

**MENINGKATKAN PENGENDALIAN AMARAH MELALUI LAYANAN
BIMBINGAN KELOMPOK SISWA KELAS VII SMP NEGERI 23
TAKENGON TAHUN AJARAN 2017/2018**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.pd) Pada Program Studi
Bimbingan Konseling*

Oleh:

NICO MAHARANI

1402080126



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

MEDAN

2018



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Nico Maharani
NPM : 1402080126
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Meningkatkan Pengendalian Amarah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
1/2 - 2018	Bimbingan ulk latar belakang / bab I		
5/2 - 2018	Bimbingan dan perbaha bab I		
12/2 - 2018	Bimbingan dan perbaha bab II & III		
19/2 - 2018	Bimbingan dan perbaha bab IV		
3/3 - 2018	Bimbingan akhir		
5/3 - 2018	Finalisasi bimbingan dan arahan ulk ujian skripsi		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, 2018
Dosen Pembimbing Skripsi

Dr. Hj. Sulhati Syam, MA



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

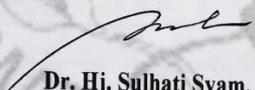
Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nico Maharani
NPM : 1402080126
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Meningkatkan Pengendalian Amarah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018

sudah layak disidangkan.

Medan, 2018

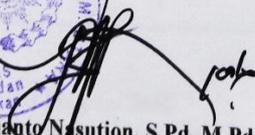
Disetujui oleh:
Pembimbing


Dr. Hj. Sulhati Syam, MA

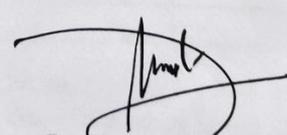
Diketahui oleh:

Dekan




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

Ketua Program Studi


Dra. Jamila, M.Pd



**MAJLIS 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

BERITA ACARA

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



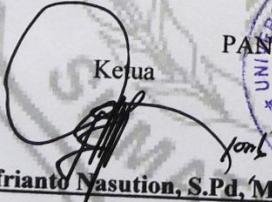
Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Rabu, Tanggal 29 Agustus 2018, pada pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Nico Maharani
NPM : 1402080126
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Meningkatkan Pengendalian Amarah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII di SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018

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

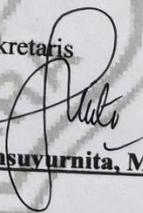
Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

Ketua


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

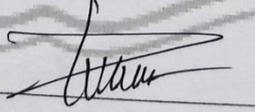
PANITIA PELAKSANA

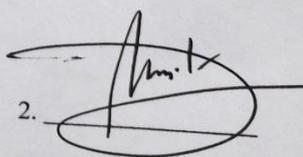
Sekretaris

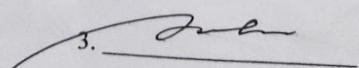

Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. Drs. Zaharuddin Nur, M.Pd
2. Dra. Jamilah, M.Pd
3. Dr. Hj. Sulhati Syam, M.A.

1. 

2. 

3. 

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Nico Maharani
N.P.M : 1402080126
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Meningkatkan Pengendalian Amarah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018

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. Apabila 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, Desember 2017

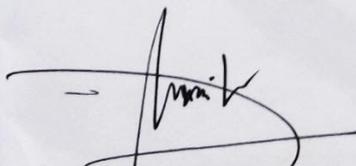
Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Nico Maharani

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling


Dra. Jamila, M.Pd

ABSTRAK

Nico Maharani, 1402080126 Jurusan Bimbingan dan Konseling. “Meningkatkan Pengendalian Amarah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Negeri 23 Takengon”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian amarah siswa kelas VII SMP Negeri 23 Takengon. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pengendalian amarah pada siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok siswa kelas VII SMP Negeri 23 Takengon. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan bimbingan kelompok. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 23 Takengon kelas VII yang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara pengambilan data melalui penyebaran angket dan diperoleh skor terendah dari total populasi yang direncanakan sebanyak 10 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data yang dibutuhkan adalah observasi, angket. Dari hasil temuan penelitian diatas dapat disimpulkan melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas VII SMP Negeri 23 Takengon mampu mengendalikan amarah. Metode analisisnya menggunakan teknik analisis data deskriptif kualitatif. Berdasarkan hasil yang diperoleh sebelum melakukan bimbingan kelompok adalah 50% masih dibawah analisis yang belum secara baik, maka dengan itu perlu dilakukan bimbingan kelompok dalam menyelesaikan masalah tersebut. Setelah dilakukan bimbingan kelompok dengan menggunakan 2 siklus diperoleh hasil analisis sudah mencapai 75% maka dengan itu bimbingan kelompok sudah mencapai hasil yang sangat baik sesuai dengan rencana sebelumnya.

Kata Kunci : Pengendalian Amarah, Layanan Bimbingan Kelompok

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT, dengan segala rahmat dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Meningkatkan Pengendalian Amarah Melalui Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018**”

Penulisan Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S-1) Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam penyelesaian Skripsi ini, maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Secara khusus yang teristimewa kepada Orang tua tercinta Ayahanda **MAHYUDDIN** dan Ibunda **SUHARNI** yang selalu mendoakan, membimbing, mendukung dan memberikan pengorbanannya baik itu berupa moral maupun material yang telah mereka berikan kepada penulis, hingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Bapak **Dr. Agussani, MAP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. Elfrianto Nasution S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara

4. Ibu **Dra. Jamila, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara
5. Bapak **Drs. Zaharuddin Nur, MM** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara
6. Ibu **Dr. Hj. Sulhati, MA** selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah sabar, tulus, ikhlas meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penulisan Skripsi ini sampai dengan selesai.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staf yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis. Selama masa perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
8. Bapak **Ir.IRHAM** selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 23 Takengon yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 23 Takengon.
9. Saya ucapkan terimakasih kepada Siswa-Siswi, Guru BK, Guru Bidang Studi, serta seluruh Staf SMP Negeri 23 Takengon yang telah memberikan dukungan serta partisipasinya selama saya menyelesaikan penelitian sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
10. Kepada Adik tersayang **Daffa Fauzan** dan **Indah Putri Rezeki** yang telah memberikan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Saya ucapkan terimakasih kepada teman dekat saya **Andri Ariantoni Munthe**, yang sangat memberikan semangat, motivasi, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

12. Seluruh sahabat-sahabat tersayang, **Fadila, Dina, Ajeng, Tika, Mia, Ika, Eli, lusi, nona, sovi, wildani**, yang sangat memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
13. dan teman teman semuanya yang sudah mendukung dan memberikan doa serta semangat kepada penulis.
14. Teman sekaligus keluarga kedua saya disini **Tri jayanti, Elvionita, Julyanti**, terimakasih telah menemani hari-hari dan terimakasih untuk waktu dan kebersamaannya.

Semoga amal dan perbuatan yang baik tersebut akan mendapatkan imbalan yang baik pula di sisi Allah SWT. *Amiin Ya Robbal'alaamiin.*

Medan, Februari 2017

NICO MAHARANI
NPM : 1402080126

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Perilaku	7
2. Jenis-jenis perilaku.....	7
3. Pengendalian Amarah	8
3.1 Pengertian Pengendalian Amarah	8
3.2 Aspek-aspek Pengendalian Amarah.....	11
3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi marah.....	14
4. Layanan Bimbingan Kelompok	17
4.1 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	17

4.2 Tujuan dan manfaat Bimbingan Kelompok	18
4.3 Materi umum dalam Bimbingan Kelompok	20
4.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok	20
4.5 Jenis-jenis kelompok dalam Bimbingan Kelompok	22
4.6 Tahapan dalam Bimbingan Kelompok	22
B. Kerangka Konseptual	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
1. Lokasi Penelitian.....	28
2. Waktu Penelitian.....	28
B. Subjek dan Objek Penelitian	29
1. Subjek Penelitian	29
2. Objek Penelitian.....	29
C. Operasional Penelitian	29
D. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Gambaran Umum Sekolah	42
1. Identitas Sekolah	42
2. Visi dan Misi Sekolah	42
3. Kondisi dan Sekolah Smp Negeri 23 Takengon	43
B. Deskripsi Hasil Penelitian	45

1. Deskripsi Siklus I.....	45
2. Deskripsi Siklus II.....	54
C. Pembahasan Peneliti.....	62
D. Diskusi Hasil Penelitian	64
E. Keterbatasan Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Waktu Penelitian	28
Tabel 3.2 Jumlah Subjek Dan Objek.....	29
Tabel 3.3 Perencanaan Perangkat Penelitian	31
Tabel 3.4 Perencanaan Perangkat Penelitian	35
Tabel 3.5 Skor Alternatif Jawaban Angket.....	39
Tabel 3.6 Kisi-kisi Angket Pengendalian Amarah.....	40
Tabel 4.1 Analisis Angket Sebelum Pemberian Layanan.....	41
Tabel 4.2 Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus 1	45
Tabel 4.3 Hasil Observasi Pengendalian Amarah Siswa Siklus 1	51
Tabel 4.4 Aktivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus 1	52
Tabel 4.5 Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus 1	55
Tabel 4.6 Hasil Observasi Pengendalian Amarah Siswa Siklus 1	59
Tabel 4.7 Aktivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus 1	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket Pengendalian Amarah
- Lampiran 2 Bimbingan Kelompok
- Lampiran 3 Rancangan Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok
- Lampiran 4 Lembaran Penilaian Rancangan Pelayanan Bimbingan Kelompok
- Lampiran 5 Layseg
- Lampiran 6 Layjapen
- Lampiran 7 layjapan
- Lampiran 8 Lembar pengesahan seminar
- Lampiran 9 Surat Keterangan Seminar
- Lampiran 10 Surat Keterangan Plagiat
- Lampiran 11 Permohonan Perubahan Judul Skripsi
- Lampiran 12 Surat Riset
- Lampiran 13 Surat Keterangan Balasan Riset
- Lampiran 14 Berita Acara Bimbingan Skripsi

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan berencana dengan maksud mengembangkan perilaku yang diinginkan. Sekolah sebagai lembaga formal merupakan sarana dalam rangka mencapai tujuan pendidikan tersebut. Melalui sekolah, siswa belajar tentang berbagai pengetahuan yang ada di dunia. Persoalan pendidikan seperti rendahnya mutu pendidikan dapat diatasi dengan menciptakan suasana pendidikan bermakna yang diciptakan oleh seorang guru di kelas.

Sesuai dengan Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 40 Ayat 2 yang menuntut guru untuk menciptakan suasana pendidikan bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis, dan dialogis. Seorang guru di kelas dapat membentuk sikap emosional siswa mencakup penguasaan cara belajar yang baik, sehingga akan membentuk siswa memiliki pengelolaan emosi khususnya marah yang cukup stabil.

Perilaku manusia adalah berasal dari dalam diri manusia, sedang dorongan merupakan usaha untuk memenuhi kebutuhan yang ada dalam diri manusia. Dengan demikian, perilaku merupakan perwujudan dari adanya kebutuhan. Perilaku dikatakan wajar apabila ada penyesuaian diri yang harus diselaraskan peran manusia sebagai makhluk individu, sosial, dan berkebutuhan.

Individu yang memiliki kemampuan mengendalikan amarah yang lebih baik, dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat,

lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain dan untuk kerja akademis di sekolah lebih baik. Oleh karenanya untuk dapat meningkatkan pengendalian amarah siswa, perlu disusun sebuah program yang tepat dalam upaya meningkatkan pengendalian amarah siswa tersebut. Salah satu program yang dapat dilakukan yaitu program bimbingan kelompok dengan menggunakan berbagai teknik yang diharapkan dapat meningkatkan pengendalian amarah siswa.

Amarah adalah emosi yang paling berbahaya bagi kehidupan siswa, karena sejumlah siswa mengalami masalah yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan mengendalikan marah. Amarah juga merupakan emosi yang sulit diajarkan beradaptasi, karena amarah mendorong kita untuk bertikai. Fenomena di sekolah yaitu banyak siswa yang tidak dapat mengontrol emosinya atau bersikap agresif, seperti kasar terhadap orang lain, sering bertengkar, bergaul dengan anak-anak bermasalah, membandel dirumah dan disekolah, keras kepala dan suasana hatinya sering berubah-ubah terlalu banyak bicara, sering mengolok-olok temannya dan bertemperamen tinggi. Selain itu para siswa yang memasuki fase remaja disekolah banyak yang merasa cemas dan depresi, hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku seringkali merasa takut, sering merasa gugup dan sedih, serta selalu merasa tidak dicintai oleh lingkungan sekitar.

Dalam pergaulan sosial banyak siswa yang menarik diri dari pergaulan, seperti lebih suka menyendiri, bersikap sembunyi-sembunyi, bermuka muram dan kurang bersemangat, merasa tidak bahagia dan terlalu bergantung kepada sesuatu. Trend yang terjadi di sekolah sebagian besar terlalu mengedepankan prestasi

belajar sehingga yang menjadi pokok utamanya yaitu perkembangan intelektual kurang memperhatikan perkembangan emosional para siswanya, sehingga tidak jarang para siswa yang mengalami stress ketika akan menghadapi ujian, ditambah lagi ketika melihat prestasi belajarnya yang tidak mengalami peningkatan.

Melihat pergaulan para siswa yang kurang sehat serta kurangnya pembinaan moral terutama pembinaan amarah siswa di sekolah untuk membentuk sikap dan perilaku positif. Oleh karenanya dibutuhkan penanganan yang baik agar mampu membina para siswa untuk dapat mengendalikan amarahnya dengan baik. Keadaan siswa yang dijelaskan tidak dapat dibiarkan, harus segera dicari solusinya. Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Layanan dari program bimbingan konseling, yang dianggap lebih efektif dalam membantu mengatasi permasalahan pengendalian amarah yang dialami siswa adalah bimbingan kelompok. Sesuai dengan tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok yakni; melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok, melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman diluar kelompok pada umumnya, melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain, melatih siswa memperoleh keterampilan sosial, membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Tujuan-tujuan inilah yang nantinya akan membantu siswa dalam menangani pengendalian amarah berupa tindakan-tindakan yang sesuai dengan tahapan-tahapan bimbingan kelompok.

Berdasarkan survei yang dilakukan penulis di SMP Negeri 23 Takengon terdapat siswa yang tidak mampu mengendalikan amarah, terdapat siswa yang tidak dapat menguasai dirinya, pada saat berinteraksi dengan teman-temannya hanya karena sedikit masalah rasa marah yang diperlihatkan menjadi berlebihan dan tidak dapat dikendalikan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Meningkatkan Pengendalian Amarah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas VII SMP Negeri 23 Takengon TA.2017/2018”

B. Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang diidentifikasi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Banyak siswa yang tidak mampu mengendalikan amarah
- 2) Terdapat siswa yang tidak mampu menguasai dirinya
- 3) Siswa tidak mampu mengendalikan marah sehingga sering terjadi pertentangan dengan teman sebayanya
- 4) Amarah siswa belum sepenuhnya terselesaikan dengan baik pada siswa SMP Negeri 23 Takengon
- 5) Layanan Bimbingan Kelompok yang dilakukan oleh konselor disekolah belum terlaksana dengan baik

C. Batasan Masalah

Masalah dalam penelitian ini hanya membahas tentang Pengendalian Amarah melalui Layanan Bimbingan Kelompok pada siswa kelas VII SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah penelitian ini adalah “apakah layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian amarah siswa kelas VII SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018 ? ”

E. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pengendalian amarah pada siswa kelas VII dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 23 Takengon Tahun Ajaran 2017/2018

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian maka diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk:

1) Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan ilmu pemikiran bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan teori bimbingan kelompok dan pengendalian amarah, serta sebagai bahan referensi dalam menambah dan memperkaya ilmu pengetahuan khususnya jurusan Bimbingan konseling di Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.

2) Manfaat Praktis

- a. Guna mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan penelitian dalam menerapkan ilmu yang dipelajari

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan serta tambahan bagi para pihak yang berminat pada masalah yang sama.
- c. Bagi sekolah tempat penelitian, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan bimbingan konseling yang lebih efektif.
- d. Sebagai bahan masukan bagi siswa-siswi SMP Swasta Hasanuddin Medan untuk mengatasi masalah pengendalian amarah

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. KERANGKA TEORITIS

1. Perilaku

Perilaku merupakan respon / reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar, lebih jelasnya bisa dilihat dari pengertian perilaku menurut Notoadmodjo (2007:30) Perilaku adalah berasal dari dorongan yang ada dalam diri manusia, sedang dorongan merupakan usaha untuk memenuhi kebutuhan yang ada dalam diri manusia. Dengan demikian, perilaku merupakan perwujudan dari adanya kebutuhan, perilaku dikatakan wajar apabila ada penyesuaian diri yang harus diselaaraskan peran manusia sebagai makhluk individu, sosial dan berkebutuhan.

2. Jenis-jenis Perilaku

Ada banyak jenis-jenis perilaku dalam kehidupan sehari-hari kita dan dibawah ini ada 2 jenis perilaku yaitu :

1) Perilaku menolong

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga (hal:733) “dijelaskan menolong berarti membantu untuk meringankan beban (penderitaan, kesukaran, dsb), membantu dalam melakukan sesuatu, yaitu dapat berupa bantuan tenaga, waktu, ataupun dana. Sedangkan dalam bahasa arab (menguti kamus al-munawwir), kata menolong disebut dengan istilah ta’awun yang berarti tolong-menolong, gotong royong, bantu membantu sesama manusia”.

Sarlito Sarwono (2009:123) “Menolong adalah suatu tindakan yang bertujuan menghasilkan keuntungan terhadap pihak lain, tanpa harus menguntungkan si penolong secara langsung, bahkan kadang menimbulkan resiko bagi si penolong”.

Dari definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku menolong merupakan segala tindakan yang lebih menguntungkan orang lain daripada terhadap diri sendiri, bahkan kadang menimbulkan resiko bagi si penolong.

2) Prilaku Agresi

Menurut Buss (Morgan 2010:198), “perilaku agresi adalah suatu perilaku yang dilakukan untuk menyakiti, mengancam atau membahayakan individu-individu atau objek-objek yang menjadi sasaran perilaku tersebut baik (secara fisik atau verbal) dan langsung atau tidak langsung”.

Menurut Sarwono (2009:77) “perilaku agresi merupakan tindakan melukai yang disengaja oleh seseorang atau institusi terhadap orang atau insttusi yang sejatinya di sengaja”.

Jadi perilaku agresi “merupakan perilaku fisik maupun verbal yang disengaja maupun tidak disengaja namun memiliki maksud untuk menyakiti, menghancurkan, atau merugikan orang lain untuk melukai objek yang menjadi sasaran agresi”.

Berdasarkan definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku agresi merupakan suatu prilaku atau kecenderungan perilaku yang dilakukan oleh individu ataupun kelompok yang dimaksudkan untuk menyakiti atau melukai

orang lain atau kelompok dengan niat atau kesengajaan baik secara verbal maupun fisik yang dapat merugikan seseorang.

3. Pengendalian Amarah

3.1 Pengertian Pengendalian Amarah

Amarah merupakan salah satu bentuk emosi. Kata emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emoveve*, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dan emosi. Menurut Goleman Ali dan Asrori (2011:45) “emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak”.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ketiga (hal:850), pengendalian adalah suatu proses, cara, dan perbuatan untuk mengendalikan, menyelenggarakan, mengurus dan mengatur. Sedangkan emosi dalam Oxford English Dictionary didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu, atau setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.

Chaplin (Triantoro,2009:63) merumuskan emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya, dan perubahan perilaku. Emosi cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah yang menyingkir terhadap sesuatu. Perilaku tersebut pada umumnya disertai adanya ekspresi kejasmanian sehingga orang lain dapat mengetahui bahwa seseorang sedang mengalami emosi. Jika seseorang mengalami ketakutan mukanya menjadi pucat, jantungnya berdebar-debar, jadi adanya perubahan-perubahan kejasmanian sebagai rangkaian dari emosi yang dialami oleh individu yang bersangkutan.

Daniel Goleman (2002: 411) mengemukakan emosi itu adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, malu. Jadi semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada

Spilberger (Yulianti 2007:28) “menyatakan bahwa marah adalah *An emotional state that varies in intensity from mild irritation to intense fury and rage*. Kalimat tersebut diartikan sebagai pernyataan emosional yang intensitasnya beragam mulai dari kejengkelan ringan, kegeraman hingga mengamuk”.

Triantoro (2009:33) “mengungkapkan bahwa rasa marah merupakan emosi yang sangat sukar bagi setiap orang, baik dalam hal menerima ataupun untuk mengungkapkan. Rasa marah menunjukkan bahwa suasana perasaan tersinggung oleh seseorang atau sesuatu sudah tidak baik”.

Kartono (2000:21) “mengartikan marah sebagai reaksi emosional terhadap kekecewaan, terluka, perlakuan campur tangan dan sebagainya yang dicirikan dengan ketidaksenangan dan permusuhan. Kemarahan dapat membangkitkan agresi dan disertai dengan berfungsinya sistem syaraf otomatis”.

Wahyurini & Ma'shum (2009:76) marah merupakan sesuatu yang bersifat sosial dan biasanya terjadi jika mendapat perlakuan tidak adil atau tidak menyenangkan didalam interaksi sosial. Di saat seseorang marah makan denyut jantung menjadi lebih cepat dan tekanan darah menjadi naik, nafas tersengal-sengal dan pendek, serta otot-otot menjadi tegang.

Menurut Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono (2006:44) “marah adalah perbuatan yang terjadi pada waktu mendidihnya darah di dalam hati untuk memperoleh kepuasan apa yang terdapat di dalam dada”.

Menurut Muhammad Utsman Najati (2005:91) marah adalah emosi alamiah yang akan timbul manakala pemuasan salah satu motif dasar mengalami kendala. Apabila ada kendala yang menghalangi manusia atau hewan untuk meraih tujuan tertentu dalam upaya memuaskan salah satu motif dasarnya, maka ia akan marah, berontak, dan melawan kendala tersebut. Ia juga akan berjuang untuk mengatasi dan menyingkirkan kendala tersebut hingga ia bisa mencapai tujuan dan pemuasan motifnya.

Goleman (2000:67) mengemukakan emosi sebagai dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang ada. Akar kata emosi

adalah *move*, kata kerja Bahasa Latin yang berarti “menggerakkan, bergerak” ditambah awalan “e-“ untuk memberi arti “bergerak menjauh”, menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Sejumlah teoritikus mengelompokkan emosi dalam beberapa golongan besar (Goleman). Golongan-golongan emosi tersebut adalah amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, dan malu. Yang tergolong dalam kelompok emosi marah adalah beringas, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, dan yang paling hebat adalah tindak kekerasan dan kebencian patologis.

Menurut Tice (Goleman 2000:48) “amarah merupakan emosi negatif yang paling sulit dikendalikan, amarahlah yang paling menggoda diantara emosi-emosi negatif yang lain. Berbeda dengan kesedihan, amarah, menimbulkan semangat, bahkan mengairahkan”.

Walgito (Trianto 2009:65) “Emosi merupakan keadaan dalam diri individu pada satu waktu sebagai akibat adanya peristiwa yang pada umumnya berasal dari luar dirinya”.

Menurut Mawardi Labay El-Sulthani (2002:29) “marah adalah suatu luapan emosi yang meledak-ledak dari dalam diri yang dilampirkan menjadi suatu perbuatan untuk membalas kepada orang yang menyebabkan marah”.

Menurut Goleman (2000:53) “pengendalian emosi adalah kemampuan untuk mengatur perasaan, menenangkan diri, melepaskan diri dari kecemasan, kemurungan, atau ketersinggungan, dengan tujuan untuk keseimbangan emosi (keseimbangan antara perasaan dan lingkungan”.

Dari definisi diatas, dapat disimpulkan pengendalian amarah merupakan suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial sehingga dapat mencegah tindakan yang beringas, mengamuk, benci, jengkel, dan kesal hati yang ditandai dengan keadaan;

denyut nadi terasa kencang , jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berfikir akan mengamuk atau balas dendam.

3.2 Aspek-aspek Pengendalian Amarah

Amarah kita dapat dikendalikan dengan aspek-aspek tertentu dan tentunya aspek tersebut dapat mengendalikan amarah kita, ada beberapa aspek dari pengendalian amarah dibawah ini subernya dari Buku *Goleman, Daniel.2000.Emotional Intellegence (terjemahan).jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama* dan *Triantoro.2009.Manajemen Emosi.Jakarta : Bumi Aksara*, aspek-aspek tersebut yaitu : (1) Mengenali marah, (2) Memotivasi diri, (3) Mengenali emosi orang lain, (4) Membina hubungan dengan orang lain, (5) Mengendalikan amarah, (6) Meredakan amarah (7) Mengungkapkan amarah secara asertif. Penjelasan lebih terperinci dapat dilihat dibawah ini :

1) Mengenali amarah

Menurut Goleman (2000:29) mengenali emosi marah merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan amarah sewaktu perasaan marah itu muncul, sehingga seseorang tidak dikuasai oleh amarah. Seseorang yang memiliki kemampuan dalam mengenali emosi marah dapat bereaksi secara tepat dan pada saat yang tepat terhadap kemarahan yang muncul.

2) Memotivasi diri

Multadin (2002 : 31) Kemampuan seseorang memotivasi diri dapat ditelusuri melalui hal-hal sebagai berikut, cara mengendalikan dorongan hati, derajat kecemasan yang berpengaruh terhadap unjuk kerja seseorang, kekuatan berfikir positif, optimisme, dan keadaan flow (mengikuti aliran), yaitu keadaan ketika perhatian seseorang sepenuhnya tercurah ke dalam apa yang sedang terjadi, pekerjaannya hanya terfokus pada satu objek

3) Mengenal emosi orang lain

Multadin (2002:31) Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia akan terampil membaca perasaan orang lain.

4) Membina hubungan dengan orang lain

Triantoro (2009:55) Membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan sosial yang mendukung keberhasilan dalam pergaulan dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial.

5) Mengendalikan amarah

Goleman (2000:29) Seseorang yang dapat mengendalikan amarah tidak membiarkan dirinya dikuasai oleh amarah. Dia mengatur emosinya dan menjaga keseimbangan emosi, sehingga emosi marah tidak berlebihan dan tidak terjadi pada tingkat intensitas yang tinggi.

6) Meredakan amarah

Merupakan suatu kemampuan untuk menenangkan diri sendiri setelah individu marah. Menurut Tice (Goleman, 2000:29) salah satu strategi efektif yang dilakukan individu secara umum untuk meredakan kemarahan adalah pergi menyendiri. Alternatif lain adalah pergi berjalan-jalan cukup jauh dari rumah, berlatih olahraga secara aktif, melakukan metode-metode relaksasi seperti menarik nafas dalam-dalam dan pelepasan otot-otot. Relaksasi ini dapat merubah fisiologis tubuh dan gejala kemarahan yang tinggi menjadi keadaan yang lebih menyenangkan.

7) Mengungkapkan amarah secara asertif

Triantoro (2009:55) Orang yang asertif dapat mengungkapkan perasaan marahnya secara jujur dan tepat tanpa melukai perasaan orang lain. Orang yang asertif dapat membela hak-hak pribadinya, mengekspresikan perasaan yang sebenarnya, menyatakan ketidasesenangan, mengungkapkan pendapat pribadi, mengaju permintaan dan tidak membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari dirinya. Pada saat yang bersamaan, ia juga mempertimbangkan perasaan dan hak-hak orang lain

Prilaku asertif tentunya sangat menguntungkan bagi diri sendiri dan juga tidak merugikan orang lain. Dengan berperilaku asertif, seseorang dapat berkomunikasi dengan baik serta menjalin relasi yang sehat dengan orang lain.

3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi marah

Banyak sekali yang mempengaruhi emosi kita dalam kehidupan sehari-hari dan faktor-faktor yang diidentifikasi mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan amarah dibawah ini sumbernya dari Buku *Goleman, Daniel.2000.Emotional intelligence. (terjemahan). Jakarta :PT Gramedia Pustaka Utama dan Safaria, Kellner & Bry*

1. Keluarga

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi (Goleman, 2000:32). Oleh karena itu, keluarga memiliki pesan yang sangat penting. Di dalam keluarga, anak belajar bagaimana merasakan perasaannya sendiri, bagaimana orang lain menanggapi perasaannya, bagaimana berpikir tentang perasaannya dan pilihan-pilihan apa yang ia miliki untuk bereaksi, serta bagaimana mengungkapkan perasaannya terhadap orang lain. Ada dua hal yang sangat berpengaruh bagi pembelajaran emosi di tengah keluarga (Goleman, 2000:32), yaitu:

a) Keterampilan emosional yang dimiliki oleh orang tua.

Orang tua biasanya memiliki cara-cara tertentu untuk menangani perasaan-perasaan yang mereka alami. Cara-cara ini biasanya dicontoh oleh anak. Orang tua yang terampil secara emosional dapat memberikan contoh yang baik kepada menangani berbagai perasaan emosi. mereka dapat mengajarkan kepada anaknya bagaimana mengenali, mengelola, memanfaatkan perasaan-perasaan, berempati, dan menangani perasaan-perasaan yang muncul dalam berbagai hubungan dengan orang lain.

b) Gaya mendidik

Gaya mendidik orang tua juga sangat berpengaruh bagi pembelajaran emosi di dalam keluarga. Ada tiga gaya mendidik anak yang secara emosional pada umumnya tidak efisien (Goleman, 2000:32), yaitu:

1) Sama sekali mengabaikan perasaan

Orang tua semacam ini memperlakukan masalah emosional anaknya sebagai hal kecil atau gangguan, sesuatu yang mereka tunggu-tunggu untuk dibentak. Mereka gagal memanfaatkan momen emosional selagi peluang untuk menjadi dengan anak, atau untuk menolong anak memperoleh pelajaran-pelajaran dalam keterampilan emosional.

2) Terlalu membebaskan

Orang tua ini peka akan perasaan anak, tetapi berpendapat bahwa apapun yang dilakukan anak untuk menangani badai emosinya sendiri itu baik adanya, bahkan minalnya dengan cara memukul. Seperti orang tua yang mengabaikan perasaan anaknya, orang tua jenis ini jarang berusaha memperlihatkan kepada anak-anaknya respons-respons emosional alternatif. Mereka mencoba menenangkan semua kekecewaan dan menggunakan tawar menawar serta suap agar anak berhenti bersedih hati atau marah.

3) Menghina, tidak menunjukkan penghargaan terhadap perasaan anak

Orang tua semacam ini biasanya suka mencela, mengencam, dan menghukum keras anak mereka. Minalnya, mereka mencegah setiap ungkapan kemarahan anak dan menjadi kejam bila melihat tanda

kemarahan paling kecil sekalipun. Mereka adalah orang tua yang akan berteriak dengan marah pada anak yang mencoba menyampaikan alasannya, “jangan membantah”.

2. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial mencakup lingkungan sekolah, yaitu pendidikan yang mereka dapat di sekolah, hubungan dengan teman-temannya, serta bagaimana. Lingkungan sosial, terutama teman sebaya (peers group) merupakan kumpulan orang-orang lain yang cukup berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Jadi secara tidak langsung lingkungan sosial juga membantu anak untuk mencapai kematangan emosi.

4. Layanan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seseorang yang ahli pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika yang ada. Lebih terperinci bisa dilihat pengertian bimbingan kelompok menurut para ahli dibawah ini :

4.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004: 178) mengemukakan bahwa Bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Sedangkan menurut (Sukardi, 2003: 48) Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Sementara Romlah (2001: 3) mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Wibowo (2005: 17) “menyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama”.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah Suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

4.2 Tujuan Dan Manfaat Bimbingan Kelompok

Menurut Amti (2009: 108) bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga menembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- 1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya.
- 2) Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok
- 3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama temanteman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.

- 4) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- 5) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
- 6) Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial
- 7) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

Tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh (Prayitno, 2004: 166) adalah:

- 1) Mampu berbicara di depan orang banyak
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- 6) Dapat bertenggang rasa
- 7) Menjadi akrab satu sama lainnya.
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama

Sukardi,(2003:48) “Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat”.

Layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antar pribadi yang dimiliki.

Sedangkan untuk manfaat dari bimbingan kelompok Dewa Ketut Sukardi (2008: 67) menjelaskan diantaranya:

- 1) Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi di sekitarnya
- 2) Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan

- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula

Winkel dan Hastuti (2004: 565) menjelaskan manfaat layanan bimbingan kelompok diantaranya:

- 1) Mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa
- 2) Memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa
- 3) Siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapinya
- 4) Siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan, dan tantangan yang kerap kali sama, dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri untuk mendiskusikan sesuatu bersama
- 5) Siswa lebih bersedia menerima pandangan atau pendapat bila itu dikemukakan oleh seorang temannya dari pada yang dikemukakan oleh seorang konselor

Dari beberapa penjelasan mengenai manfaat bimbingan kelompok dapat disimpulkan, bahwa manfaat bimbingan kelompok diantaranya; individu dapat memperoleh masukan berupa informasi mengenai suatu permasalahan dan cara pemecahannya, individu dapat bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman-temannya, individu dapat memperoleh banyak teman melalui kegiatan bimbingan kelompok, dan individu dapat merasakan apa yang orang lain sedang rasakan pada saat itu.

4.3 Materi Umum dalam Bimbingan Kelompok

Prayitno (2004:78) mengatakan “bimbingan kelompok dapat membahas berbagai hal yang sangat beragam dan tidak terbatas yang berguna bagi siswa dalam segala bidang bimbingan”. Materi tersebut meliputi:

- 1) Pemahaman dan pementapan keberagaman dan hidup sehat
- 2) Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagai mana adanya
- 3) Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendalian / pemecahannya
- 4) Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif

- 5) Pemahaman tentang adanya alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya
- 6) Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara penanggulangannya
- 7) Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif
- 8) Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier, serta perencanaan masa depan
- 9) Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan / program studi dan pendidikan lanjut

4.4 Asas-asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2004: 79) bahwa ada 4 asas yang perlu dilaksanakan dalam bimbingan kelompok yaitu : (1) Asas keterbukaan, (2) Asas kesukarelaan, (3) Asas kenormatifan, (4) Asas kerahasiaan. Penjelasan lebih terperinci ada dibawah ini

- 1) Asas keterbukaan, yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirahasiakannya dan difikirkannya, tidak merasa takut, malu atau ragu-ragu, dan bebas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan dan keluarga.
- 2) Asas kesukarelaan, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pemimpin kelompok. Dalam hal ini, anggota kelompok dalam mengungkapkan pendapat dan ide-ide tidak ada paksaan dari pemimpin kelompok atau anggota kelompok yang lainnya.
- 3) Asas kenormatifan, yaitu semua yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku; semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma-norma dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku

- 4) Asas kerahasiaan,yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiaan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok. Pemimpin berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok pada saat kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dari ke 4 asas tersebut diantaranya yaitu; asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, dan asas kerahasiaan. Asas-asas tersebut merupakan salah satu bagian dari syarat sahnya pelaksanaan untuk melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dan bimbingan konseling

4.5 Jenis-jenis Kelompok dalam Bimbingan Kelompok.

Menurut Prayitno (2004:551) ada dua jenis kelompok yang dapat dikembangkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diskusi, yaitu: (1) Kelompok bebas, (2) Kelompok Tugas. Penjelasan lebih terperinci ada dibawah ini

1. Kelompok Bebas

Dalam kegiatan ini topik tergantung pada keputusan di dalam kelompok, jadi sama sekali tidak ada yang menguasai bahan sama sekali. Kegiatan yang akan tercipta tergantung dalam kelompok itu sendiri bagaimana mereka mengembangkannya. Ini lah nanti yang akan membuat suasana kelompok itu hidup.

2. Kelompok Tugas

Topik yang akan dibahas telah ditentukan dan peserta diharapkan berpartisipasi sepenuhnya dalam pembahasan yang akan dibicarakan. Topik ini harus dibahas tuntas karena ini adalah tugas jadi harus diselesaikan sebagai hasil dari kegiatan yang telah dilakukan.

4.6 Tahapan dalam Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaannya, bimbingan kelompok mempunyai tahapan-tahapan dan ketentuan yang berlaku selama kegiatan berlangsung. Dengan adanya tahapan-tahapan ini tentu akan berguna bagi pemimpin kelompok agar dapat melaksanakan kegiatan dengan baik. Prayitno (2005:40) mengatakan bahwa ada empat tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, Yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (4) tahap pengakhiran. Penjelasan lebih terperinci ada dibawah ini :

1. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini adalah dimana anggota mencari dan bergabung dalam suatu kelompok. Saling mengenalkan diri masing-masing serta tujuan dan harapannya dalam kegiatan ini. Hal ini bertujuan agar setiap anggota dapat masuk ke dalam kehidupan peserta lain, yang nantinya mereka akan ikut serta dalam memberikan pendapat terhadap topik yang akan di bahas nanti. Lebih terperinci kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

- a) Menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, cara-cara dalam bimbingan kelompok dan azaz-azaz yang berlaku dalam kegiatan bimbingan kelompok

- b) Melaksanakan acara perkenalan satu sama lain di dalam satu kelompok agar tercipta keakraban
- c) Memainkan sebuah permainan atau lebih yang bertujuan untuk menciptakan suasana agar tidak kaku dan lebih santai

2. Tahap peralihan

Tahapan ini adalah sebagai pengalih dari tahapan sebelumnya ke tahapan ini dimana diharapkan pada tahap ini akan lebih serius dan terarah dalam mencapai tujuan kelompok sesuai dengan yang diharapkan

Kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah:

- a) Menjelaskan kembali secara ringkas bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok
- b) Menanyakan kesiapan para anggota untuk memulai kegiatan pada tahap berikutnya
- c) Menekankan kembali azaz-azaz yang berlaku pada kegiatan ini kepada anggota kelompok

3. Tahap kegiatan

Tahapan ini merupakan ini dari kegiatan kelompok dan merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Pada tahapan ini akan dibahas topik-topik tertentu dan berusaha untuk menemukan solusinya. Sasaran yang diharapkan adalah terbahasnya masalah dan adanya pengembangan diri pada setiap anggota kelompok. Lebih terperinci kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah:

- a) Mengemukakan topik-topik yang akan dibahas dan menentukan satu topik yang akan dibahas
- b) Kemudian membahas topik yang telah dibahas

Kegiatan diatas bila topiknya bersifat bebas, namun jika topiknya bersifat tugas, kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah:

- a) Mengemukakan permasalahan
- b) Melakukan tanya jawab mengenai permasalahan yang sedang dibahas
- c) Membahas secara bersama-sama hingga mengarah pada pemecahan masalah

4. Tahap pengakhiran

Merupakan tahapan terakhir dalam kegiatan ini. Pada tahap ini kembali mengulang apa saja telah dilakukan dan didapat dari kegiatan ini. Lalu mengatur kapan kegiatan ini akan dilakukan kembali. Lebih terperinci kegiatan yang dilakukan pada tahapan ini adalah:

- a.) Mengatakan bahwa kegiatan telah berakhir dan menyampaikan kesa-kesan apa saja yang dirasakan. Juga menceritakan apa saja yang telah didapat dari kegiatan ini
- b.) Merencanakan lagi kapan kegiatan ini akan dilaksanakan kembali
- c.) Mengucapkan terima kasih dan pembacaan doa

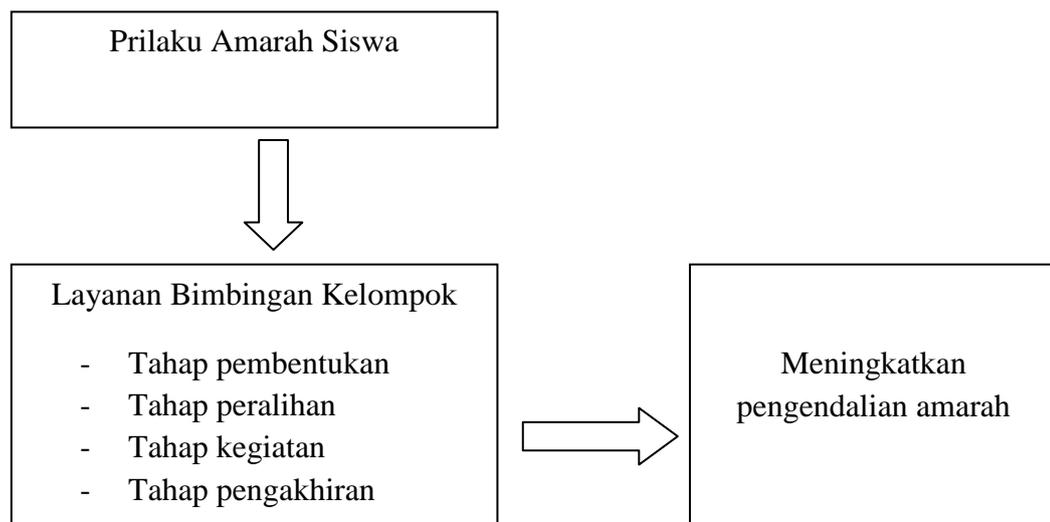
B. KERANGKA KONSEPTUAL

Pengendalian amarah merupakan suatu tindakan untuk mengatur pikiran,perasaan dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial sehingga dapat mencegah tindakan yang beringas, mengamuk, benci,

jengkel dan kesal hati yang ditandai dengan keadaan; denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras, berfikir akan mengamuk atau balas dendam. Dalam hal ini siswa SMP Swasta Hasanuddin Medan yang berada pada rentangan usia remaja mengalami ketidakstabilan keadaan perasaan dan emosinya karena adanya perubahan pada semua aspek perkembangan pada diri remaja. Perkembangan emosi siswa pada masa ini menunjukkan sikap sensitif dan reaktif yang sangat kuat terhadap berbagai peristiwa atau situasi sosial.

Dari penjelasan di atas bisa dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan bantuan yang cocok dipakai untuk meningkatkan pengendalian amarah. Karena bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing / konselor) dan sebagai sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri. Sesuai dengan tujuan khusus dari layanan bimbingan kelompok yakni; melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat di hadapan teman-temannya, melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok, melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman diluar kelompok pada umumnya, melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang

rasa dengan orang lain, melatih siswa memperoleh keterampilan sosial, membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain. Tujuan-tujuan inilah yang nantinya akan membantu siswa dalam menangani pengendalian amarah berupa tindakan-tindakan yang sesuai dengan tahapan-tahapan bimbingan kelompok. Dan Peran guru pembimbing sangat diharapkan dalam hal ini, dalam meningkatkan pengendalian amarah pada siswa SMP Swasta Hasanuddin Medan.



B. Subjek dan Objek penelitian

1. Subjek

Subjek dipilih adalah siswa kelas VII SMP Negeri 23 Takengon yang berjumlah 34 siswa.

2. Objek

Teknik pengambilan sampel penelitian adalah berdasarkan purposive sampling yaitu teknik mengambil sample dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu, (Arikunto:2006:62). Siswa yang rendah tingkat pengendalian amarah dijadikan objek penelitian berjumlah 10 orang

Tabel 3.2 jumlah Subjek Dan Objek

No	Kelas	Subjek	Objek
1	VII	34	10

C. Operasional Penelitian

1. Definisi Operasional

a. Pengendalian Amarah

Pengendalian amarah merupakan suatu tindakan untuk mengatur pikiran, perasaan dengan cara yang tepat dan positif serta dapat diterima secara sosial sehingga dapat mencegah tindakan yang beringas, mengamuk, benci, jengekel, dan kesal hati, yang ditandai dengan keadaan; denyut nadi terasa kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa

panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat atau keras.

b. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial demi untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Hal ini dapat diungkap dari : proses bimbingan kelompok, ketuntasan masalah, keterlibatan siswa.

D. Jenis dan Desain penelitian

1. Jenis penelitian

ini menggunakan jenis penelitian tindakan (action research) yang merupakan suatu kegiatan untuk mempelajari suatu masalah, mencari solusi, serta melakukan perbaikan dengan menerapkan suatu tindakan nyata yaitu melalui layanan bimbingan kelompok.

2. Desain penelitian

Desain penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (action research) dengan model siklus seperti yang dikemukakan oleh Kemmis dan Mc Taggart (2003:6) dalam (Hidayat & Badrujaman, 2012). Setiap siklus ada 4 komponen penelitian tindakan, yaitu : perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi.

Keempat tahap tersebut disajikan dalam gambar berikut:

❖ Desain Penelitian Siklus I

1. Perencanaan

Aktivitas dan persiapan yang diperlukan untuk penelitian ini dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 3.3 Perencanaan Perangkat Penelitian

No	Kegiatan	Produk
1	Menyiapkan Rancangan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk siklus 1	RPBKP 2 pertemuan
2	Menyediakan format penilaian Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPBKP)	Format penilaian Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPBKP)
3	Menyediakan laporan angket pengendalian amarah	Angket pengendalian amarah
4	Menyediakan format penilaian proses bimbingan kelompok	- Format Penilaian Segera (LAISEG) - Format Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN) - Format Penilaian Jangka Panjang (LAIJAPANG) - Format penilaian aktifitas bimbingan kelompok
5	Menyepakati jadwal dan tempat bimbingan kelompok	Bulan Januari melaksanakan 2 pertemuan (siklus 1)

2. Tindakan

Melaksanakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian amarah. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan. Pertemuan 1 dilaksanakan berdasarkan rancangan RPBKP. Adapun rancangan RPBKP adalah sebagai berikut:

- a) Siswa duduk membentuk lingkaran dan konselor ada diantaranya
- b) Forum dibuka oleh konselor
- c) Siswa mengisi presensi yang telah disiapkan
- d) Pelaksanaan bimbingan kelompok tahap 1 pembentukan :
 1. Ucapan salam / selamat datang
 2. Doa bersama
 3. Perkenalan
 4. Menjelaskan arti, tujuan, cara pelaksanaan, dan asas bimbingan kelompok
 5. Pengakraban
- e) Pelaksanaan tahap II peralihan:
 1. Menjelaskan kegiatan yang akan dijalani
 2. Menanyakan apakah anggota sudah siap
 3. Mempelajari suasana yang terjadi dalam kelompok
 4. Bila perlu kembali ke aspek tahap sebelumnya
- f) Pelaksanaan tahap III kegiatan:
 1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan
 2. Tanya jawab hal belum dipahami
 3. Anggota membahas topik yang sampai tuntas

4. Membahas materi
 5. Setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (peneguhan hasrat) dan komitmen
 6. Melakukan permainan untuk keakraban yang lebih mendalam
- g) Pelaksanaan tahap IV Pengakhiran:
1. Pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan ini akan berakhir
 2. Pemimpin pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan
 3. Merencanakan kegiatan lanjutan
 4. Pesan dan harapan
 5. Doa
 6. Menyanyikan lagu sayonara
- h) Apalagi kegiatan bimbingan kelompok masih belum menemukan metode yang pas untuk permasalahan meningkatkan pengendalian amarah. Maka konselor mengadakan kesepakatan dengan para siswa untuk melanjutkan kegiatan ini pada minggu berikutnya
- i) Kegiatan ini ditutup dengan mengadakan evaluasi tentang kegiatan bimbingan kelompok.
- j) Setelah rangkaian tindakan bimbingan kelompok, maka dilanjutkan pemberian post test untuk mengetahui pemahaman siswa tentang pengendalian amarah setelah dilakukan tindakan pertama

3. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses bimbingan kelompok dengan menganalisis RPBKP. Hal-hal yang di observasi dalam tahap

ini sesuai dengan indikator pengendalian amarah yaitu bagaimana pendapat setiap siswa yang menjadi anggota kelompok dalam proses bimbingan kelompok dapat mengenali ciri-ciri amarah secara psikis (beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati) dan secara fisik (denyut nadi terara kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, sekujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat/keras). Dalam tahap pelaksanaan bimbingan kelompok adalah peneliti dan guru bk di sekolah. Alat yang digunakan pada tahap ini adalah catatan lapangan dan daftar cek.

4. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses bimbingan kelompok dilihat dari hasil catatan lapangan daftar cek. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2.

5. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan presentase menurut irianto (dalam Dewi, 2010) sebagai berikut: 0-25% (kurang), 26%-50% (sedang), 51%-74% (cukup), dan 75%-100% (baik). Peneliti mengambil 75% sebagai batas presentase keberhasilan penelitian.

❖ Desain penelitian siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap ini konselor mempersiapkan kegiatan untuk menindak lanjuti hasil penelitian pada siklus I. Aktivitas dan persiapan yang diperlukan pada siklus 2 ini dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 3.4 Perencanaan perangkat penelitian

No	Kegiatan	Produk
1	Menyiapkan Rancangan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk I Siklus	RPBKP
2	Menyediakan format penilaian RPBKP	Format penilaian Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok (RPBKP)
3	Menyediakan laporan angket pengendalian amarah	Angket pengendalian amarah
4	Menyediakan format penilaian proses bimbingan konseling	- Format Penilaian Segera (LAISEG) - Format Penilaian Jangka Pendek (LAIJAPEN) - Format Penilaian Jangka Panjang (LAIJAPANG) - Format penilaian aktifitas bimbingan kelompok
5	Menyepakati jadwal dan tempat bimbingan kelompok	Bulan Februari melaksanakan 2 pertemuan (siklus 2)

2. Tindakan

Melaksanakan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian amarah. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan. Pertemuan 1 dilaksanakan

berdasarkan rancangan RPBKP. Adapun rancangan RPBKP adalah sebagai berikut:

- a) Siswa duduk membentuk lingkaran dan konselor ada diantaranya
- b) Forum dibuka oleh konselor
- c) Siswa mengisi presensi yang telah disiapkan
- d) Pelaksanaan bimbingan kelompok tahap 1 pembentukan :
 1. Ucapan salam / selamat datang
 2. Doa bersama
 3. Perkenalan
 4. Menjelaskan arti, tujuan, cara pelaksanaan, dan asas bimbingan kelompok
 5. Pengakraban
- e) Pelaksanaan tahap II peralihan:
 1. Menjelaskan kegiatan yang akan dijalani
 2. Menanyakan apakah anggota sudah siap
 3. Mempelajari suasana yang terjadi dalam kelompok
 4. Bila perlu kembali ke aspek tahap sebelumnya
- f) Pelaksanaan tahap III kegiatan:
 1. Pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan
 2. Tanya jawab hal belum dipahami
 3. Anggota membahas topik yang sampai tuntas
 4. Membahas materi
 5. Setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (peneguhan hasrat) dan komitmen

6. Melakukan permainan untuk keakraban yang lebih mendalam
- g) Pelaksanaan tahap IV Pengakhiran:
1. Pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan ini akan berakhir
 2. Pemimpin pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan
 3. Merencanakan kegiatan lanjutan
 4. Pesan dan harapan
 5. Doa
 6. Menyanyikan lagu sayonara
- h) Apalagi kegiatan bimbingan kelompok masih belum menemukan metode yang pas untuk permasalahan meningkatkan pengendalian amarah. Maka konselor mengadakan kesepakatan dengan para siswa untuk melanjutkan kegiatan ini pada minggu berikutnya
- i) Kegiatan ini ditutup dengan mengadakan evaluasi tentang kegiatan bimbingan kelompok.
- j) Setelah rangkaian tindakan bimbingan kelompok, maka dilanjutkan pemberian post test untuk mengetahui pemahaman siswa tentang pengendalian amarah setelah dilakukan tindakan pertama

3. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses bimbingan kelompok dengan menganalisis RPBKP. Hal-hal yang di observasi dalam tahap ini sesuai dengan indikator pengendalian amarah yaitu bagaimana pendapat setiap siswa yang menjadi anggota kelompok dalam proses bimbingan kelompok dapat

mengenali ciri-ciri amarah secara psikis (beringas, mengamuk, benci, jengkel, kesal hati) dan secara fisik (denyut nadi terara kencang, jantung berdetak keras, rahang terasa kaku, otot menjadi tegang, seujur tubuh terasa panas, mengepalkan tinju, berjalan cepat-cepat, gelisah, tidak bisa beristirahat atau duduk dengan tenang, berbicara dengan lebih cepat/keras). Dalam tahap pelaksanaan bimbingan kelompok adalah peneliti dan guru bk di sekolah. Alat yang digunakan pada tahap ini adalah catatan lapangan dan daftar cek.

4. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses bimbingan kelompok dilihat dari hasil catatan lapangan daftar cek. Jika hasil yang diperoleh belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2.

5. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan dievaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian. Ukuran keberhasilan penelitian ini mengacu pada kriteria rentangan presentase menurut Irianto (dalam Dewi, 2010) sebagai berikut: 0-25% (kurang), 26%-50% (sedang), 51%-74% (cukup), dan 75%-100% (baik). Peneliti mengambil 75% sebagai batas presentase keberhasilan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data pada penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap yaitu:

- 1) Pengumpulan data dari siswa yang dilakukan di dalam kelas. Instrumen yang berupa angket diberikan langsung kepada siswa di masing-masing kelas. Sebelum siswa mengerjakan instrumen yang diberikan, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat serta petunjuk-petunjuk yang berkaitan dengan pengerjaan instrumen.
- 2) Untuk mengukur digunakan instrumen skala pengendalian amarah. Skala pengendalian amarah ini terdiri dari 30 butir pernyataan. Setiap butir pernyataan terdiri dari pernyataan yang mengandung makna pengendalian amarah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel

Tabel 3.5 Skor Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan Positif		Pernyataan Negatif	
Alternatif Jawaban	Skor	Alternatif Jawaban	Skor
Selalu	4	Selalu	1
Sering	3	Sering	2
Ragu-ragu	2	Ragu-ragu	3
Tidak pernah	1	Tidak pernah	4

Tabel 3.6 Kisi-kisi Angket Pengendalian Amarah

Variabel	Indikator	Pernyataan		Jumlah soal
		Favorable	Unfavorable	
Pengendalian Amarah	Beringas			
	Mengamuk			
	Benci			
	Jengkel			
	Kesal hati			
	Denyut nadi terasa kencang			
	Jantung berdetak keras			
	Mengepalkan tinju			
	berjalan cepat-cepat			

- 3) Penetapan kriteria pada pengendalian amarah dirancang peneliti dengan menghitung hasil nilai jawaban angket. Misal terdapat 30 item pernyataan angket pengendalian amarah dan terdapat alternatif pilihan jawaban yang memiliki nilai yang ada pada tabel 3 nilai tertinggi adalah 60 dan terendah adalah 0 kriteria pengendalian amarah dirancang peneliti seperti berikut: 0-20 (Rendah), 21-40 (Kurang), dan 41-60 (Tinggi).
- 4) Format Penilaian Segera (LAISEG), format penilaian jangka pendek (LAIJAPEN) dan Format penilaian jangka panjang (LAIJAPAN). Format ini diisi oleh peneliti sebagai konselor untuk evaluasi keberhasilan proses

bimbingan kelompok. Data dari hasil evaluasi ini akan menunjukkan perkembangan kemandirian siswa.

- 5) Format penilaian konseli. Melalui format ini akan diperoleh data tentang evaluasi diri konseli terhadap keberhasilan proses bimbingan kelompok.

F. Teknik Analisis Data

- 1) Pengukuran pengendalian amarah menggunakan skala likert yang sudah di modifikasi. Penetapan kriteria pada pengendalian amarah dirancang peneliti dengan menghitung hasil nilai jawaban angket. Misal terdapat 30 item pernyataan angket pengukuran pengendalian amarah dan terdapat alternatif pilihan jawaban yang memiliki nilai paling tinggi adalah 4 setiap item pernyataan yang ada pada tabel 3 nilai tertinggi adalah 60 dan terendah adalah 0 kriteria pengendalian amarah dirancang seperti berikut: 0-20 (Rendah), 21-40 (Kurang), dan 41-60 (Tinggi). Dari hasil pengukuran ini diperoleh hasil perubahan dalam meningkatkan pengendalian amarah
- 2) Proses bimbingan kelompok dianalisis secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil presentase terhadap bimbingan kelompok, Laiseg, Laijapen, Laijapan.
- 3) Uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan kondisi pengendalian amarah sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Analisis dilakukan secara deskriptif

BAB VI

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Sekolah

1. Identitas Sekolah

- a) Nama sekolah : SMP Negeri 23 Takengon
 - Alamat Sekolah : jln. Takengon – Angkup Burni Bius
 - Kecamatan : Silihara
 - Kota/Kabupaten : Aceh Tengah
 - Provinsi : Aceh
- b) Berdiri Sekolah
 - Izin Pendirian : Dinas Pendidikan
 - Status Sekolah : Negeri
 - Akreditasi : B

2. Visi dan Misi Sekolah

- a) Visi
 - Terwujud Peserta Didik yang Berbudi Pekerti Cerdas Berprestasi
- b) Misi
 - Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan budi pekerti sehingga siswa mampu menghayati dalam kehidupan sehari-hari

- Melaksanakan kegiatan belajar mengajar yang efektif serta memberikan bimbingan yang maksimal kepada siswa mampu berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki
- Mengembangkan bidang ilmu pengetahuan dan teknologi berdasarkan minat, bakat dan potensi peserta didik
- Mewujudkan sekolah bersih, indah
- Mewujudkan sekolah sehat dalam rangka mencegah pencemaran lingkungan

3. Kondisi dalam Sekolah SMP Negeri 23 Takengon

Sasaran penelitian ini adalah bertempat di SMP Negeri 23 Takengon, lokasi dan alamat sekolah cukup strategis dan mudah dijangkau oleh kendaraan karena berada di sekitar rumah penduduk dan banyak jalan protokol yang memudahkan siswa menjangkau sekolah dengan angkutan umum yang banyak.

Luas sekolah adalah 12,721 m², sekolah ini memiliki ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang tata usaha, ruang guru, ruang BK, perpustakaan, musholla, laboratorium komputer, dan terdapat 11 ruangan kelas. Keseluruhan kegiatan dan operasional sekolah SMP Negeri 23 Takengon di pimpin oleh ir.IRHAM dan dibantu oleh wakilnya PKS 1, PKS II, PKS III, para wali kelas, guru BK, guru bidang studi serta pegawai tata usaha. Jumlah keseluruhannya adalah 43 guru dan jumlah siswa keseluruhannya adalah 233 siswa.

Sebelum melaksanakan pemberian layanan bimbingan kelompok peneliti membagikan angket tertutup kepada siswa dalam 1 kelas untuk mengidentifikasi

siswa yang sulit mengendalikan amarah. Berikut dipaparkan hasil analisis angket sesuai tabel 4.1 dibawah ini :

Tabel 4.1 Analisis Angket Sebelum Pemberian Layanan

No	Nama Siswa	Skor	Kriteria
1	Siswa 1	87	B
2	Siswa 2	88	B
3	Siswa 3	80	B
4	Siswa 4	91	B
5	Siswa 5	65	C
6	Siswa 6	87	B
7	Siswa 7	89	B
8	Siswa 8	89	B
9	Siswa 9	65	C
10	Siswa 10	106	B
11	Siswa 11	90	B
12	Siswa 12	84	B
13	Siswa 13	81	B
14	Siswa 14	86	B
15	Siswa 15	84	B
16	Siswa 16	61	C
17	Siswa 17	80	B
18	Siswa 18	77	C
19	Siswa 19	92	B
20	Siswa 20	82	B
21	Siswa 21	83	B
22	Siswa 22	87	B
23	Siswa 23	73	C
24	Siswa 24	74	C
25	Siswa 25	86	B
26	Siswa 26	91	B
27	Siswa 27	81	B
28	Siswa 28	89	B
29	Siswa 29	71	C
30	Siswa 30	86	B
31	Siswa 31	85	B
32	Siswa 32	97	B

33	Siswa 33	105	B
34	Siswa 34	85	B

Ket : Kurang (K) = 0 – 40 Cukup (C) = 41- 79 Baik (B) = > 80

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Siklus 1

a. Perencanaan

Setelah menemukan sampel penelitian berdasarkan nilai terendah dari nilai total angket yang telah disebar. Penelitian mengadakan kesepakatan awal dengan siswa sebelum melaksanakan bimbingan kelompok. Berikut tabel jadwal pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus 1 :

Tabel 4.2. Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus 1

No.	Tanggal	Layanan Bimbingan Kelompok	
		Pertemuan I	Pertemuan II
1.	2 Januari 2018	✓	
2.	9 Januari 2018		✓

Pada tahap perencanaan, peneliti menyediakan RPBKP (Rencana Pelaksanaan Bimbingan Kelompok) untuk 2x pertemuan pada siklus 1 dan menyediakan Laiseg (penilaian segera) untuk pemberian layanan bimbingan kelompok pert 1-2, Laijapen (penilaian jangka pendek) untuk siklus 1 yang diberikan setelah pertemuan 2 dan Layjapan (penilaian jangka panjang) untuk II yang diberikan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok pertemuan II pada siklus 2.

b. Tindakan/Aksi

Pada tahap tindakan, peneliti melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan tindakan pada siklus 1 dilakukan dua kali pertemuan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

Pertemuan 1

Pada pertemuan pertama peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok sesuai kesepakatan sebelumnya. Layanan bimbingan kelompok diadakan di ruang BK dengan suasana yang nyaman kurang lebih 45 menit. Berikut dijelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok :

1. Tahap Permulaan

Pemimpin kelompok mengucapkan salam / selamat datang kepada semua anggota kelompok yaitu objek yang berjumlah 10 orang yang berkenan hadir untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Sebelum melaksanakan bimbingan kelompok, semua anggota kelompok diharapkan untuk berdoa agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar tanpa ada gangguan yang berarti. Doa bisa dipimpin oleh pemimpin kelompok atau oleh anggota yang berkenaan untuk memimpin doa. Setelah berdoa, pemimpin kelompok memberikan penjelasan secara singkat apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok yaitu “suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi dan bebas mengeluarkan pendapat” dan tujuan bimbingan kelompok yaitu “melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya dan melatih siswa untuk saling menghargai”

Menjelaskan tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu “tahap permulaan, tahap transisi, tahap kegiatan , dan tahap pengakhiran”. Dan menjelaskan asas-asas yang harus dipatuhi di bimbingan kelompok yaitu “asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, dan asas kerahasiaan”. Yang harus dipatuhi oleh semua anggota kelompok dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Setelah itu pemimpin kelompok dapat memberikan beberapa permainan yang diharapkan pemimpin kelompok dapat memberikan beberapa permainan yang diharapkan dapat membuat suasana menjadi lebih akrab yang selanjutnya akan diikuti dengan kegiatan berkenalan satu sama lain.

2. Tahap Transisi

Di dalam tahap transisi, pemimpin kelompok (konselor) menanyakan kesiapan semua anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok, untuk itu pemimpin kelompok menjelaskan tahap-tahap yang akan dijalani oleh semua anggota kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok harus mampu mempelajari suasana yang ditimbulkan dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Seorang pemimpin kelompok yang baik harus mampu mengemukakan topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok. Setelah mempunyai topik khusus yang akan dibahas, pemimpin kelompok akan menyesuaikan secara bergilir pertanyaan yang akan dijawab oleh anggota kelompok, sesi bertanya atau wawancara akan dibahas sampai tuntas. Pada pertemuan pertama konselor

memberikan kebebasan kepada semua anggota untuk memberikan pendapat topik yang dibahas.

Melakukan permainan untuk keakraban yang lebih mendalam perlu dilakukan agar anggota kelompok saling menghargai dalam memberikan pendapat.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan ini akan berakhir, dengan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan.

Selain kesan, para anggota kelompok diberikan waktu mengemukakan pesan dan harapan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa, bersyukur telah diberikan waktu, kesehatan dan kesempatan untuk melaksanakan semua kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan baik.

Pemimpin dan seluruh anggota menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dan bernyanyi serta saling bersalam-salam.

Pertemuan II

Pertemuan ke II dilaksanakan kurang lebih 45 menit di ruang BK dengan kondisi yang nyaman agar semua anggota kelompok dapat mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan baik tanpa terganggu dengan aktivitas sekolah lainnya. Tahap bimbingan kelompok pertemuan II dijelaskan sebagai berikut :

1. Tahap Permulaan

Pemimpin kelompok mengucapkan salam / selamat datang kepada semua anggota kelompok yaitu objek yang berjumlah 10 orang yang berkenan hadir untuk mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Sebelum melaksanakan bimbingan kelompok, semua anggota kelompok diharapkan untuk berdoa agar kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar tanpa ada gangguan yang berarti. Doa bisa dipimpin oleh pemimpin kelompok atau oleh anggota yang berkenaan untuk memimpin doa. Setelah berdoa, pemimpin kelompok memberikan penjelasan secara singkat apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok yaitu “suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi dan bebas mengeluarkan pendapat” dan tujuan bimbingan kelompok yaitu “melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya dan melatih siswa untuk saling menghargai”

Menjelaskan tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu “tahap permulaan, tahap transisi, tahap kegiatan , dan tahap pengakhiran”. Dan menjelaskan asas-asas yang harus dipatuhi di bimbingan kelompok yaitu “asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, dan asas kerahasiaan”. Yang harus dipatuhi oleh semua anggota kelompok dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Setelah itu pemimpin kelompok dapat memberikan beberapa permainan yang diharapkan pemimpin kelompok dapat memberikan beberapa permainan

yang diharapkan dapat membuat suasana menjadi lebih akrab yang selanjutnya akan diikuti dengan kegiatan berkenalan satu sama lain.

2. Tahap Transisi

Di dalam tahap transisi, pemimpin kelompok (konselor) menanyakan kesiapan semua anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok, untuk itu pemimpin kelompok menjelaskan tahap-tahap yang akan dijalani oleh semua anggota kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok harus mampu mempelajari suasana yang ditimbulkan dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Seorang pemimpin kelompok yang baik harus mampu mengemukakan topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok. Setelah mempunyai topik khusus yaitu “pengendalian amarah siswa” yang akan dibahas, pemimpin kelompok akan menyesuaikan secara bergilir pertanyaan yang akan dijawab oleh anggota kelompok, sesi bertanya atau wawancara akan dibahas sampai tuntas.

Melakukan permainan untuk keakraban yang lebih mendalam perlu dilakukan agar anggota kelompok saling menghargai dalam memberikan pendapat.

4. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran, pemimpin mengemukakan bahwa kegiatan ini akan berakhir, dengan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengemukakan kesan dan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan.

Selain kesan, para anggota kelompok diberikan waktu mengemukakan pesan dan harapan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Kemudian dilanjutkan dengan berdoa, bersyukur telah diberikan waktu, kesehatan dan kesempatan untuk melaksanakan semua kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan baik.

Pemimpin dan seluruh anggota menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dan bernyanyi serta saling bersalam-salam.

c. Observasi

Dari layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa, terjadi peningkatan hasil analisis angket setelah siklus 1, yaitu meningkat menjadi 53,45 % kondisi ini sejalan dengan hasil laiijapen bahwa belum ada perubahan. Siswa belum mencapai target yang ditetapkan peneliti yaitu 75% berdasarkan data ini masalah siswa belum tuntas. Lebih terperinci bisa lihat tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Hasil Observasi Pengendalian Amarah Siswa Siklus 1

NO	Indikator	Pertemuan I		Pertemuan II	
		Muncul	Tidak Muncul	Muncul	Tidak Muncul
1	Beringas	7	3	6	4
2	Mengamuk	8	2	8	2
3	Benci	8	2	7	3
4	Jengkel	9	1	7	3
5	Kesal hati	7	3	7	3
6	Denyut nadi terasa kencang	6	4	5	4

7	Jantung berdetak keras	7	3	7	3
8	Mengepalkan tinju	6	4	6	4
9	Berjalan cepat-cepat	5	5	5	3

Secara terperinci perilaku tersebut dapat dilihat di daftar lampiran

d. Refleksi

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa pada siklus 1, sudah terjadi perubahan setelah pelaksanaan siklus 1, namun peneliti masih belum mencapai target yang ditetapkan yaitu 75% oleh sebab itu, peneliti masih harus melanjutkan kegiatan yaitu menjalani siklus 2 dengan 2 pertemuan.

e. Evaluasi

pada kegiatan ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap pelaksanaan kegiatan, tindakan, observasi, hingga refleksi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan oleh peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 4.4 Aktivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus 1

No	Aktivitas	Siklus 1			
		1	2	3	4
1.	Tahap pembentukan				
	a. Menyiapkan konteks (pengaturan dekorasi ruangan, pengaturan tempat duduk, jarak tempat duduk konselor-anggota kelompok)				√
	b. Ucapan salam/selamat datang				√

	<p>c. Doa bersama</p> <p>d. Perkenalan</p> <p>e. Menjelaskan arti, tujuan, cara pelaksanaan, dan azas bimbingan kelompok</p> <p>f. Pengakraban</p>				<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>
2	<p>Tahap Peralihan</p> <p>g. Menjelaskan kegiatan yang akan dijalani</p> <p>h. Menanyakan apakah anggota sudah siap</p> <p>i. Membahas suasana yang terjadi</p> <p>j. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok</p>			<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>	<p>√</p>
3	<p>Tahap kegiatan</p> <p>k. Mengemukakan topik bahasan (topik tugas)</p> <p>l. Tanya jawab hal yang belum dipahami</p> <p>m. Membahas materi</p> <p>n. Setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (peneguhan hasrat) dan komitmen</p> <p>o. Kegiatan selingan</p>				<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>
4	<p>Tahap pengakhiran</p>				<p>√</p>

p. Mengemukakan bahwa kegiatan ini akan di akhiri			√	
q. Pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan				√
r. Merencanakan kegiatan lanjutan				√
s. Mengakhiri proses bimbingan kelompok dan doa				√

Keterangan : 1= kurang, 2= sedang, 3= cukup, 4= baik

Berdasarkan ukuran keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengendalian amarah yaitu 0-25% (kurang), 26%-50% (sedang), 51%-74% (cukup), 75%-100% (baik). Pemaparan data yang dikemukakan pada siklus 1 sudah memahami peningkatan tetapi masih berada pada kategori cukup yaitu 68% belum mencapai kategori baik sesuai target yaitu 75%. Oleh sebab itu, bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian amarah pada siswa dilanjutkan pada siklus 2.

2. Deskripsi Siklus II

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan, peneliti menyediakan RPBKP (Rencana Pelaksanaan Bimbingan Kelompok) untuk 2x pertemuan siklus II, menyediakan Laiseg (penilaian segera) untuk pertemuan bimbingan kelompok pertemuan 1-2 dan laijapang (penilaian jangka panjang) untuk siklus II yang diberikan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok peretemuan 2.

2. Tindakan/Aksi

Pada tahap tindakan di siklus II, peneliti melakukan pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik pendekatan eklektik. Pelaksanaan tindakan pada siklus II dilakukan 2 kali pertemuan. Berikut jadwal pertemuan pemberian layanan bimbingan kelompok siklus II :

Tabel 4.5 Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus II

No.	Tanggal	Layanan Bimbingan Kelompok	
		Pertemuan I	Pertemuan II
1.	16 Januari 2018	✓	
2.	23 Januari 2018		✓

Pertemuan 1

pada pertemuan pertama peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok sebelumnya yaitu pada siklus 1 pertemuan 2. Layanan bimbingan kelompok diadakan di ruang BK dengan suasana yang nyaman kurang lebih 45 menit. Berikut dijelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok:

1. Tahap Permulaan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada anggota kelompok untuk memulai layanan bimbingan kelompok. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdoa demi kelancaran layanan bimbingan kelompok. Peneliti kembali menjelaskan secara ringkas dan jelas apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuan yang ingin dicapai dan asas-

asas yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok, setelah itu dilanjutkan kegiatan permainan (simulasi benda) untuk lebih mengakrabkan antara anggota yang satu dengan anggota yang lain. Pada tahap permulaan semua anggota kelompok yang sudah memahami apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dan tujuan yang dilakukannya bimbingan kelompok serta asas-asas yang harus dipatuhi oleh semua anggota kelompok.

2. Tahap Transisi

Di dalam tahap transisi, pemimpin kelompok (konselor) menanyakan kesiapan semua anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok, untuk itu pemimpin kelompok menjelaskan tahap-tahap yang akan dijalani oleh semua anggota kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok harus mampu mempelajari suasana yang akan ditimbulkan dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Seorang pemimpin kelompok yang baik harus mampu mengemukakan topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok. Setelah mempunyai topik khusus yaitu “pengendalian amarah siswa” yang akan dibahas, pemimpin kelompok akan menyesuaikan secara bergilir pertanyaan yang akan dijawab oleh anggota kelompok, sesi bertanya atau wawancara akan dibahas sampai tuntas.

Melakukan permainan untuk keakrabkan yang lebih mendalam perlu dilakukan agar anggota kelompok saling menghargai dalam memberikan pendapat.

4. Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok.

Setelah itu pemimpin kelompok dan anggota kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya dan berdo'a untuk menutup layanan bimbingan kelompok serta bersalaman antara anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

Peretemuan II

Pada pertemuan kedua siklus II peneliti mengadakan layanan bimbingan kelompok sesuai kesepakatan dalam bimbingan kelompok sebelumnya yaitu pada siklus II pertemuan I. Layanan bimbingan kelompok diadakan di ruang BK dengan suasana nyaman kurang lebih 45 menit. Berikut dijelaskan tahap-tahap bimbingan kelompok:

1. Tahap Permulaan

Peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam dan terima kasih kepada anggota kelompok untuk memulai layanan bimbingan kelompok. Setelah itu mengajak anggota kelompok untuk sama-sama berdo'a demi kelancaran layanan bimbingan kelompok. Peneliti kembali menjelaskan secara ringkas dan jelas apa yang dimaksud dengan bimbingan kelompok, tujuan yang ingin dicapai dan asas-asas yang harus dipatuhi oleh seluruh anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Pada tahap permulaan semua anggota kelompok sudah memahami apa

yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dan tujuan dilakukannya bimbingan kelompok serta asas-asas yang harus dipatuhi oleh semua anggota kelompok.

2. Tahap Transisi

Di dalam transisi, pemimpin kelompok (konselor) menanyakan kesiapan semua anggota kelompok untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok, untuk itu pemimpin kelompok menjelaskan tahap-tahap yang akan dijalani oleh semua anggota kelompok. Dalam hal ini pemimpin kelompok harus mampu mempelajari suasana yang ditimbulkan dalam kelompok.

3. Tahap Kegiatan

Pemimpin kelompok menyajikan materi yang berbeda dengan materi pada pertemuan sebelumnya dengan harapan anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang berkaitan erat dengan pengendalian amarah. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok dalam memahami materi yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok.

Setelah kegiatan berlangsung dengan baik, pemimpin kelompok bersama anggota kelompok menyimpulkan apa yang menjadi kesimpulan membahas materi yang disajikan, pemimpin kelompok diharapkan mempunyai sikap menengahi agar kesimpulan yang ditarik sependapat antar kelompok.

4. Tahap Pengakhiran

Peneliti menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan berakhir dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti bimbingan kelompok.

3. Observasi

Berdasarkan hasil pemberian angket siklus II dan lembar penilaian segera (laijapen) bahwa sudah ada perubahan. Siswa mencapai perubahan sesuai target yang ditetapkan peneliti sebesar 75%

Berdasarkan hasil proses bimbingan kelompok pada peretemuan II ditemukan bahwa semua anggota kelompok sudah memahami apa yang menjadikan pengendali dalam menahan amarah, selain itu semua anggota kelompok memberikan pendapat dan masukan untuk berbagi pengalaman. Pada akhir bimbingan kelompok pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk memberikan pendapat bagaimana tindakan selanjutnya yang akan dilakukan sebagai umpan balik. Lebih jelasnya bisa lihat tabel dibawah ini :

4.6 Hasil Observasi Pengendalian Amarah Siswa Siklus II

NO	Indikator	Pertemuan I		Pertemuan II	
		Muncul	Tidak Muncul	Muncul	Tidak Muncul
1	Beringas	4	6	2	8
2	Mengamuk	6	4	3	7
3	Benci	5	5	2	8
4	Jengkel	4	6	1	9
5	Kesal hati	4	6	-	10
6	Denyut nadi terasa kencang	3	7	1	9
7	Jantung berdetak keras	5	5	3	7
8	Mengepalkan tinju	3	7	1	9
9	Berjalan cepat-cepat	2	8	-	10

Secara terperinci perilaku tersebut dapat dilihat di daftar lampiran

Kondisi ini juga digambarkan dari hasil pemberian penilaian jangka panjang (laijapan), seiring dengan perubahan nilai angket yang telah disebarkan kembali setelah pertemuan layanan bimbingan kelompok berakhir.

4. Refleksi

Berdasarkan data yang diperoleh dari angket pada siklus II, dikemukakan bahwa ada beberapa siswa yang belum memenuhi kriteria baik (B) setelah kelompok siklus I. Namun, di siklus II peneliti sudah mampu menggiring siswa hingga mampu mengendalikan amarah dengan nilai rata-rata angket lebih tinggi. Dari 75% target yang ditetapkan peneliti, sudah 75% siswa mengalami perkembangan yang baik dalam mengendalikan amarah.

5. Evaluasi

Pada kegiatan tahap siklus II ini peneliti mengevaluasi semua tahap kegiatan yang telah dilakukan mulai dari tahap pelaksanaan kegiatan, tindakan, observasi, hingga refleksi. Berdasarkan hasil evaluasi yang telah dilakukan peneliti, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.7 Aktivitas Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Siklus II

No	Aktivitas	Siklus 1			
		1	2	3	4
1.	Tahap pembentukan a. Menyiapkan konteks (pengaturan dekorasi ruangan, pengaturan tempat duduk, jarak				√

	<p>tempat duduk konselor-anggota kelompok)</p> <p>b. Ucapan salam/selamat datang</p> <p>c. Doa bersama</p> <p>d. Perkenalan</p> <p>e. Menjelaskan arti, tujuan, cara pelaksanaan, dan azas bimbingan kelompok</p> <p>f. Pengakraban</p>				<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>
2.	<p>Tahap Peralihan</p> <p>a. Menjelaskan kegiatan yang akan dijalani</p> <p>b. Menanyakan apakah anggota sudah siap</p> <p>c. Membahas suasana yang terjadi</p> <p>d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok</p>				<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>
3.	<p>Tahap kegiatan</p> <p>a. Mengemukakan topik bahasan (topik tugas)</p> <p>b. Tanya jawab hal yang belum dipahami</p> <p>c. Membahas materi</p> <p>d. Setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut (peneguhan hasrat) dan komitmen</p>				<p>√</p> <p>√</p> <p>√</p> <p>√</p>

	e. Kegiatan selingan				√
4.	Tahap pengakhiran				
	a. Mengemukakan bahwa kegiatan ini akan di akhiri				√
	b. Pemimpin dan anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan				√
	c. Merencanakan kegiatan lanjutan				√
	d. Mengakhiri proses bimbingan kelompok dan doa				√

Keterangan : 1= kurang, 2= sedang, 3= cukup, 4= baik

Berdasarkan ukuran keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengendalian amarah yaitu 0-25% (kurang), 26%-50% (sedang), 51%-74% (cukup), 75%-100% (baik), maka dapat disimpulkan bahwa proses konseling berjalan lancar dan sudah mencapai tahap keberhasilan yang ditetapkan yaitu 75%

C. Pembahasan Penelitian

Pemberian layanan bimbingan kelompok dalam mengendalikan amarah pada siswa kelas VII di SMP Negeri 23 Takengon telah terlaksana dengan baik, hal ini terbukti dari hasil pencapaian siklus II yang menunjukkan peningkatan

dalam mengendalikan amarah yaitu 75% telah mencapai target yang ditetapkan oleh peneliti. Hasil analisis angket menunjukkan bahwa dari observasi sebelum siklus I sampai pada siklus II mengalami peningkatan pengendalian amarah.

Sebelum peneliti melaksanakan pemberian layanan bimbingan kelompok, hasil observasi awal dalam pemberian angket 34 orang menunjukkan bahwa hanya 3 orang anak yang mengalami pengendalian amarah dengan skor masing-masing 54% dengan kriteria cukup, sedangkan pada siklus I setelah melaksanakan layanan bimbingan kelompok mencapai 58%. Hasil analisis siklus 1 terhadap angket yang diberikan setelah memberikan layanan bimbingan kelompok masih menunjukkan hasil cukup.

Pada pelaksanaan siklus II, peneliti mengadakan 2 pertemuan pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mengadakan perbaikan ke arah tercapainya target yang ditetapkan peneliti yaitu 75%. Dari pelaksana layanan bimbingan kelompok yang dilakukan pada akhir siklus II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan terhadap pengendalian amarah siswa.

Dari tabel rekapitulasi hasil analisis angket, menunjukkan peningkatan dari nilai observasi awal SMP Negeri 23 Takengon. Dapat dilihat dari kondisi awal sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok, menunjukkan belum tercapainya ketuntasan yaitu 66%. Pada siklus I setelah menerapkan layanan bimbingan kelompok meningkat dengan rata-rata 68,22% namun belum mencapai target yang ditentukan peneliti. Kemudian setelah melakukan perbaikan dari hasil refleksi dan pembagian angket pada siklus II, pengendalian amarah menjadi lebih

baik. Jadi, penelitian yang dilakukan peneliti melalui pemberian layanan bimbingan kelompok mampu meningkatkan pengendalian amarah.

D. Diskusi Hasil Penelitian

Diskusi hasil penelitian yang dilakukan yaitu berdiskusi dengan teman sejawat dimana memperoleh data yang sudah akurat melalui proses observasi, pemberian angket, mengenai sampel dan sumber data juga sudah dilakukan dan memperoleh hasil bahwa kepala sekolah SMP Negeri 23 Takengon mendukung program Bimbingan dan Konseling yang telah dibuat oleh guru BK serta memberikan ruangan khusus kepada guru BK untuk melakukan dan menjalankan segala kegiatan atau program Bimbingan dan Konseling seperti melakukan kegiatan layanan Bimbingan Kelompok. Guru BK telah melakukan tugas dan kewajibannya dengan baik dan profesional sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan oleh sekolah. Guru BK juga sering memberikan layanan Bimbingan Kelompok kepada siswa dengan tujuan agar siswa dapat lebih terbuka dengan permasalahan yang ada di dalam diri siswa. Supaya guru BK lebih mudah menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh siswanya.

E. Keterbatasan Penelitian

Sebagai manusia peneliti tidak terlepas dari kesalahan dan kekhilafan yang berakibat dari berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, rangkaian penelitian, pelaksanaan penelitian sehingga penelitian pengelolaan data seperti :

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun material dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga pengelolaan data.
2. Penelitian relatif singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dalam penerapan layanan bimbingan kelompok dimana tidak adanya penerapan waktu khusus untuk melakukan layanan bimbingan konseling dan data yang dimiliki peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang di dapat dilapangan.

Disamping adanya keterbatasan waktu, dana serta material dari berbagai faktor tersebut maka, peneliti ini masih banyak kelemahan dan kekurangan. Oleh karena itu dengan senang hati peneliti mengharapkan adanya kritik yang membangun agar dapat lebih menyempurnakan penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Hasil analisis siklus I setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok mencapai 58%. Hasil analisis siklus I terhadap angket yang diberikan setelah memberikan layanan bimbingan kelompok masih menunjukkan hasil cukup.
2. Hasil analisis siklus II setelah peneliti mengadakan 2 pertemuan pemberian layanan bimbingan kelompok untuk mengadakan perbaikan ke arah tercapainya target yang ditetapkan peneliti yaitu 75%. Dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan pada akhir siklus II menunjukkan bahwa terjadi peningkatan terhadap pengendalian amarah siswa yaitu sudah mencapai target 75%.

B. Saran

1. Disarankan Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dalam menangani permasalahan siswa khususnya tentang pengendalian amarah.
2. Disarankan Orang tua dapat bekerja sama dengan pihak sekolah dalam meningkatkan pengendalian amarah.

3. Disarankan Sekolah perlu memerhatikan masalah siswa terutama masalah pengendalian amarah yang dapat berpengaruh pada proses perkembangan siswa juga pada prestasi belajarnya.
4. Disarankan kepada siswa yang memiliki sikap mudah marah untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok secara teratur dan serius dalam rangka mengendalikan amarah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali dan Asrori.2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta Rineka Cipta.
- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Pustaka Pelajar
- , 2004. *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Pustaka Belajar
- Goleman, Daniel. 2000. *Emotional intelligence (terjemahan)*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Hershorn, Michael. 2002. *60 second Anger Management*. Jakarta : Bhuana Ilmu Populer.
- Prayitno dan Emti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prayitno.2004. *Layanan Bimbingan dan Konseling kelompok*. Jakarta : Rineka Cipta
- Triantoro. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Winkel dan Hastuti. 2012.*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono. 2006. *Psikologi marah Perspektif Psikologi Islami*. Bandung. Refika Aditama
- Muhammad Utsman Najati. 2005. *Hadis dan Ilmu Jiwa (terjemahan)*. Bandung : Pustaka Bandung.
- Mawardi Labay El-sulthani.2002. *Menghadapi marah*. Jakarta : Al-mawardi-Prima