosi tidak akan menciptakan solusi terhadap pemecahan masalah.

## **3. Tidak membesar-besarkan emosi.**

Memperbesar emosi hingga diluar proporsi justru akan berakibat negatif dan semakin memperburuk keadaan.

## **4. Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas**

Emosi dapat dimanfaatkan sebagai suatu pelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, yakni membuat agar emosi itu memberi suatu manfaat yang positif.

## **5. Menggunakan emos secara proporsional**

Emosi negatif muncul karena apa yang dilakukan tidak menghasilkan apapun seperti yang diinginkan. Persepsi dikontrol oleh apa yang difokuskan, bagaimana memberikan penilaian atau interpretasi terhadap suatu peristiwa, akan menentukan tindakan yang akan diambil.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pengendalian emosi meliputi; mengendalikan apa yang dirasakan, menghargai emosi, memahami pesan yang diberikan oleh

emosi, memiliki kepercayaan, belajar dari pengalaman dan yang terakhir bersemangat untuk mengambil keputusan. dari kelima aspek tersebut akan dijadikan sebuah indikator alat ukur pengendalian emosidalam penelitian ini, dengan melakukan pertimabangan bahwasanya aspek-aspek tersebut sudah cukup mewakili untuk menemukan sampai mana pengendalian emosi subjek penelitian.

## **B. Kerangka Konseptual**

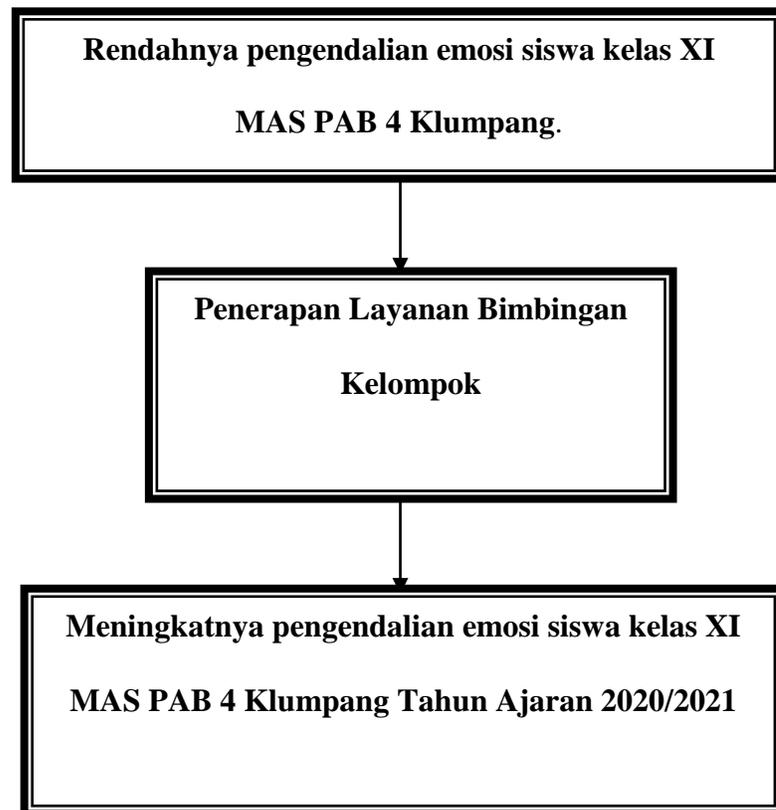
Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu dari sepuluh jenis layanan yang ada pada bimbingan dan konseling. Maksud dan tujuan pemberian layanan bimbingan kelompok adalah supaya siswa dapat mengendalikan emosi pada dirinya, tetapi kenyataannya disekolah MAS PAB 4 klumpang terdapat siswa yang belum membuat pilihan yang lebih baik tentang pengendalian emosionalnya.

Tingkat kemampuan siswa dalam menyikapinya sangatlah berbeda-beda tergantung pembawaan diri siswa. Dengan diterapkannya layanan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat mengutarakan segala permasalahannya dan guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa supaya siswa dapat mampu mengendalikan emosinya dengan baik.

Pengendalian emosi merupakan suatu kemampuan memahami apa yang dirasakan oleh individu, sehingga pertahanan psikologis dalam rupa pengendalian dan pertahanan diri terhadap stimulus yang dapat

menghasilkan segala bentuk emosi negatif mampu dilakukan oleh individu.

Dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan layanan bimbingan kelompok bersama para anggota dan ketua kelompok, supaya siswa di sekolah mampu mengendalikan emosinya dengan baik.



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**A. Lokasi dan Waktu Penelitian**

**1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021. Tepatnya berlokasi di Jl Klumpang Kebun, Kec. Hamparan Perak, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara 20374.

**2. Waktu Penelitian**

Waktu kegiatan yang diperlukan dalam penelitian ini adalah dimulai sejak bulan September 2021 dan berakhir pada bulan Oktober 2021.

**Tabel 3.1**  
**Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian**

No	Kegiatan	Bulan dan Minggu																											
		Maret				Juni				Juli				Agustus				September				Oktober							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Pengajuan Judul																												
2	Persetujuan Judul																												
3	Penulisan Proposal																												
4	Bimbingan Proposal																												
5	Persetujuan Proposal																												
6	Revisi Proposal																												
7	Seminar Proposal																												
8	Perbaikan Proposal																												
9	Penelitian																												
10	Bimbingan Skripsi																												
11	Acc Skripsi																												
12	Sidang Meja Hijau																												

## B. Subjek dan Objek Penelitian

### 1. Subjek Penelitian

Menurut Moleong (2010:132) menjelaskan bahwa subjek penelitian sebagai inangketan yang artinya orang yang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Maksudnya adalah subjek penelitian peneliti bekerja sama dengan guru bimbingan konseling dan para siswa MAS PAB 4 Klumpang.

**Tabel 3.2**

#### Subjek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Subjek
1	XI 1 IPS	20
2	XI 2 IPS	20
	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>40</b>

### 2. Objek

Menurut Sugiyono ((2017:41) objek penelitian adalah sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tentang hal objektif, valid dan reliable tentang suatu hal (variabel tertentu). Adapun objek penelitian adalah siswa kelas XI di sekolah MAS PAB 4 Klumpang dengan jumlah siswa sebanyak 10 orang siswa yang mengalami permasalahan dengan rendahnya

dalam pengendalian emosi, dengan teknik pengambilan objek peneliti dengan menggunakan *purposivesampling*. Menurut Sugiono (2017:124) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Atau yang berupa pengambilan sampel secara sengaja dengan persyaratan sampel yang diperlukan.

**Tabel 3.3**  
**Objek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Subjek	Objek
1	XI 1 IPS	20	5
2	XI 2 IPS	20	5
	<b>Jumlah Siswa</b>	<b>40</b>	<b>10</b>

### C. Definisi Operasional Variabel

#### 1. Layanan Bimbingan Kelompok (X)

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan dan informasi yang diberikan atau dilakukan oleh seseorang yang ahli (Guru Pembimbing) terhadap sekelompok individu (Siswa). Dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dalam penelitian ini bertujuan untuk memebentuk konsep diri yang positif.

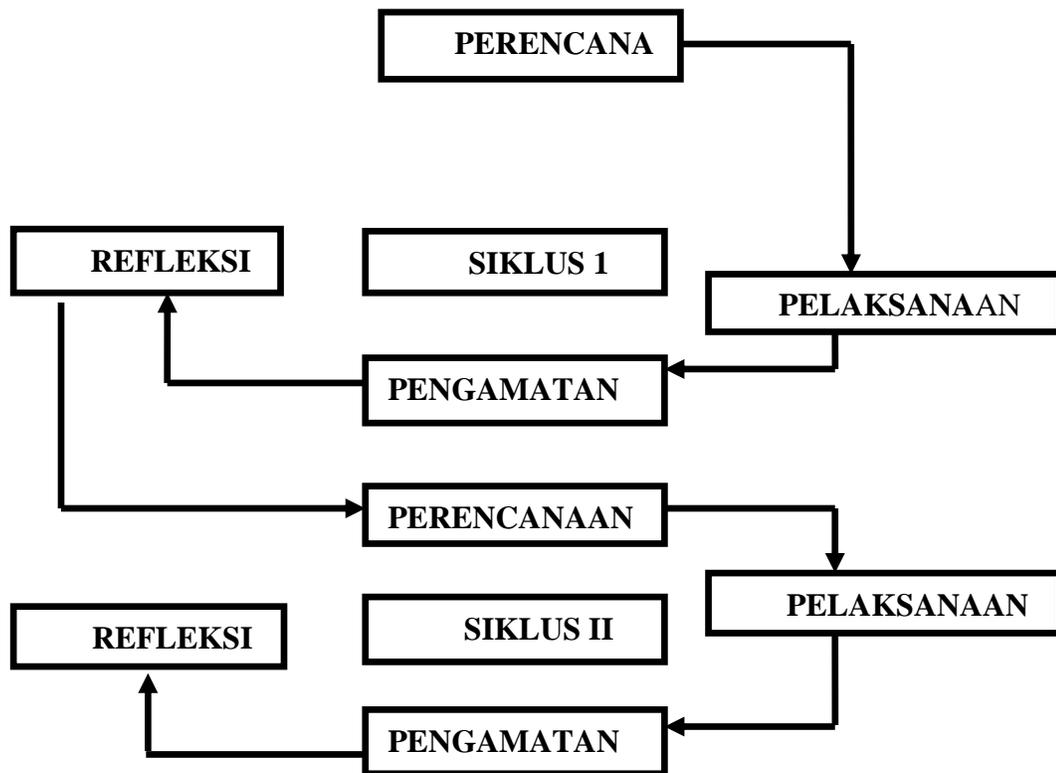
## **2. Pengendalian Emosi (Y)**

Pengendalian emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk memahami apa yang sedang dirasakan, sehingga psikologis dapat melakukan pengendalian terhadap stimulus yang dapat menghasilkan segala bentuk emosi negatif dapat dilakukan individu.

### **D. Desain Penelitian**

Desain penelitian yang dilakukan adalah desain yang di gambarkan oleh Iskandar Agung (2012:65) yang mengemukakan “ Secara garis besar terdapat empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan, (4) Refleksi. “

Adapun model untuk masing-masing tahap adalah seperti pada gambar dibawah ini:



**Gambar 3.1 Desain Penelitian**

Sesuai dengan prosedur penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka pada penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus, ada dua kali pertemuan dilaksanakannya layanan Bimbingan Kelompok sehingga dalam dua siklus ada empat kali pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

## **1. Siklus 1**

### **1. Perencanaan**

Pada tahap ini kegiatan dan aktivitas yang akan dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian, perangkat tersebut antara lain :

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- b. Membuat lembaran observasi tentang persepsi sosial yang positif.

### **2. Tindakan**

Pelaksanaan layanan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan ini dilaksanakan Berdasarkan Rancangan Pemberian Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok yang terdapat pada lampiran. Tahap kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan mengikuti langkah-langkah :

#### **a. Kegiatan awal**

- Memberikan salam
- Mengabsen para peserta didik
- Perkenalan memperkenalkan tentang layanan bimbingan kelompok, asas, materi yang akan diberikan dan tujuan pemberian layanan.

**b. Kegiatan inti**

Tahap ini merupakan tahap dimana guru BK memberikan materi mengenai persepsi positif agar peserta didik mengetahui apa itu persepsi sosial yang positif.

**c. Kegiatan penutup**

Peneliti mengisi lembar observasi untuk peserta didik setelah itu peneliti menyatakan bahwa kegiatan telah berakhir.

**d. Observasi**

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru kelas menyangkut keefektifan belajar siswa.

**e. Refleksi**

Setelah melakukan observasi dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya.

## **2. Siklus II**

### **1. Perencanaan**

Pada tahap ini kegiatan dan aktivitas yang akan dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian. Perangkat tersebut antara lain :

- a. Menyiapkan rancangan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok
- b. Membuat lembar observasi tentang pengendalian emosi siswa
- c. Mempersiapkan bahan latihan

### **b. Tindakan**

Pelaksanaan layanan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan ini dilaksanakan berdasarkan Rancangan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPLBKP) yang terdapat pada lampiran. Tahap kegiatan layanan BKP dapat dilaksanakan dengan mengikuti langkah- langkah :

#### **a. Kegiatan awal**

- Memberikan salam
- Perkenalan
- Memperkenalkan tentang layanan bimbingan kelompok, asas, materi yang akan diberikan dan tujuan pemberian layanan.

**b. Kegiatan inti**

Tahap ini merupakan tahap dimana peneliti memberikan materi dengan menggunakan media bimbingan kelompok. Materi yang akan diberikan oleh peneliti menyangkut dengan rendahnya pengendalian emosi siswa.

**c. Kegiatan Penutup**

Peneliti mengisi lembar observasi untuk siswa setelah itu peneliti menyatakan kegiatan telah berakhir.

**d. Observasi**

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah melaksanakan observasi terhadap pelaksanaan tindakan dengan menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru kelas menyangkut keaktifan belajar siswa.

**e. Refleksi**

Setelah melakukan observasi dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan dan hasil yang didapatkan, dalam refleksi kegiatan yang dilakukan adalah menilai tindakan yang sudah dilaksanakan, jika hasil yang diperoleh sudah mencapai target yang telah ditetapkan maka kegiatan

penelitian sampai pada siklus II. Jika hasil belum mencapai target yang telah ditetapkan maka penelitian dilanjutkan.

#### **f. Evaluasi**

Keberhasilan penelitian ini akan di evaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. .

### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini akan memperoleh data dengan menggunakan teknik non-tes yaitu berupa observasi dan wawancara. Sesuai dengan teknik pengumpulan data yang akan dilaksanakan maka instrumen penelitian atau alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah berupa lembaran observasi dan panduan wawancara. Berikut adalah penjelasan terkait dengan pengumpulan data dan juga kisi-kisi yang akan digunakan.

#### **1. Observasi**

Observasi merupakan salah satu teknik yang peneliti gunakan dalam memperoleh data dengan melakukan proses pengamatan. Menurut Sugiono (2017:203) menjelaskan bahwa observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik lainnya, yaitu wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain.

Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, peneliti akan mengamati siswa yang menjadi bagian dari sampel penelitian untuk melihat perilaku siswa yang mengindikasikan rendahnya pengendalian emosi siswa. Tujuannya adalah untuk mengetahui data awal mengenai pengendalian emosi siswa sebelum diberikan layanan. Selanjutnya peneliti akan mengamati kembali perilaku siswa setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang merupakan upaya peningkatan pengendalian emosi pada penelitian ini. Guna melihat dampak atau pengaruh perlakuan terhadap permasalahan penelitian. Kisi-kisi observasi dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.4**  
**Kisi-kisi Observasi**

No	Indikator	Hasil
1	Mengendalikan Emosi	
2	Menghargai Emosi	
3	Memanfaatkan Emosi	
4	Tidak Membesar-besarkan Emosi	

## 2. Wawancara

Wawancara dilakukan oleh seseorang untuk menggali suatu informasi yang diinginkan, biasanya wawancara dilakukan oleh

dua orang atau lebih, dalam hal ini peneliti melakukan wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan juga siswa untuk mendapatkan informasi yang peneliti inginkan supaya observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan memperoleh data yang lebih akurat. Menurut Sugiono (2017:194) wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Dalam proses wawancara yang dilakukan oleh peneliti yang menjadi narasumber adalah siswa peserta layanan bimbingan kelompok yang berjumlah sebanyak sepuluh orang dan peneliti juga mewancarai guru bimbingan konseling guna memperoleh data. Adapun pedoman wawancara terhadap siswa dan juga guru bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.5**

**Kisi-kisi Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling**

No	Indikator Pertanyaan	Hasil
1	Prilaku siswa pada saat kegiatan bimbingan kelompok.	

2	Kemauan dan kemampuan siswa ketika tampil pada kegiatan bimbingan kelompok.	
3	Kemauan dan kemampuan menyampaikan pendapat pada saat kegiatan bimbingan kelompok.	
4	Kemauan dan kemampuan bertanya dan menjawab pertanyaan peserta layanan bimbingan kelompok pada saat kegiatan berlangsung.	

**Tabel 3.6**

**Kisi-kisi Wawancara Dengan Siswa**

No	Indikator Pertanyaan	Hasil
1	Perasaan siswa pada saat proses pembelajaran dan pada saat kegiatan bimbingan kelompok.	
2	Kemauan siswa untuk berkonsentrasi pada saat proses pembelajaran berlangsung.	
3	kesadaran siswa untuk tidak berkata kasar dan tidak sopan kepada teman.	
4	Kesadaran siswa untuk tidak	

	mengganggu temanya yang sedang berkonsentrasi pada saat belajar dikelas.	
5	Peningkatan pengendalian emosi setelah diberiksn layanan bimbingan kelompok.	

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah merupakan sekumpulan dari dokumen atau data yang memberikan keterangan atau bukti yang menyangkut dengan proses kegiatan yang sedang dilakukan. Dalam hal ini peneliti mendokumentasikan kegiatan penelitiannya dengan menggunakan foto.

### F. Teknik Analisi Data

Teknik analisi data adalah merupakan suatu metode atau cara dalam mengelola data menjadi sebuah informasi. Analisi data menjadi hal yang terpenting dalam melakukan penelitian. Menurut Sugiono (2017:333) dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dalam penelitian kualitatif tindakan layanan bimbingan konseling, analisis data yang ditemui mulai dari pertama peneliti datang kelokasi penelitian dan dilaksanakan secara intensif

dari awal pengumpulan data dilapangan sampai akhir data terkumpul semua.

Data yang terkumpul sangatlah banyak, terdiri dari jenis data yang berupa catatan lapangan. Maka dari itu, diperlukan pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, mengelompokan, pemberian kode dan mengkategorikan

Dari uraian diatas, maka prosedur analisis data digunakan adalah sebagai berikut:

### **1. Reduksi Data**

Reduksi data merupakan kegiatan yang merangkum, dalam arti lain memilih hal-hal pokok yang memfokuskan pada hal yang penting saja, mencari tema dan polanya kemudian membuang yang tidak perlu digunakan.

### **2. Penyajian Data**

Penyajian data merupakan sajian yang dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk teks deskriptif atau naratif yang berisikan data terkait dengan masalah penelitian dan untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.

### **3. Pengambilan Kesimpulan**

Pada awalnya data terbentuk dari kata-kata, tulisan dan tingkah laku dan perbuatan yang dikemukakan dalam penelitian ini diperoleh melalui hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, dengan demikian sudah dapat memberikan kesimpulan secara pesan dengan reduksi data dan penyajian data. Dengan demikian maka kesimpulan merupakan bentuk yang utuh.

Data yang diperoleh dari wawancara dianalisis dengan cara pencatatan yang dihasilkan dari catatan lapangan kemudian diberi kode agar sumber datanyatetap dapat dijumpai. Sehingga dengan demikian dapat diperoleh berupa gambaran secara lengkap bagaimana pengaruh layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun ajaran 2020/2021.

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

**1. Profil sekolah MAS PAB 4 Klumpang**

Nama Lembaga : MAS PAB 4 Klumpang

Status Lembaga : Swasta

NSM / NPSN : 131212070009/10264719

SK Pendirian : Wb.PP.03.02/3250/1996,  
Tanggal : 1996-06-25

SK Izin Operasional : 311 Tahun 2016, Tanggal : 2016-03-04

SK Kemenkumham : AHU-0000713.AH.01.08.Tahun 2018,  
Tanggal : 2018-09-17

Akreditasi : B

No. SK : Ma. 037458

TMT : 2017-2018

Alamat : Jl. Klumpang Kebun  
Kel. 2003, Kec. Hamparan Perak  
DELI SERDANG, SUMATERA UTARA,  
Kode POS. 20374  
Telp. 081376212065, Fax.-  
Lat. 3.661036, Lng. 98.593073

Email : [pab4.klumpang@gmail.com](mailto:pab4.klumpang@gmail.com)

Waktu Belajar : Pagi

Jurusan : IPS

Naungan Pondok : - -

Nama Kepala/Pimpinan : ANHAR, S.H.I

Konfirmasi Data : Lembaga : 15288/BA.MD,MA/L-I/2020,

2020-12-09 11:58:54

Sarpas : 111731/BA.MD,MA/SR-I/2020

2020-12-16 15:22:35

Kesiswaan: 11628/BA.MD,MA/PD-I/2020,

2020-12-16 15:22:35

PTK : 12892/BA.MD,MA/PT-I/2020,

2020-12-18 17:14:29

## **2. Infrastruktur Lembaga**

a. Kantor Kepala Sekolah : 1 Ruangan

b. Kantor Guru : 1 Ruangan

c. Ruang Belajar Siswa : 6 Ruangan

d. Laboratorium Komputer : 1 Ruangan

e. Perpustakaan : 1 Ruangan

### **3. Visi, Misi Dan Tujuan Lembaga**

#### **a. Visi**

“Terwujudnya MAS PAB 4 Klumpang, unggul dalam ilmu keislaman, pengetahuan umum dan teknologi, serta mengedepankan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris dalam berkomunikasi”.

#### **b. Misi**

- 1) Menumbuhkan semangat belajar siswa sehingga mampu berprestasi secara optimal sesuai minat dan bakat yang dimiliki
- 2) Menumbuhkan sikap kepribadian yang santun, beretika dan berestetika
- 3) Menumbuhkan kesadaran wawasan kebangsaan, patriotisme dan memelihara persatuan dan kesatuan bangsa dalam kerangka NKRI.
- 4) Menumbuhkan kreatifitas dan inovasi siswa
- 5) Menumbuhkan kesadaran siswa agar mampu menjadikan ajaran dan nilai-nilai islam sebagai landasan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **c. Tujuan**

- 1) Pemenuhan sarana dan prasarana dalam rangka peningkatan kualitas tenaga pendidikan
- 2) Meningkatkan standarisasi sistem pelaksanaan pendidikan

- 3) Menjalin kerjasama dengan instansi lain dalam rangka meningkatkan dan mengembangkan program keterampilan

#### 4. Sarana dan Prasarana MAS PAB 4 Klumpang

**Tabel 4.1**  
**Jenis Sarana**

No	Ketersediaan Infrastruktur Ruangan	Keterangan
1	Kantor Kepala Sekolah	1 Ruangan
2	Kantor Guru	1 ruangan
3	Kantor Administrasi	1 Ruangan
4	Ruang Belajar Siswa	6 Ruangan
5	Ruang UKS	1 Ruangan
6	Perpustakaan	1 Ruangan
7	Laboratorium Komputer	1 Ruangan
8	Rumah Penjaga Lembaga	1 Ruangan
9	Toilet Guru	2 Ruangan
10	Toilet Siswa	4 Ruangan
11	Kantin	1 Ruangan
12	Lapangan Olahraga	1
13	Gudang Peralatan	1 Ruangan

**Tabel 4.2**  
**Jenis Prasarana**

No	Jenis	Keberadaan		Fungsi	
		Ada	Tidak Ada	Baik	Tidak Baik
1	Instansi Air	√		√	
2	Jaringan Listrik	√		√	
3	Jaringan Internet	√		√	

#### 5. Keadaan Guru di MAS PAB 4

**Tabel 4.3**  
**Data Guru MAS PAB 4 Klumpang**

No	Nama Guru	Jabatan	Mata Pelajaran
1	Anhar, S.H.I	Kepala Sekolah	-
2	H. Suriono. S.Ag., M.Pd	PKM1	Fikih dan SKI
3	Fahrizal. S.Pd.I	Bendahara / Guru	Akidah Akhlak
4	Arjani Napalika. S.Pd	Tata Usaha/ Guru	Seni Budaya
5	MHD. Syahrizal Razali	Operator / Guru	Operator
6	Drs. Misman	Guru	Matematika
7	Suyitno SH	Guru	PPKN

8	Irwayani. S.Ag	Guru	B. Arab
9	Ismoyo Sandi. S.S	Guru	B. Inggris
10	Ika Rahmadayatni. S.Pd	Guru	Sosiologi
11	Lely Khairiah. S.Pd	Guru	Ekonomi
12	Arni. S.Pd	Guru	B. Indonesia
13	Indrawati. S.Pd	Guru	Geografi
14	Sri Wahyuni. S.Pd	Guru	Kimia
15	Jopan Syahputra Pardede S.T	Guru	Penjas
16	Dwi Sundari. S.Pd	Guru	Fisika
17	M. Juned. S.Pd.I	PEN	Sejarah Indonesia
18	Siti Sahfitri. S.Pd	Guru	BK

**Tabel 4.4**  
**Daftar Nama Guru**

No	Nama Guru	Ijazah Tertinggi Jurusan
1	Anhar S.H.I	S-1 PHM
2	H. Suriyono. S.Ag.,M.Pd	S-2 PAI
3	Fahrizal. S.Pd.I	S-1 PAI
4	Arjani Napalika. S.Pd	S-1 B. INGGRIS

5	MHD. Syahrizal Razali	TKJ
6	Drs. Misman	S-1 MM
7	Suyitno. S.H	S-1 PERDATA
8	Irwayani. S.Ag	S-1 PAI
9	Ismoyo Sandi. S.S	S-1 B.INGGRIS
10	Ika Rahmadayatni. S,Pd	S-1 EKONOMI
11	Lely Khairiah. S.Pd	S-1 EKOMOMI
12	Arni. S.Pd	S-1 B.INDONESIA
13	Indrawati. S.Pd	S-1 PMP-KN
14	Sri Wahyuni. S.Pd	S-1 KIMIA
15	Jopan Syahputra Pardede. S.T	S-1 ELEKTRO
16	Dwi Sundari. S.Pd	S-1 MM
17	M. Juned. S.Pd.I	S-1 PAI
18	Siti Syahfitri. S.Pd	S-1 BK

## **B. Deskripsi Hasil Penelitian**

### **1. Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021**

#### **(Siklus I)**

Sesuai dengan desain penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, pada penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) ini akan terdiri dari siklus I dan siklus II. Pada siklus I terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun pemaparan pada tiap tahapan sebagai berikut:

#### **a. Perencanaan Tindakan**

Tahap perencanaan pemberian layanan bimbingan kelompok kepada siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021. Adalah sebagai berikut:

1. Mengatur pertemuan pada peserta layanan untuk melaksanakan kegiatan BKP adapun tanggal yang disepakati dengan para peserta layanan adalah 02 september 2021
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BKP pada siklus I, pada siklus I layanan BKP dilaksanakan dengan topik tugas dan tema “Mengendalikan emosi dan Menghargai Emosi”. Pada tema yang pertama ini akan membahas aspek-aspek penting dari

pengendalian emosi yang merupakan indikator instrumen pada penelitian ini.

3. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan daftar hadir dan topik pembahasan. Daftar hadir yang dipersiapkan adalah daftar peserta layanan BKP. Untuk topik pembahasan adalah "Mengendalikan Emosi dan Menghargai Emosi".

Setelah tahap perencanaan disusun langkah selanjutnya adalah rancangan pelaksanaan layanan yang telah direncanakan. Pelaksanaan layanan BKP pada penelitian ini menggunakan aturan dan norma BKP seperti pada umumnya, yang terdiri dari beberapa tahapan.

#### **b. Tahap pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan satu kali pertemuan berdasarkan RPL yang terdapat pada lampiran. Layanan bimbingan kelompok dengan tema "Mengendalikan Emosi dan Menghargai Emosi" dilaksanakan pada tanggal 02 september 2021 melalui prosedur sebagai berikut:

##### **1) Tahap Pembentukan**

Langkah pertama yang dilakukan adalah sebagai berikut: Tahap pembentukan merupakan tahap yang mana peneliti sebagai pemimpin kelompok mengucapkan salam dan mengajak para peserta layanan berdoa sesuai yang diajarkan

oleh agama, selanjutnya pemimpin kelompok mengucapkan rasa terima kasih kepada siswa selaku peserta layanan atas sukarelanya mereka dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok memeriksa kehadiran peserta layanan, lalu mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan dirinya masing-masing serta menyampaikan cita-cita dan hobi atau kesukaan mereka. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan pengertian bimbingan kelompok, asas yang dilibatkan dalam kegiatan bimbingan kelompok yang diantaranya adalah asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kenormatifan. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok pada siswa (Peserta Layanan). Setelah pemimpin kelompok selesai menjelaskan tentang tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok, pemimpin kelompok menyerukan kepada para anggota kelompok untuk belajar sekaligus bermain agar nantinya tercipta kekompakan serta dinamika kelompok.

## **2) Tahap Peralihan**

Tahap peralihan adalah dimana pada tahap ini peneliti menanyakan kembali tentang bimbingan kelompok serta memberikan kesempatan kepada para anggota kelompok untuk

bertanya kembali mengenai materi yang akan dibahas dan selanjutnya pemimpin kelompok bertanya kembali tentang kesiapan para anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya.

### **3) Tahap Kegiatan**

Tahap kegiatan adalah tahap yang ketiga tahap ini adalah tahap yang terinti bahwa pemimpin kelompok menjelaskan dan memaparkan kembali tentang bimbingan kelompok yang terbagi dua yaitu topik bebas dan topik tugas. Disebabkan pemimpin kelompok memilih topik tugas, maka topik permasalahannya adalah “Cara Meningkatkan Pengendalian Emosi”. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan kepada para anggota kelompok mengenai pengendalian emosi. Anggota kelompok memberikan tanggapannya dan arahan serta masukan-masukan kepada anggota kelompok yang lainnya.

### **4) Tahap Pengakhiran**

Tahap ini adalah tahap akhir atau penutupan dari kegiatan layanan bimbingan kelompok yang sudah dilangsungkan. Pemimpin kelompok sebaiknya menanyakan kembali mengenai hal-hal apa saja yang masih mengganjal seputar permasalahan tentang pengendalian emosi yang akan

dibahas pada pertemuan yang berikutnya. Kemudian pemimpin kelompok memberikan kepercayaan kepada para anggota kelompok untuk menerapkan perihal yang telah dibahas sebelumnya. Kemudian pemimpin kelompok menanyakan rencana kedepannya serta para anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesannya setelah mengikuti kegiatan layanan, serta menanyakan waktu untuk melakukan kegiatan yang selanjutnya akan berlangsung.

#### **5) Observasi**

Pengamatan peneliti lakukan pada saat proses kegiatan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan melihat keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dan etika siswa dalam kegiatan layanan yang berlangsung. Pengamatan peneliti lakukan sejak awal kegiatan layanan dilangsungkan dan dibantu oleh guru bimbingan dan konseling disekolah. dengan mengamati sampai mana tindakan layanan bimbingan kelompok memberikan perubahan pada siswa peserta kegiatan layanan.

Pada tahap awal kegiatan siswa peserta kegiatan layanan terlihat masih malu-malu padahal mereka sudah saling kenal dengan anggota kelompok yang lain. Ketika selesai pada perkenalan peneliti selaku pemimpin kelompok menjelaskan

tahapan layanan berikut dengan alur pelaksanaannya. Siswa terpantau menyimak dengan baik apa yang pemimpin kelompok jelaskan.

Pada tahap kedua yaitu tahap peralihan pemimpin kelompok memberikan permainan yang membuat para siswa terlihat lebih santai. Namun ada juga canggung pada tahap peralihan melihat cara iya mengikuti permainan dengan semangat yang kurang.

Tahap kegiatan pemimpin kelompok mengajak siswa berdiskusi tentang mengendalikan emosi dan mengelola emosi. Pada tahap kegiatan terlihat pengendalian emosi siswa masih rendah, dilihat pada saat berdiskusi ada satu anggota yang kurang memperhatikan dan anggota yang lain memarahinya.

Terdapat beberapa hambatan yang muncul pada saat proses kegiatan layanan dilaksanakan seperti, Suara yang kurang jelas dikarenakan pada saat kegiatan berlangsung pemimpin kelompok mewajibkan peserta kegiatan layanan memakai masker dan menjaga jarak. Namun masalah tersebut masih bisa teratasi.

#### **6) Tahap Refleksi**

Setelah melakukan observasi, dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan. Refleksi

dilakukan dengan menilai persepsi positif siswa selama tindakan dilaksanakan apakah sudah menentukan arah positif atau tetap mengarah pada persepsi negatif.

## **2. Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021**

Setelah dilakukan layanan BKP yang pertama, kemudian dipersiapkan pelaksanaan layanan BKP yang kedua. Pertama mengatur pertemuan dengan para peserta layanan untuk melaksanakan kegiatan BKP, adapun tanggal yang disepakati dengan para peserta layanan adalah 07 september 2021. Kemudian dilanjutkan dengan menyusun RPL dengan tema” Memanfaatkan Emosi dan Tidak Membesar-besarkan Emosi.

Selanjutnya mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan daftar hadir dan topik pembahasan yang akan digunakan. Adapun pelaksanaan layanan ini dilaksanakan pada tanggal 07 september 2021, melalui prosedur sebagai berikut:

### **a) Tahap Pembentukan**

Pada tahap pembentukan untuk pertemuan yang kedua ini, peneliti mengucapkan salam serta umengajak para anggota kelompok berdua kemudian selanjutnya peneliti memeriksa daftar kehadiran peserta kegiatan layanan dan peneliti

mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada para peserta layanan yang telah hadir kembali untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok seraya menyapa keadaan para anggota kelompok.

**b) Tahap Peralihan**

Tahap peralihan merupakan tahap yang mana peneliti menanyakan kembali perihal bimbingan kelompok dan memberikan anggota kelompok kesempatan untuk menanyakan kembali tentang materi yang sudah dibahas serta pemimpin kelompok menanyakan kembali tentang kesiapan anggota kelompok sebelum memasuki ketahap selanjutnya.

**c) Tahap Kegiatan**

Tahap berikutnya adalah tahap kegiatan, pada pertemuan kedua ini pemimpin kelompok menanyakan masalah-masalah yang sedang dialami para anggota kelompok dalam menerapkan ilmu yang telah didapat supaya lebih baik lagi dalam berinteraksi. Masing-masing anggota kelompok mencari solusi dalam upaya menyelesaikan masalah, selanjutnya anggota kelompok diwajibkan untuk mengutarakan masalah-masalah yang saat ini sedang dialami oleh para anggota kelompok.

**d) Tahap Pengakhiran**

Tahap pengakhiran atau tahap yang terakhir dari kegiatan layanan bimbingan kelompok, dimana pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan selanjutnya pemimpin kelompok menyimpulkan materi yang telah disajikan pada tahap sebelumnya.

**e) Observasi**

Hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada saat dilaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok yang kedua yang dilakukan sejak awal kegiatan, terlihat pada pertemuan kedua ini para siswa peserta layanan sudah tidak terlihat canggung dan malu-malu lagi seperti pada pertemuan kegiatan layanan yang pertama. Mereka juga lebih aktif dan terbuka lagi dalam mengutarakan pendapat, pertemuan kedua ini para anggota juga terlihat sangat bersemangat dan lebih santai dalam menyikapi pertanyaan serta materi yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Pada tahap kedua ini tampaknya para peserta anggota kelompok sudah sepenuhnya menerapkan dan mengaplikasikan serta sudah sepenuhnya memahami materi dan masukan-masukan yang diberikan pada saat kegiatan layanan berlangsung.

Pada pertemuan kedua ini hambatan-hambatan yang dijumpai pada pertemuan pertama sudah tidak ditemukan lagi menginggat belajar dari pertemuan pertama.

**f) Tahap Refleksi**

Setelah melakukan observasi , dilakukan kegiatan refleksi terhadap proses pemberian layanan. Refleksi dilakukan dengan menilai pemahaman siswa selama tindakan dilakukan apakah sudah memiliki pengendalian emosi yang baik.

**3. Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI di MAS PAB 4 Klumpang**

Data pengendalian emosi siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang menggunakan dua assesmen yaitu assesmen teknik tes dan assesmen teknik non-tes. Pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi terhadap siswa pada saat proses kegiatan layanan bimbingan kelompok pada saat yang pertama dan pada saat kegiatan layanan bimbingan kelompok yang kedua. Selanjutnya adalah assesment yang kedua yaitu wawancara. Wawancara dilakukan terhadap siswa peserta layanan bimbingan kelompok dan juga dengan guru bimbingan dan konseling, yang peneliti lakukan pada saat sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok.

Pengendalian emosi siswa berdasarkan hasil observasi dan wawancara sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok cenderung rendah, adapun gambaran pengendalian emosi siswa pada saat

sebelum diberikan layanan, pada saat diberikan layanan yang pertama dan pada saat diberikan layanan yang kedua, terdeskripsikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel.4.5**

**Deskripsi Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang**

No	Sebelum Pemberian	BKP Pertama	BKP Kedua
	Mengendalikan Emosi		
1	Siswa cenderung tidak terampil dalam mengendalikan emosi mereka, seperti marah-marah, memasang muka cemberut, berkelahi, berkata kasar dan tidak sopan	Siswa mulai terampil dalam mengendalikan emosi mereka, Siswa sudah mulai mau berkata baik dan sopan terhadap teman, walaupun terkadang siswa masih sering keablasan dan menyebut kata kata kasar dan tidak sopan.	Siswa sudah menunjukkan perubahan terkait pengendalian emosi, siswa dapat berkata baik dan sopan kepada temanya pada saat berinteraksi dan tidak mau berkata kasar dan tidak sopan lagi kepada temannya.
	Menghargai Emosi		
2	Siswa cenderung menghindari dari emosi, ketika siswa emosi mereka cenderung menghindari atau tidak mau menyelesaikan masalah yang membuat mereka menjadi emosi	Beberapa siswa mulai mampu menghargai emosi, seperti mereka dapat menahan emosinya, jika mereka mengalami permasalahan dan membuat mereka emosi, mereka cenderung ingin menyelesaikan permasalahan yang mereka alami	Pada tahap kedua siswa semakin mampu menghargai emosi mereka, mereka dengan baik

	Memanfaatkan Emosi		
3	Siswa mengakui bahwa mereka kesulitan untuk memanfaatkan emosi mereka, mereka cenderung memiliki emosi yang negatif,	Siswa mengatakan bahwa mereka mulai paham bagaimana cara memanfaatkan emosi mereka yang tadinya negatif menjadi emosi yang positif	Siswa mulai menyampaikan bahwa mereka para siswa mulai mencoba memanfaatkan emosi mereka menjadi positif dengan cara melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.
	Tidak Membesar-besarkan Emosi		
4	Siswa cenderung suka membesar-besarkan emosi mereka, seperti permasalahan yang sepele mengejek teman, kemudian terjadi perkelahian dan ada juga sindir-menyindir dan berakhir cekcok mulut	Siswa mulai terlihat mencoba untuk tidak membesar-besarkan emosi mereka	Siswa beranggapan bahwa membesar-besarkan emosi merupakan suatu hal yang tidak baik dan bisa menjadikan masalah bahwan menimbulkan masalah baru

#### **4. Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang.**

Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI di sekolah MAS PAB 4 Helvetia, dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang semestinya. Adapun setiap tahapan sudah didepsrisikan di sub-bab yang sebelumnya. Pada saat penerapan layanan peneliti melakukan observasi terhadap tiap tahap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Observasi yang dilalukan peneliti terhadap proses

pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan melihat keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dan pengendalian emosi siswa dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Observasi dilakukan selama proses pelaksanaan layanan berlangsung dibantu oleh guru bimbingan konseling . Dengan memperhatikan sejauh mana tindakan layanan bimbingan kelompok memberikan perubahan terhadap pengendalian emosi siswa.

Dari awal kegiatan siswa agak merasa canggung dan terkesan masih malu-malu dan salah tingkah. Hal ini disebabkan rasa gugup, sedangkan pada tahap pembentukan dilaksanakan perkenalan ditemukan fakta bahwa mereka saling kenal dengan siswa yang lain walaupun ada beberapa siswa kelas XI dari ruang kelas yang lain. Pada saat selesai proses perkenalan peneliti sebagai pemimpin kelompok memaparkan dan menjelaskan tentang tahapan-tahapan pada layanan bimbingan kelompok dan tata cara pelaksanaannya, para siswa terlihat cukup mengerti dengan maksud dan tujuan dan bagaimana layanan bimbingan kelompok ini dilaksanakan. Tetapi memang tampak bahwa pengendalian emosi siswa tampak rendah, beberapa siswa tampak terpantau menggunakan bahasa yang kurang mengena untuk didengar pada saat proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sedang berlangsung. Peneliti juga menjelaskan bahwasanya maksud dari kegiatan ini supaya dapat membantu siswa untuk meningkatkan pengendalian emosi mereka dan tidak ada keterkaitannya dengan hal-hal lain, jadi para siswa tidak usah takut untuk mengutarakan pemikiran atau pendapat mereka.

Bertepatan dengan terlaksananya layanan bimbingan kelompok para siswa semakin berubah kearah yang lebih baik, mereka terlihat semakin mampu untuk mengendalikan emosi mereka. Pada saat proses pemberian layanan bimbingan kelompok yang kedua mereka semakin terlihat tenang, tidak melakukan hal-hal seperti berkata kasar, marah-marah dan berkata yang tidak sopan kepada teman.

Terjadi beberapa hambatan yang muncul pada saat proses pemberian layanan dilaksanakan tetapi dapat diatasi dengan sebaik mungkin. Seperti kita ketahui bahwa pada saat ini indonesia bahkan seluruh dunia mengalami pandemi covid-19, sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan dengan jarak yang telah dianjurkan pemerintah 1 meter jarak antara siswa, kemudian sebelum pemberian layanan peneliti juga membagikan masker kepada para peserta layanan untuk digunakan pada saat proses kegiatan layanan dilaksanakan, kendala yang selanjutnya adalah siswa merasa sesak dan suara yang tidak jelas dikarenakan penggunaan masker pada saat kegiatan berlangsung, tetapi hal tersebut dapat teratasi dengan meminta siswa yang ingin mengutarakan pendapat atau yang ingin berbicara mengulangi perkataannya dengan suara atau nada yang lebih kuat dari yang sebelumnya.

Wawancara dengan siswa juga dilakukan sebab dapat menambah dan memperdalam analisis pada penelitian ini. Wawancara dilakukan terkait pengendalian emosi siswa. Berikut paparan hasil dari wawancara pada setiap siswa.

- Siswa Pertama dengan inisial AK mengatakan bahwa *"Saya suka marah dengan teman saya sebab pada saat saya belajar dengan serius didalam kelas mereka mengganggu saya terkadang kalau lagi emosi seklai dan udah gak bisa terkendalikan terucap juga kata-kata kasar itu pak. Namun terkadang tindakan yang saya lakukan terlalu berlebihan pak semoga dengan saya ikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok ini saya dapat mengendalikan emosi saya pak."*
- Siswa kedua dengan inisial JAR mengatakan bahwa *"Saya suka berbicara didalam kelas dengan teman sebangku saya pada saat guru menerangkan materi pelajaran pak, sebab terkadang emosi saya kadang baik kadang jelek sehingga saya berbicara saat ibu atau bapak guru menerangkan, tapi kalau emosi saya bagus saya mendengarkan dan memperhatikan kalau bapak atau ibu guru menerangkan didepan kelas. Sepertinya setelah saya mengikuti kegiatan layanan yang bapak laksanakan saya tidak akan berbicara dan fokus memperhatikan guru saat menerangkan sebab saya rasa kalau saya berbicara pada saat guru menerangkan saya gak dapat ilmu dari bapak atau ibu guru tersebut."*
- Siswa ketiga berinisial RM menyebutkan *"Terkadang saya suka berbicara sesuai kemauan saya, saya enggak pernah mengkoreksi kata atau kalimat yang keluar dari mulut saya , setelah saya ikut"*

*layanan bimbingan kelompok dengan bapak saya sekarang lebih introspeksi diri dan sebelum berbicara saya mikir dulu agar nantinya tidak terjadi salah ucap yang kemungkinandapat menyakitkan hati teman saya maupun orang yang lainnya.”*

- Wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa yang keempat yang berinisial MDP mengatakan *”Setelah saya mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok saya merasa lebih paham bahwasanya pengendalian emosi itu perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebab mungkin saja jika kita tidak menerapkan pengendalian emosi pada diri kita bisa saja kehidupan kita tidak berjalan dengan mulus.”*
- Sedangkan DMN selaku siswa kelima yang peneliti wawancara mengatakan *”Bahwa dirinya pada saat jam pelajaran sedang berlangsung saya suka mengganggu teman saya dengan menyolek telinganya tak jarang dia dan guru yang melihat saya menegur saya dan menasehati saya supaya saya tidak mengganggunya pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Namun setelah saya ikut kegiatan layanan bimbingan kelompok saya sadar bahwasanya mengganggu teman yang sedang konsentrasi saat belajar itu enggak baik dan saya berjanji pada diri saya tidak akan melakukan hal tersebut lagi.”*

- ADP mengatakan pada saat wawancara "*Sebelum saya ikut kegiatan layanan tingkat pengendalian emosi saya rendah saya mudah tersinggung dan gampang terpancing emosi. Semoga setelah keikutsertaan saya dalam bimbingan kelompok dapat menambah wawasan saya dan menjadikan saya pribadi yang lebih baik lagi.*"
- A sebagai siswa ketujuh yang peneliti wawancara mengatakan "*Semoga terlaksanya layanan bimbingan kelompok yang diadakan sebanyak dua kali pertemuan, semoga bisa membuat saya sadar bahwa pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari itu sangat penting diterapkan apalagi pada saat berinteraksi dan bergaul dengan teman disekolah maupun dilingkungan tempat tinggal saya.*"
- Siswa kedelapan dengan inisial DA beranggapan bahwa "*Semoga dengan keikutsertaan saya dalam kegiatan bimbingan kelompok yang bapak berikan sebanyak dua kali pertemuan dapat membuat saya menjadi pribadi yang dapat mengendalikan emosi setiap saat, sebab saya merasa bila kita tidak mengendalikan emosi bisa saja hal yang tidak saya inginkan bisa terjadi dan bahkan dapat menimbulkan masalah bagi saya.*"
- Wawancara dengan siswa yang kesembilan yang berinisial MJ mengatakan bahwa "*Insya allah kedepannya saya akan menerapkan ilmu dan materi yang saya peroleh dari kegiatan layanan bimbingan*

*kelompok yang saya ikuti, kedepanya saya tidak akan gampang terpancing emosi sebab sekrang saya sudah tau dampak yang akan ditimbulkan ketika saya ketika saya berkata kasar dan tidak sopan kepada teman saya.”*

- Siswa terakhir yang peneliti wawancarai adalah inisial MR iya mengakui bahwa *”Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok sebanyak dua kali dirinya menjadi lebih baik dan mudah mengontrol emosinya, iya sekarang tidak mudah terpancing emosinya dan lebih kalem dalam berinteraksi dengan teman disekolah maupun diluar sekolah.”*

Melihat hasil dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada siswa. Sebelum dilaksanakannya pemberian layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa, terlihat bahwasanya siswa memiliki tingkat pengendalian emosi yang cukup rendah. Tetapi setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mereka merasakan untuk termotivasi menjadai pribadi yang lebih baik lagi pribadi yang mana dapat menerapkan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini juga didukung dengan data yang peneliti peroleh dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling yang ada disekolah. Guru bimbingan dan konseling mengatakan *”Ibu dapat melihat perubahan siswa ibu dalam pengendalian emosinya selama kegiatan bimbingan kelompok dilangsungkan, ibu lihat siswa*

*menjadi lebih baik dari sebelumnya seperti berkata sopan, tidak berkata kasar, tidak cecok dengan teman, tidak berkelahi. Saya sangat senang karena mereka mengalami perubahan setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.”*

### **C. Diskusi Hasil Penelitian**

Penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021. Layanan bimbingan kelompok yang menggambarkan tindakan bimbingan dan konseling pada penelitian ini terlaksana dengan baik, sesuai dengan kaidah dan teori layanan bimbingan kelompok. Maskudnya adalah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti sudah mengikuti prosedur serta tahapan, azas dan prinsip pada bimbingan dan konseling terhadap layanan bimbingan kelompok, serta tidak dilaksanakan dengan secara acak atau seadanya saja. Maksud dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.

Melihat hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti memperlihatkan bahwa, layanan bimbingan kelompok bisa meningkatkan pengendalian emosi siswa. Wawancara serta observasi yang peneliti lakukan kepada siswa memperlihatkan peningkatan pengendalian emosi siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikan tindakan bimbingan dan konseling

dengan layanan bimbingan kelompok. Semua siswa yang menjadi objek penelitian mendapati peningkatan pengendalian emosi pada diri mereka setelah diberikan layanan bimbingan kelompok. Guru bimbingan dan konseling mengatakan bahwa iya melihat perubahan emosi pada siswa selama kegiatan layanan bimbingan kelompok dilangsungkan, siswa menjadi lebih terkontrol dan berperilaku baik terhadap guru dan teman-temannya. Guru bimbingan dan konseling merasa senang karena mereka dapat berubah menjadi lebih baik setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok, begitupun jawaban siswa melalui wawancara yang penulis lakukan.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

Penulis mengakui bahwasannya penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan pada saat melakukan penelitian serta menganalisa data hasil penelitian. Keterbatasan yang peneliti alami antara lain:

1. Peneliti mengalami keterbatasan serta kurangnya kemampuan yang peneliti miliki baik secara moril materi pada saat awal proses pengerjaan skripsi, pelaksanaan penelitian serta pada saat pengelolaan data.
2. Peneliti merasa sulit menaksir secara seksama layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa secara akurat dikarenakan alat yang digunakan adalah wawancara dan observasi yang memiliki keterbatasan, dimana bisa tidak mungkin individu memberikan jawaban serta tanggapan yang tidak sesuai dengan apa yang mereka

rasakan serta yang mereka alami sesungguhnya dan mungkin menunjukkan perilaku yang berbeda dengan apa yang sebenarnya mereka rasakan.

3. Terbatasnya waktu yang peneliti miliki untuk melaksanakan riset yang lebih lanjut pada siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang serta pandemi covid-19 yang masih terjadi diwilayah tempat peneliti melakukan riset.

Selain dari keterbatasan yang penulis paparkan diatas, penulis juga menyadari bahwa penulis memiliki kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan benar serta kurangnya buku pedoman atau referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, oleh karenanya dengan tangan terbuka dan lapang dada penulis mengharapkan saran serta kritik yang tujuannya untuk membangun demi kesempurnaan tulisan dimasa yang akan datang.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil laporan penelitian diatas, maka pada bab ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Penerapan layanan bimbingan kelompok yang pertama dilakukan terhadap siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021 berjalan dengan baik dan lancar. Siswa mulai dapat meningkatkan pengendalian emosi pada saat dilingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah.
2. Penerapan layanan bimbingan kelompok yang kedua menunjukkan hasil yang sangat baik. Siswa dapat menunjukkan prilaku yang baik berbicara yang sopan, tidak berkata kasar dan tak lagii suka marah-marah, siswa juga mengakui bahwa sebelum diberlakukan layanan bimbingan kelompok tingkat emosi mereka tergolong rendah namun setelah mereka ikut serta dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok pengendalian emosi mereka jadi meningkat.
3. Setelah diterapkan dan diberlakukan layanan bimbingan kelompok sebanyak dua kali pada siswa kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021 dan didasarkan pada peningkatan pengendalian emosi siswa dapat penulis simpulkan bahwa **Layanan Bimbingan Kelompok**

**Mampu Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Di Kelas  
XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.**

**B. Saran**

Dari penelitian ini saranan yang peneliti dapat berikan adalah:

1. Bagi guru pembimbing diharapkan lebih meningkatkan keterampilannya dalam upaya meningkatkan pengendalian emosi siswa melalui kegiatan layanan bimbingan dan konseling salah satunya layanan bimbingan kelompok.
2. Bagi siswa yang memiliki masalah khususnya rendahnya dalam pengendalian emosi sebaiknya berkonsultasi kepada guru pembimbing yang ada disekolah agar masalah siswa tersebut dapat ditindak lanjuti
3. Berdasarkan hasil penelitian yang telah teruji, bahwa layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa. Maka dari itu kepala sekolah dapat memberi dukungan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan layanan bimbingan kelompok dan layanan-layanan bimbingan konseling yang lain.
4. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat mampu menjadi sumber referensi bagi penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Deliati dan Latifa Hanum. (2018). *Konseling Lintas Budaya*. Semarang: RaSaiL Media Group
- Deliati. (2018). *Bidang Praktik Bimbingan Belajar*. Semarang: RaSaiL Media Group
- Diana, R. Rachmy. 2015. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *Unisia* 37(82):41–47. doi: 10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5.
- Fadilah, Syifa Nur. 2019. "Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan." *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3(2):167. doi: 10.29240/jbk.v3i2.1057.
- Fauzi, Taty, and Syska Purnama Sari. 2018. "Kemampuan Mengendalikan Emosi Pada Siswa Dan Implikasinya Terhadap Bimbingan Dan Konseling." *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang* 0(0).
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. 2015. "Pengendalian Emosi." *Jurnal Saintifika Islamica* 2(1):53–
- Namora, L.L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana
- Namora, L.L. (2011). *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kncana
- Prayitno dan Erman Anti. (2004). *Dasar Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta
- Saputra, T.S. (2009). *manajemen Emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup*. Jakarta: PT. Bumi aksara.

- Sarlito, W.S. (2009). Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: ALFABETA cv
- Wahab, A.R. (2004). Psikologi Suatu Pengantar (Dalam Perspektif Islam). Jakarta:Prenada Media
- Zahara, Fenty. 2017. "Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua Pada Siswa Usia Remaja Di Sma Utama Medan." *Kognisi Jurnal* 1(2):2528–4495.

# **LAMPIRAN**

**Lampiran 1. Dokumentasi**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING FORMAT KELOMPOK**

**I. IDENTITAS RPL**

- A. Satuan Pendidikan : MAS PAB 4 Klumpang  
B. Tahun Ajaran : 2020/2021  
C. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas XI IPS  
D. Pelaksana : M. Iqmal. S  
E. Pihak Terkait : Siswa

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal : 02 September 2021  
B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal  
C. Volume Waktu : 1 x 30 Menit  
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang Kelas

**III. MATERI LAYANAN**

- A. Tema / Subtema : Mengendalikan Emosi dan Menghargai Emosi  
B. Sumber Materi : Internet dan Buku

**IV. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN**

- A. Pengembangan KES : Agar siswa mengetahui manfaat mengendalikan emosi dan menghargai emosi  
B. Penanganan KEST-T : Agar siswa dapat mengendalikan emosi dan menghargai emosinya

**V. METODE DAN TEKNIK**

- A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok  
B. Kegiatan Pendukung : -

**VI. SARANA**

- A. Media : print out materi  
B. Perlengkapan : Laptop

## **VII. SARANA PENILAIAN HASIL PELAYANAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### **A. KES :**

1. Acuan (A) : Adanya keinginan untuk mengendalikan emosi dan menghargai emosi
2. Kompetensi (K) : Apa yang perlu dilakukan siswa untuk dapat mengendalikan emosi dan menghargai emosi
3. Usaha (U) : Kegiatan siswa yang mengatasi kegiatan emosi
4. Rasa (R) : Bagaimana siswa merasa selesai mengetahui dan memahami tentang pentingnya mengendalikan emosi dan menghargai emosi
5. Sungguh-sungguh (S) : Kesungguhan siswa dalam mengatasi masalah mengendalikan emosi dan menghargai emosi

### **B. KES-T,**

Menghindarkan dan mencegah ketidak tahuan, ketidak pedulian terhadap pentingnya dalam mengendalikan dan menghargai emosi

### **C. Ridho, Bersyukur, Iklas dan tabah**

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam berlatih dan mempratikkan bagaimana menyusun jadwal dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan produktif.

## **VIII. LANGKAH KEGIATAN**

### **A. LANGKAH PEMBENTUKAN**

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan tema mengendalikan emosi dan menghargai emosi
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu: Dipahaminya oleh siswa tentang cara agar dapat mengenal dan mengelola emosi

### **B. LANGKAH PERALIHAN**

1. Menanyakan kepada siswa tentang apa itu mengendalikan emosi dan menghargai emosi
2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan pendapat mereka.
3. Melihat dan membaca materi mengendalikan emosi dan menghargai emosi
4. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan.

### **C. LANGKAH KEGIATAN DAN PENGAKHIRAN**

Materi kegiatan yang mendapat penekanan atau penegasan dalam langkah pembinaan melalui pengisian dan pembahasan materi tersebut:

1. Pembahasan tentang makna dan pengertian mengendalikan emosi dan menghargai emosi
2. Apakah usaha yang dilakukan oleh peserta didik setelah menerima materi tersebut

### **D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

#### 1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berfikir: Apa yang mereka pikirkan tentang mengendalikan dan mengelola emosi .(Unsur A).
- b. Merasa: Apa yang mereka rasakan setelah mengetahui apa saja dampak ketika kita tidak mengendalikan dan mengelola emosi. (Unsur R).
- c. Bersikap: Bagaimana mereka bersikap dan akan melakukan apa setelah mendapat layanan Unsur K dan U).
- d. Bertindak: Bagaimana cara siswa mengajak temenya dalam mengatasi permasalahan terkait mengenal dan mengelola emosi. (Unsur K dan U).
- e. Bertanggung Jawab: Bagaimana mereka bersungguh-sungguh dalam mengatasi sebuah masalah mengenai mengendalikan dan mengelola emosi (Unsur S).

#### 2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/ pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan dengan dinamika BMB3.

### 3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 2 September 2021

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pelaksana,

Anshar, S.H.i

M. Iqmal. S

## **MENGENDALIKAN EMOSI DAN MENGELOLA EMOSI**

### **A. Mengendalikan Emosi**

Individu yang mempunyai pengendalian emosi akan lebih baik dalam menangani ketegangan emosi, karena ia memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik dalam hal ini individu akan dengan mudah dalam menghadapi dan memecahkan konflik interpersonal dan kehidupan dengan lebih baik.

Menurut Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) Pengendalian emosi sangat penting dilakukan dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.

Menurut Goleman (2006) pengendalian emosi merupakan landasan keberhasilan dalam berbagai bidang. Sedangkan menurut Chaplin (2003) mengungkapkan pengendalian emosi merupakan usaha individu untuk mengatur dan menguasai emosinya.

Maka dari itu penting bagi individu untuk mengelolah emosinya supaya tidak salah dalam melakukan tindakan yang berakibat fatal bagi diri kita sendiri maupun orang yang ada disekitar. Saat kita sedang mengalami emosi hendaknya tidak langsung melakukan dan mengambil tindakan sebaiknya diam sebentar kemudian perlahan menarik nafas dalam-dalam dan mengeluarkannya secara perlahan. Agar emosi yang kita rasakan dapat menjadi redah, kemudian dapat menenangkan diri sejenak supaya kita bisa berpikir lebih baik untuk menjaga supaya tindakan yang akan kita lakukan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain.

## **B. Menghargai Emosi**

Menghargai emosi merupakan suatu bentuk dalam penanganan emosi, pada saat emosi itu muncul maka kita harus menghargainya dan mencari jalan dalam penyelesaian masalah yang membuat kita menjadi emosi.

Menghindari emosi malah akan memperdalam emosi tersebut. Kalau mengalami sesuatu emosi dan berpura-pura seolah emosi itu tidak ada, justru emosi itu semakin kuat. Intensitasnya akan terus naik hingga akhirnya sampai ke puncaknya. Mencoba menghindari emosi tidak akan menciptakan solusi terhadap pemecahan masalah.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN DAN KONSELING FORMAT KELOMPOK**

**I. IDENTITAS RPL**

- A. Satuan Pendidikan : MAS PAB 4 Klumpang  
B. Tahun Ajaran : 2020/2021  
C. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas XI IPS  
D. Pelaksana : M. Iqmal. S  
E. Pihak Terkait : Siswa

**II. WAKTU DAN TEMPAT**

- A. Tanggal : 07 September 2021  
B. Jam Pelayanan : Sesuai Jadwal  
C. Volume Waktu : 1 x 30 Menit  
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang Kelas

**III. MATERI LAYANAN**

- A. Tema / Subtema : Memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi  
B. Sumber Materi : Internet dan Buku

**IV. TUJUAN / ARAH PENGEMBANGAN**

- A. Pengembangan KES : Agar siswa dapat memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi  
B. Penanganan KEST-T : Untuk membantu siswa agar dapat memanfaatkan emosi dan tidak membesar- besarkan emosi

**V. METODE DAN TEKNIK**

- A. Jenis Layanan : Layanan Bimbingan Kelompok  
B. Kegiatan Pendukung : -

## **VI. SARANA**

A. Media : print out materi

B. Perlengkapan : Laptop

## **VII. SARANA PENILAIAN HASIL PELAYANAN**

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

### **A. KES :**

1. Acuan (A) : Adanya keinginan untuk memanfaatkan dan tidak membesar- besarkan emosi
2. Kompetensi (K) : Apa yang perlu dilakukan siswa untuk dapat memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi
3. Usaha (U) : Siswa mampu memanfaatkan emosi dan tidak membesar- besarkan emosi
4. Rasa (R) : Bagaimana siswa merasa selesai mengetahui dan memahami tentang pentingnya memanfaatkan dan tidak membsar-besarkan emosi
5. Sungguh-sungguh (S) : Siswa bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan dan tidak membesar-besarkan emosi

**B. KES-T,**

Menghindarkan dan mencegah ketidak tahuan, ketidak pedulian terhadap pentingnya dalam memanfaatkan dan mengendalikan emosi

**C. Ridho, Bersyukur, Iklas dan tabah**

Memohon ridho Tuhan Yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam berlatih dan mempratikkan bagaimana menyusun jadwal dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat dan produktif.

**VIII. LANGKAH KEGIATAN**

**A. LANGKAH PEMBENTUKAN**

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa.
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pembelajaran/ pelayanan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ pelayanan yang akan dibahas.
4. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan tema memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi
5. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu: Dipahaminya oleh siswa tentang cara agar dapat memanfaatkan dan tidak membesar-besarkan emosi

## **B. LANGKAH PERALIHAN**

1. Menanyakan kepada siswa tentang memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi
2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk mengungkapkan pendapat mereka.
3. Melihat dan membaca materi memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi
4. Meminta respon siswa tentang materi yang diberikan.

## **C. LANGKAH KEGIATAN DAN PENGAKHIRAN**

Materi kegiatan yang mendapat penekanan atau penegasan dalam langkah pembinaan melalui pengisian dan pembahasan materi tersebut:

1. Pembahasan tentang memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi
2. Apakah usaha yang dilakukan oleh peserta didik setelah menerima materi tersebut

## **D. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT**

1. Penilaian Hasil

Di akhir proses pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan dan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berfikir: Apa yang mereka pikirkan tentang memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi.(Unsur A).
- b. Merasa: Apa yang mereka rasakan setelah mengetahui apa saja dampak ketika kita tidak memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi. (Unsur R).
- c. Bersikap: Bagaimana mereka bersikap dan akan melakukan apa setelah mendapat layanan Unsur K dan U).

- d. Bertindak: Bagaimana cara siswa mengajak temenya untuk dapat memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi. (Unsur K dan U).
- e. Bertanggung Jawab: Bagaimana mereka bersungguh-sungguh dalam memanfaatkan emosi dan tidak membesar-besarkan emosi. (Unsur S).

## 2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan dengan dinamika BMB3.

## 3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.

Medan, 7 September 2021

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pelaksana,

Anshar, S.H.i

M. Iqmal. S

# **MEMANFAATKAN EMOSI DAN TIDAK MEMBESAR-BESARKAN EMOSI**

## **A. Memanfaatkan Emosi**

Emosi dapat dimanfaatkan sebagai suatu pelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, yakni membuat agar emosi itu memberi suatu manfaat yang positif.

Emosi seringkali diidentikkan dengan sikap “marah”, padahal emosi sendiri memiliki beberapa bentuk lho! Contoh emosi yang lain adalah rasa bahagia, sedih, jijik, terkejut dan takut. Emosi berperan penting bagi kehidupan setiap manusia. Misalnya, emosi memengaruhi cara kita berhubungan dengan orang lain dan berperan ketika kita mengambil suatu keputusan. Dengan memahami emosi, kita dapat lebih memahami dampaknya terhadap perilaku dan mengetahui cara untuk mengendalikan dan memanfaatkannya.

Perlu diketahui bahwa mengelola emosi itu penting karena akan membuat kita lebih memahami keadaan diri sendiri maupun lingkungan sekitar kita. Dengan kemampuan mengelola emosi yang baik membuat kita terhindar dari perilaku impulsif yaitu melakukan suatu tindakan tanpa memikirkan akibatnya. Memanfaatkan emosi yang baik tidak terlepas dari aspek-aspek yang harus diperhatikan, diantaranya

### **1. Kesadaran emosional**

Kamu bisa mencoba untuk mulai menyadari dan mengetahui emosimu dan emosi orang lain, bagaimana mereka memengaruhimu dan emosi apa yang muncul ketika kamu berada di suatu keadaan tertentu. Selanjutnya kamu bisa menilai dirimu dan mengambil keputusan yang tepat dalam kondisi tertentu.

## **2. Manajemen diri**

Manajemen diri yaitu memiliki kemampuan untuk mengatur emosi yang sedang dirasakan, menghindari pemikiran impulsif dan memanfaatkan emosi yang dirasakan untuk mengambil keputusan yang positif.

## **3. Manajemen hubungan**

Ketika kamu sudah bisa mengatur emosimu sendiri, kamu bisa mengatur hubunganmu dengan orang di sekitarmu dengan baik dan dapat berempati sehingga akan terbangun hubungan sosial yang positif.

## **B. Tidak Membesar-besarkan Emosi**

Tidak membesar-besarkan emosi merupakan suatu bentuk dalam memanfaatkan emosi hal ini penting dilakukan bagi individu dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, membesar-besarkan emosi dapat membuat masalah baru muncul, alih-alih masalah yang lama selesai timbul pula masalah baru akibat kita membesar-besarkan emosi. Memperbesar emosi hingga diluar proporsi justru akan berakibat negatif dan semakin memperburuk keadaan.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth. Ibu Ketua dan Sekretaris  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Persetujuan Judul Skripsi**

Dengan hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Iqmal. S  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Kredit Kumulatif : 139 SKS

IPK = 3,63

Persetujuan Ket./Sekret.Prog.Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online di Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021	
	Efektivitas Layanan Informasi Dalam Mencegah Prilaku Bullying di Sekolah Pada Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu/ Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 09 Maret 2021

Hormat Pemohon,

M. Iqmal. S

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan/ Fakultas
  - Untuk Ketua/ Sekretaris Program Studi
  - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238  
Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth. Ibu Ketua dan Sekretaris  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Persetujuan Judul Skripsi**

Dengan hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Iqmal. S  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan Konseling  
Kredit Kumulatif : 139 SKS

IPK = 3,63

Persetujuan Ket./Sekret.Prog.Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan Game Online di Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021	
	Efektivitas Layanan Informasi Dalam Mencegah Prilaku Bullying di Sekolah Pada Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Ibu/ Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 09 Maret 2021

Hormat Pemohon,

M. Iqmal. S

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan/ Fakultas
  - Untuk Ketua/ Sekretaris Program Studi
  - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Mukhtar Basri No. 3 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form K-2

Kepada : Yth. Bapak Ketua/Sekretaris  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

*Assalamu'alaikum Wr, Wb*

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : M. Iqmal. S  
NPM : 1702080009  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

**Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi  
Siswa Kelas IXMAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021**

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu:

1. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 22 Maret 2021  
Hormat pemohon,

M. Iqmal. S

Keterangan

Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan / Fakultas  
- Untuk Ketua /Sekteraris Prodi  
- Untuk Mahasiswa yang bersangkutan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**Jln. Kap. Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217 Form : K3**

Nomor : 05 /II.3-AU/UMSU-02/F/2021

Lamp. : ---

H a l : **Pengesahan Proyek Proposal  
Dan Dosen Pembimbing.**

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : **M.Iqmal.S**  
N P M : 1702080009  
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**  
Judul Penelitian : **Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021**

Pembimbing : **Sri Ngayomi YW,S.Psi,M.Psi.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masadaluwarsatanggal : **04 April 2022**

Medan, 20 Sya'ban 1442 H  
04 April 2021 M



  
**Prof. Dr. H. Elfrianto Nst, M.Pd.**  
NIDN:01 15057302

Dibuat rangkap 4 (empat)

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan:

**WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Lengkap : M. Iqmal S  
N.P.M : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
25 Mei 2021	Bab 1 Revisi Pada latar Belakang masalah harus memaparkan mengenai keadaan siswa/i di Sekolah madrasah Aliyah - Revisi di bagian kerangka konseptual	
2 Juli 2021	- Bab 1 Revisi Pada latar belakang masalah - Penambahan Pada manfaat penelitian - Bab III, Revisi Pada objek Penelitian	
5 Juli 2021	Diteliti untuk direvisi.	

Medan, Agustus 2021

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi YW, S.Psi., M.Psi



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Selasa 24 Agustus 2021 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini:

Nama : M. Iqmal. s  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerepan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021

No	Masukan dan Saran
Judul	Perbaikan Pengetikan Judul
Bab I	-Pendahuluan diringkas jangan terlalu banyak - Perbaikan pada Identifikasi masalah
Bab II	- menambahkan nama ahli / mencantumkan nama ahli
Bab III	- Membuat tabel Waktu Penelitian
Lainnya	Penyusunan daftar pustaka di perbaiki
Kesimpulan	[ ] Disetujui [ ] Ditolak [ ] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Penguji

Dra. Jamila M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi YW, S.Psi., M. Pd

**Panitia Pelaksana,**  
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Sri Ngayomi YW, S.Psi., M. Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL**

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : M. Iqmal s  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerepan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021

Pada hari Selasa 24 Agustus 2021 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, 24 Agustus 2021

Disetujui oleh :

Dosen Penguji

Dra. Jamila M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi YW, S.Psi., M. Psi

Diketahui oleh  
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

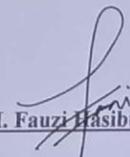
Nama : M. Iqmal. s  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerepan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan  
Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun  
Ajaran 2020/2021

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa 24 Agustus 2021

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan  
Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, 24 Agustus 2021

Diketahui oleh,  
Ketua Prodi

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

## SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M. Iqmal. S  
NPM : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Adapun point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Oktober 2021

Hormat saya  
Yang membuat pernyataan



M. Iqmal. S

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd



*Unggul, Cerdas & Terpercaya*

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 Fax. (061) 6625474 - 6631003  
Website: <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Nomor : /951 /IL3-AU/UMSU-02/F/2021  
Lamp : ---  
Hal : Permohonan Izin Riset

Medan, 19 Muharram 1443 H  
28 Agustus 2021 M

Kepada Yth, Bapak/Ibu Kepala  
MAS PAB 4 Klumpang Medan  
di  
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi Mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset ditempat yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : M.Iqbal.S  
N P M : 1702080009  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya. Amin.



*Prof. Dr. H. Efrianto Nst, M.Pd.*  
NIDN. 0115057302

\*\* Peringatan \*\*



PERKUMPULAN AMAL BAKTI  
**MA. SWASTA PAB - 4**  
KLUMPANG

NPSN : 10264719

NSM : 1312122070009

e-mail : pab4.klumpang@gmail.com

Sekretariat : Jl. Klumpang Kebun Kec. Hamparan Perak Kab. Deli Serdang 20374

**SURAT KETERANGAN**

Nomor :AL-4/KPTS-<sup>26</sup> /PAB/X/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala MA. Swasta PAB 4 Klumpang menerangkan bahwa:

1. Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 1951/II.3-AU/UMSU-02/F/2021 tanggal 28 Agustus 2021 perihal Permohonan melakukan penelitian/ pengambilan data, dengan ini menerangkan :

Nama	: M. IQMAL. S
NPM	: 1702080009
Prodi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI MAS PAB 4 Klumpang Tahun Ajaran 2020/2021"

Bahwa Nama tersebut Di izinkan melakukan Penelitian / Pengambilan Data di MA. Swasta PAB 4 Klumpang guna untuk memenuhi data-data yang diperlukan dalam menyusun skripsi.

2. Demikian disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Klumpang, 01 Oktober 2021  
Kepala Madrasah  
MA. Swasta PAB 4 Klumpang

**Anhar, S.H.i**

NIR : AL.09.04.1649

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### DATA PRIBADI

Nama : M. Iqmal. S

Tempat & Tanggal Lahir : Indrapura 22 November 1999

Alamat : Lingkungan I Indrasakti

No Hp : 085260569924

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Agama : Islam

Anak Ke : 1 dari 3 Bersaudara

Kewarganegaraan : Indonesia

Status : Belum Menikah

E Mail : [Iqmalodi@gmail.com](mailto:Iqmalodi@gmail.com) / [miqmalsodri@gmail.com](mailto:miqmalsodri@gmail.com)

Nama Orang Tua

    Ayah : Burhan

    Ibu : Siti Aisyah

**PENDIDIKAN FORMAL**

SDN 017976 Indrapura 2006-2011

SMP Swasta Alwasliyah Tanjung Kubah 2011-2014

SMK Swasta T Amir Hamzah Indrapura 2014-2017