

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
MENGUNAKAN TERAPI REALITAS UNTUK MENINGKATKAN
KESTABILAN EMOSI SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH
01 MEDAN TAHUN PEMBELAJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

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

Oleh :
YURI AFSARI
NPM. 1302080154



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2017**

ABSTRAK

Penerapan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017

Konseling individual merupakan layanan yang dapat memfasilitasi peserta didik dalam membantu mengenal dirinya dan perannya serta tugas- tugasnya sebagai remaja juga sebagai peserta didik di sekolah. Konseling individual yang diberikan kepada peserta didik (konseli) difokuskan kepada sikap dan tingkah lakunya yang kemudian setelah pelaksanaannya peserta didik (konseli) dapat mengalami perubahan positif yang diharapkan sebagai hasil dari pelaksanaan konseling individual. Kestabilan emosi adalah keadaan dimana seseorang dapat menampilkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima, terutama dalam menghadapi masalah-masalah. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 01 Medan yang beralamat di Jalan Demak No. 3 Medan, Sei Rengas Permata, Medan Area, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Subjek dalam Penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling serta siswa yang berjumlah 4 orang sesuai dengan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling. Adapun objek dalam penelitian ini adalah penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan terapi realitas untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Berdasarkan hasil data dan interpretasi data yang peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa konseling individual dengan menggunakan terapi realitas dapat meningkatkan kestabilan emosi siswa kelas VIII mengingat pada usia remaja siswa masih mengalami ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, untuk menangani hal tersebut perlu perhatian khusus dan mendalam melalui layanan konseling individual.

Kata Kunci : Konseling Individual, Kestabilan Emosi

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah yang telah memberikan nikmat dan karunia Nya serta memberikan manusia akal dan pikiran yang berbeda dari makhluk yang lainnya. Tak lupa Shalawat dan salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya, sahabat- sahabat dan para pengikutnya. Semoga kita mendapat safaatnya kelak.

Alhamdulillah, penulis sangat bersyukur akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar dan jarang menemui hambatan. Selama menulis skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang utama dan pertama kepada **Ayahanda Juana dan Ibunda Sri Darwati** yang telah melahirkan saya kedunia ini, membesarkan saya setulus hati dan menjadi Ayah dan Ibu yang tiada lelah memberikan kasih sayangnya, dukungan, dan nasihat- nasihat yang memotivasi saya agar menjadi manusia yang berguna untuk makhluk Allah SWT. Tak lupa saya ucapkan terima kasih kepada adik- adik saya tercinta **Habil, Alban,** dan **Danu** yang telah memberikan do'a, dukungan, dan semangatnya buat saya.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan banyak- banyak terima kasih kepada pihak- pihak yang telah berperan dan membantu dalam penyelesaian skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Agussani, M.Ap selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibunda Dra. Hj. Syamsyurnita, M.Pd selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Marah Dolly Nasution, S.Pd, M.Si selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibunda Dra. Jamila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ayahanda Drs. Zaharuddin Nur, M.M selaku Sekertaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibunda Dra. Hj. Mariani Nasution, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing saya yang telah banyak memberikan ilmu dan wawasannya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Paiman, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Bapak Ruslan, S.Ag selaku Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah 01 Medan yang telah banyak memberikan masukan kepada penulis.
10. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada Siswa- siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan yang telah membantu penulis dalam penelitian ini.
11. Terima Kasih kepada Keluarga Besar saya yang telah memberikan do'a dan dukungan terhadap penulis.
12. Terima kasih kepada Teman Spesial saya M. Khairul Ihsan yang telah memberikan dukungan, motivasi serta membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian di SMP Muhammadiyah 01 Medan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Terima kasih kepada teman seperjuangan saya Indah Junita yang telah memberikan dukungan dan berbagi ilmu kepada penulis.
14. Terima kasih kepada seluruh teman- teman kos Ummi Lia yang baik hatinya Kak Ririn, Kak Tari, Dwi, Masitah, Linda, Lia, Sri, Syifa, Tiwi dan yang lain yang telah membantu dan memberikan keceriaannya selalu kepada penulis.
15. Seluruh teman- teman Bimbingan dan Konseling stambuk 2013, terkhusus teman- teman di Kelas B Sore. Semoga persaudaraan kita selalu terjalin sampai akhir.

16. Terima kasih kepada adik- adik stambuk 2014 dan adik- adik stambuk 2015 yang juga mendo'akan kelancaran peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.

Medan, April 2017
Penulis

YURI AFSARI
NPM : 1302080154

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	9
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Konseling Individual dengan Menggunakan Terapi <i>Realitas</i>	9
1.1 Pengertian Konseling Individual	9
1.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual.....	10
1.3 Proses Konseling	11
1.4 Teknik Dalam Tahap Konseling Individual	14
1.5 Asas Dalam Konseling Individual	15
1.6 Pelaksanaan Layanan Konseling Individual.....	16

1.7 Pengertian Terapi <i>Realitas</i>	17
1.8 Tujuan Terapi <i>Realitas</i>	18
1.9 Ciri-Ciri Terapi <i>Realitas</i>	19
1.10 Dinamika Kepribadian Manusia	20
1.11 Teknik-Teknik Terapi <i>Realitas</i>	22
1.12 Fungsi dan Peran Konselor	22
2. Kestabilan Emosi.....	23
2.1 Pengertian Emosi.....	23
2.2 Fungsi Emosi dan Pengaruhnya Terhadap Tingkah Laku.....	24
2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi.....	25
2.4 Pengertian Kestabilan Emosi.....	26
2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi	27
B. Kerangka Konseptual	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
B. Subjek dan Objek Penelitian	34
C. Metode Penelitian.....	36
D. Definisi Operasional	37
E. Instrumen Penelitian	38
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	41
A. Gambaran Umum Responden	41
B. Deskripsi Hasil Penilaian	50

C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
D. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
1. Kesimpulan.....	63
2. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian.....	33
Tabel 3.2 Jumlah Subjek.....	35
Tabel 3.3 Objek Penelitian.....	36
Tabel 4.1 Daftar Nama dan Pegawai.....	44
Tabel 4.2 Data Siswa- siswi.....	47
Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana Sekolah.....	48
Tabel 4.4 Struktur Organisasi Sekolah.....	49
Tabel 4.5 Permasalahan yang Terjadi Pada Siswa.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Pedoman dan Hasil Observasi dengan Kepala Sekolah

Lampiran Pedoman dan Hasil Observasi dengan Guru BK

Lampiran Pedoman dan Hasil Observasi dengan Siswa

Lampiran Pedoman dan Hasil Wawancara dengan Kepala Sekolah

Lampiran Pedoman dan Hasil Wawancara dengan Guru BK

Lampiran Pedoman dan Hasil Wawancara dengan Siswa

Lampiran Dokumentasi

Lampiran Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)

Lampiran Daftar Riwayat Hidup

Lampiran Form K-1

Lampiran Form K-2

Lampiran Form K-3

Lampiran Berita Acara Seminar Proposal Skripsi

Lampiran Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal

Lampiran Surat Keterangan

Lampiran Surat Pernyataan

Lampiran Permohonan Perubahan Judul Skripsi

Lampiran Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran Surat Mohon Izin Riset

Lampiran Surat Keterangan Balasan Riset

Lampiran Surat Keterangan Bebas Perpustakaan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan usaha dalam mencerdaskan kehidupan bangsa atau mencerdaskan manusia Indonesia seutuhnya, baik dari segi intelektualnya juga akhlaknya, agar dapat melaksanakan pembangunan berdasarkan iman dan taqwa. Pendidikan juga merupakan cara untuk mempersiapkan siswa sebagai remaja agar siap menghadapi era globalisasi.

Selama siswa menempuh pendidikan formal di sekolah terjadi proses interaksi dan proses pembelajaran antara siswa dan guru maupun antara siswa dengan teman sebayanya. Dengan demikian, siswa dapat secara aktif mengembangkan dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, karakter positif, akhlak mulia, serta keterampilan-keterampilan lainnya yang dibutuhkannya.

Menurut Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 1, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Peserta didik yang mendapat pendidikan di sekolah tidak hanya di kembangkan potensi intelektualnya saja, namun aspek emosinya harus di

kembangkan juga. Dalam hal ini bimbingan dan konseling sangat mendukung aspek emosional siswa. Masa remaja seringkali dihubungkan dengan mitos dan *stereotip* mengenai penyimpangan dan ketidakwajaran. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya terapi-terapi perkembangan yang membahas ketidakselarasan, gangguan emosi dan gangguan perilaku sebagai akibat dari tekanan-tekanan yang dialami remaja karena perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya maupun akibat perubahan lingkungan. Karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, pada tahapan ini individu banyak mengalami perubahan, baik fisik maupun psikis sehingga berpengaruh terhadap perilakunya.

Salah satu perubahan pada masa remaja adalah perubahan emosi, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang meninggi. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru.

Ketika remaja masuk kedalam lingkungan tertentu, remaja akan dihadapkan pada stimulus-stimulus yang berada di lingkungan tersebut dan salah satunya adalah lingkungan sekolah. Lingkungan sekolah merupakan lingkungan dimana remaja (siswa) memperoleh pendidikan formal dan latihan dalam rangka membantu agar remaja (siswa) mampu mengembangkan potensinya, baik yang menyangkut aspek moral- spiritual, intelektual emosional maupun sosial. Dalam

menghadapi permasalahan tersebut, terkadang remaja mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan aturan-aturan yang ditetapkan oleh pihak sekolah dan bahkan menunjukkan perilaku-perilaku yang bertentangan tentang tuntutan-tuntutan yang seharusnya dilakukan. Dimana hal tersebut mencerminkan adanya ketidakstabilan emosi pada remaja.

Selanjutnya dalam menanggapi stimulus itu, remaja ingin menghadapi masalah tersebut secara mandiri. Remaja cenderung menolak bantuan dari orang lain yang dianggap lebih matang secara emosional seperti orang tua dan guru. Akan tetapi karena ketidakmampuan remaja dalam mengatasi masalah yang menurut mereka yakni banyak remaja akhirnya menyadari bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka dan menemukan kegagalan. Kegagalan remaja dalam menyelesaikan masalahnya membuat remaja mengalami krisis identitas, yang ditandai dengan adanya keinginan individu bergabung dengan kelompok dan membentuk geng yang mempunyai *standarts* sendiri. Dalam pencarian identitas yang tergabung dalam kelompok ini, individual pun mempunyai loyalitas yang tinggi terhadap kelompoknya. Dimana loyalitas yang tinggi ini ditunjukkan dengan kepatuhann dan kesetiaan melakukan hal-hal yang dianggap baik dalam standart kelompok tersebut dapat mencapai tujuan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari guru BK di SMP Muhammadiyah 01 Medan, masalah kestabilan emosi yang ada disekolah tersebut antara lain adalah perkelahian yang disebabkan saling mengejek antar siswa, adanya siswa yang menentang guru saat ingin permisi keluar kelas, siswa yang tidak bisa diajak

bekerja sama dalam kelompok belajar, siswa yang membuat kegaduhan dalam kelas serta siswa yang kurang disiplin dalam belajar.

Menurut peneliti perilaku negatif tersebut diatas sebenarnya bisa diminimalisir bahkan bisa dihindari jika remaja tersebut mampu mengenali dan mengelola stimulus yang datang dari luar dan mampu mengatur reaksi yang ada dalam dirinya sehingga emosi yang keluarpun dapat diarahkan pada hal-hal yang positif. Karena pada dasarnya masalah remaja seperti diatas merupakan imbas dari perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangannya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja yang kemudian membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan pada diri remaja membuat mereka mengambil resiko mengeluarkan reaksi sesuai apa yang mereka anggap baik bagi diri mereka dan belum terlalu memikirkan respon orang lain terhadap tindakan mereka tersebut, seperti bereaksi secara berlebihan bahkan melakukan kenakalan.

Masa remaja sangat potensial dan dapat berkembang ke arah yang positif atau negatif, oleh sebab itu remaja membutuhkan suatu interaksi, pengetahuan, pemahaman dan pembelajaran tentang kestabilan emosi baik dalam bentuk pendidikan, bimbingan maupun pendampingan sangat diperlukan untuk mengarahkan perkembangan emosional remaja tersebut kearah yang positif dan produktif. Emosi yang stabil itu sendiri adalah kemampuan individu untuk mengenali emosi diri sendiri dan mengenali emosi orang lain serta mengekspresikannya secara baik dalam hubungan sosial.

Dalam hubungan ini bimbingan dan konseling mempunyai peranan yang cukup penting. Bimbingan dan konseling, merupakan bantuan didalam mengarahkan siswa dalam tingkat perkembangannya. Hal ini dipertegas oleh Peraturan Pemerintah No. 29 tahun 1990 (Tentang Pendidikan Menengah), Bab X bahwa “bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan” (Prayitno & Amti, 2004:30).

Berkaitan dengan memberi bantuan kepada siswa dalam rangka upaya pengembangan kestabilan emosi remaja ini. Salah satu layanan yang dapat diberikan adalah konseling individual dengan menggunakan teknik terapi *Realitas*.

Konseling individual dengan terapi *realitas* adalah suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang dipersamakan dengan kesehatan mental klien yang bisa memikul tanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Terapi *Realitas* Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yang berhubungan dengan ketidakstabilan emosi siswa, antara lain :

1. Siswa mudah mengalami gangguan berupa emosi seperti perkelahian yang disebabkan saling mengejek antar siswa, adanya siswa yang menentang guru.
2. Siswa mempunyai pemahaman yang sedikit tentang emosi dan pengolahan emosi seperti siswa yang tidak bisa bekerja sama dalam kelompok belajar, siswa yang kurang disiplin dalam belajar, dan siswa yang membuat kegaduhan dalam kelas.
3. Peranan bimbingan dan konseling belum mengentaskan masalah perkembangan emosi siswa.
4. Guru Bimbingan Konseling belum maksimal memberikan layanan konseling individual kepada siswa.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, maka peneliti perlu melakukan batasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih terarah. Batasan masalah dalam penelitian ini dititik beratkan pada “Layanan Konseling Individual dengan Terapi *Realitas* dan Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2016/2017”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana kestabilan emosi siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan?
2. Bagaimana penerapan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan?

E. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui kestabilan emosi siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan.
2. Untuk mengetahui penerapan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini, antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Bertambahnya khazanah (kekayaan) keilmuan yang berkaitan dengan pemberian layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* untuk meningkatkan kestabilan emosi remaja/ siswa.

2. Manfaat Praktis

A. Bagi Konselor

1. Memberikan kontribusi bagi konselor untuk membimbing dan memecahkan masalah siswa, terutama masalah emosi siswa sehingga siswa mampu mengelola emosinya sesuai dengan keadaan diri dan lingkungannya.
2. Memberikan kontribusi bagi konselor dalam menumbuhkan rasa optimisme siswa untuk pemecahan masalah yang dihadapinya sehingga diharapkan siswa mampu menjadi mandiri dalam memecahkan masalahnya sendiri.

B. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengalaman peneliti untuk terjun ke dunia pendidikan, khususnya bidang bimbingan dan konseling sehingga diharapkan dari hasil penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikannya dilapangan tempat peneliti bekerja kelak.

C. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam pembuatan dan perancangan perogram bimbingan dan konseling yang efektif terutama dibidang pengembangan emosi siswa melalui layanan konseling individual dengan menggunakan *terapi realitas*. Dengan harapan siswa mampu mengelola emosinya dengan tepat sesuai dengan keadaan diri dan lingkungannya.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Konseling Individual dengan Menggunakan Terapi Realitas

1.1 Pengertian Konseling Individual

Menurut Prayitno dan Amti (2004:288), konseling individual dimaksudkan sebagai “pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka antara konselor dan klien, dalam hubungan itu masalah klien dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatannya sendiri”. Selanjutnya Willis (2010:35), mendefinisikan bahwa Konseling individual adalah “bantuan yang diberikan oleh konselor kepada seorang siswa dengan tujuan berkembangnya potensi siswa, mampu mengatasi masalah sendiri, dan dapat menyesuaikan diri secara positif”. Willis (2010:159) juga memberikan pengertian bahwa “konseling individual mempunyai makna spesifik dalam arti pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya”.

Berdasarkan dari beberapa definisi para ahli diatas dapat dipahami bahwa konseling individual merupakan bentuk hubungan tatap muka langsung antara konselor dan konseli/ klien dalam upaya memberikan bantuan yang bertujuan

untuk mengentaskan, mengembangkan potensi, memandirikan serta mengatasi masalahnya sendiri secara positif.

Konseling individual adalah kunci dari semua kegiatan bimbingan dan konseling. Oleh karena itu dengan menguasai teknik-teknik konseling individual berarti akan mudah menjalankan proses bimbingan dan konseling lainnya. Proses konseling individual merupakan relasi antara konselor dengan klien dengan tujuan agar dapat mencapai tujuan klien itu sendiri.

Tanggung jawab konselor dalam proses konseling adalah mendorong untuk mengembangkan potensi klien, agar dia mampu bekerja efektif, produktif, dan menjadi manusia mandiri. Disamping itu, tujuan konseling adalah agar klien mencapai kehidupan berdaya guna untuk keluarga, masyarakat dan bangsanya. Satu hal yang penting lagi dari tujuan konseling adalah agar meningkatkan keimanan dan ketaqwaan klien, sehingga klien menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual-sosial-emosional, dan moral-religius.

1.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling Individual

Menurut Bimo Walgito (2000), tujuan umum konseling individual adalah “membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari life style serta mengurangi penilaian negatif terhadap dirinya sendiri serta perasaan-perasaan inferioritasnya”. Kemudian membantu dalam mengoreksi persepsinya terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.

Menurut Prayitno (2005), tujuan khusus konseling individual ada 5 hal, yakni : fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi mengembangkan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan, dan fungsi advokasi.

1.3 Proses Konseling

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Menurut Brammer (dalam Willis, 2010:50), proses konseling adalah “pe-ristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor dan klien)”. Secara umum, proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu :

(1) tahap mendefinisikan masalah (Tahap Awal); (2) tahap atau fase bekerja dengan definisi masalah (Tahap Pertengahan), dan; (3) tahap keputusan untuk berbuat (Tahap Akhir).

1. Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya :

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien.

Adanya hubungan yang bermakna antara konselor dengan klien, hubungan tersebut dinamakan a working relationship- hubungan yang berfungsi, bermakna dan berguna. Kunci keberhasilannya terletak pada Pertama, keterbukaan konselor artinya dapat dipercaya oleh klien, jujur, asli, mengerti

dan menghargai. Kedua, keterbukaan klien artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan dan sebagainya. Ketiga, konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling;

- (b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah konselor harus dapat membantu memperjelas masalah, mengembangkan potensi dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.
- (c) Membuat penaksiran dan perjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai, untuk mengantisipasi masalah yang dihadapi klien.
- (d) Menegosiasikan kontrak yaitu membangun perjanjian antara konselor dengan klien, yang berisi: (1) kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak keberatan; (2) kontrak tugas, yaitu berbagai tugas antara konselor dan klien, dan (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan konseling dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

2. Pertengahan (Tahap Kerja)

Setelah tahap Awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini memfokuskan pada :

(1) penjelajahan masalah klien ; (2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan pada penilaian kembali pada apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Adapun tujuan tahap pertengahan ini yaitu :

- (a) Menjelajah dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konselor melakukan reassessment (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
- (b) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara. Hal ini dapat terjadi jika:
pertama, klien terlihat senang terlibat dalam wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi baik dalam hal kenyamanan klien saat konseling maupun menemukan alternatif pemecahan masalahnya.
- (c) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Konselor dan klien harus selalu menjaga perjanjian dan mengingatnya dalam pikirannya agar benar-benar memperlancar proses konseling. Hal lain yang perlu ditekankan antara lain : Pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti agar klien selalu jujur, terbuka dan menggali lebih dalam masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi dan rencana baru dari beberapa alternatif untuk meningkatkan dirinya.

3. Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa indikator keberhasilan konseling yaitu :

(1) menurunnya kecemasan klien; (2) mempunyai rencana hidup yang praktis, pragmatis dan berguna; (3) adanya perjanjian akan pertemuan selanjutnya.

Sedangkan untuk tujuan-tujuan tahap akhir ini adalah sebagai berikut :

- (a) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai. Yaitu klien membuat keputusan dari berbagai alternatif terbaik yang sesuai dengan tujuan utamanya dari hasil diskusi dengan konselor.
- (b) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien. Artinya klien mengambil makna dari hubungan konseling untuk kebutuhan akan perubahan.
- (c) Melaksanakan perubahan perilaku.
- (d) Mengakhiri hubungan konseling. Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien, dan sebelum ditutup ada beberapa tugas klien: pertama, membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling; kedua, mengevaluasi jalannya proses konseling; ketiga, membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.

1.4 Teknik Dalam Tahap Konseling Individual

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya untuk tercapainya konseling yang efisien seyogyanya konselor harus memiliki keterampilan dan menguasai teknik-teknik konseling itu sendiri. Berikut ini merupakan teknik yang harus ada pada tiap tahap konseling menurut Willis (2010:239-240), meliputi:

A. Tahap awal:

- (1) Attending; (2) empati primer dan adance; (3) refleksi perasaan; (4) eksplorasi perasaan, eksplorasi pengalaman, eksplorasi ide, (5) menangkap ide/pesan utama; (6) bertanya terbuka; (7) mendefenisikan masalah bersama klien; (8) dorongan minimal.

B. Tahap pertengahan:

- (1) memimpin; (2) memfokuskan; (3) konfrontasi; (4) mendorong; (5) menginformasikan (jika diminta klien); (6) memberi nasehat (jika diminta klien); (7) menyimpulkan sementara; (8) bertanya terbuka.

C. Tahap akhir:

- (1) menyimpulkan; (2) memimpin; (3) merencanakan; (4) menilai, dan; (5) mengakhiri konseling.

1.5 Asas Dalam Konseling Individual

Asas yang mendasari seluruh kegiatan konseling individu Menurut Prayitno (2004 : 10) meliputi :

- (1) Kerahasiaan. Segenap yang menyangkut rahasia pribadi klien menjadi tanggung jawab konselor untuk melindunginya sehingga adanya perlindungan yang demikian menjadi jaminan suksesnya layanan.
- (2) Kesukarelaan dan keterbukaan. Untuk menghidupkan dan kesuksesan suasana konseling, hendaknya klien mempunyai kesukarelaan dan keterbukaan terhadap masalahnya.

- (3) Keputusan diambil oleh klien sendiri. Konselor dengan tegas membiarkan klien tegak dengan sendirinya mengambil keputusan sendiri dan menghadapi tantangan yang mungkin ada.

1.6 Pelaksanaan Layanan Konseling Individual

Munro dkk (dalam Prayitno, 2010;11-12), menjelaskan bahwa pelaksanaan layanan konseling individual dibagi menjadi beberapa bagian, yakni:

- A. Perencanaan. Meliputi : (1) mengidentifikasi klien; (2) mengatur waktu pertemuan; (3) mempersiapkan tempat dan perangkat teknis penyelenggaraan layanan; (4) menetapkan fasilitas layanan konseling individu; (5) menyiapkan kelengkapan administrasi.
- B. Pelaksanaan. Meliputi : (1) menerima klien; (2) menyelenggarakan penstrukturan; (3) membahas masalah klien dengan menggunakan teknik-teknik khusus; (4) memantapkan komitmen klien dalam pengentasan masalahnya; (5) melakukan penilaian segera.
- C. Evaluasi. Melakukan evaluasi jangka pendek.
- D. Analisis hasil evaluasi. Yakni menafsirkan hasil konseling individu (hasil penilaian segera).
- E. Tindak lanjut.
- F. Laporan. Meliputi : (1) menyusun laporan layanan konseling individu; (2) menyampaikan laporan kepada pihak terkait; (3) mendokumentasikan laporan.

Konseling individu memiliki model-model konseling untuk melakukan pendekatan dalam melakukan praktek konseling sekaligus untuk menunjang layanan konseling agar menjadi baik. Model-model tersebut adalah psikoanalitik, eksistensial, humanistik, client- centered, gestal, analisis transaksional, rational emotif, dan konseling realita.

1.7 Pengertian Terapi Realitas

Menurut Glasser (dalam Lubis 2011:185) mengatakan“terapi *realitas* bertumpu pada ide sentral bahwa kita memilih sendiri perilaku kita dan oleh karenanya bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kita lakukan tetapi juga atas berfikir dan merasakan”.

Berdasarkan uraian para ahli, dapat dipahami bahwa terapi realitas adalah suatu terapi yang melibatkan terapis (konselor) dan klien untuk mendorong, menentukan, menilai dan menetapkan gaya hidup yang klien pilih. Dimana klien harus menyadari, bertanggung jawab penuh atas apa yang mereka lakukan sekarang berdasarkan penilaian seberapa baik perilaku yang mereka pilih tersebut bekerja untuknya.

Praktisi dari terapi realitas mengkonsentrasikan pada apa yang bisa dilakukan oleh klien dalam situasinya yang sekarang untuk mengubah perilaku yang didesain untuk memenuhi kebutuhannya. Seorang individu bisa memperbaiki kualitas hidupnya melalui proses penelitian terhadap diri sendiri secara jujur. Kepada klien diajarkan kebutuhan pokok dan diminta untuk mengidentifikasi keinginan mereka (yaitu yang mana yang bisa memenuhi

kebutuhannya). Mereka ditantang untuk mengevaluasi apakah yang mereka lakukan bisa memenuhi kebutuhannya. Apabila tidak bisa, mereka didorong untuk memformulasikan suatu rencana untuk bisa berubah, untuk melakukan komitmen terhadap rencana seperti itu, dan terus setia pada komitmennya.

1.8 Tujuan Terapi Realitas

Secara luas tujuan dari terapi realitas adalah mencapai identitas keberhasilan. Bagaimana individu mampu mencapainya, tentu saja ketika ia dapat memikul tanggung jawab yaitu kemampuan untuk mencapai kepuasan terhadap kebutuhan dasarnya. Maka disaat yang bersamaan ia akan bertanggung jawab.

Menurut Corey (2009:269-270), secara umum tujuan dari tujuan realitas adalah “ membantu seseorang (klien) untuk mencapai otonomi”. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan klien untuk mengganti dukungan eksternal dengan dukungan internal, dimana kematangan emosional ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Ringkasnya bahwa terapis membantu klien menemukan alternatif dalam mencapai tujuan-tujuan, tetapi klien sendiri yang menetapkan tujuan-tujuan terapi.

Apabila dirumuskan secara jelas, maka berikut ini adalah beberapa tujuan terapi *realitas* yaitu :

- a. Menjelaskan kepada klien hal-hal yang menghambat terbentuknya keberhasilan identitas.

- b. Membantu klien menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam terapi.
- c. Klien dapat melaksanakan rencana-rencananya secara mandiri tanpa diberi *treatment*.

1.9 Ciri- Ciri Terapi Realitas

Dalam buku konseling dan psikoterapi, Glasser (dalam Corey, 2009:265-268), mengemukakan ciri-ciri konseling realita adalah sebagai berikut :

- (1) Menolak konsep penyakit mental, karena menurut terapi realitas tingkah laku tersebut tidak dapat dipertanggung jawabkan;
- (2) Berfokus pada saat sekarang, bukan pada masa lalu. Dalam pandangan terapi ini masa lalu tidak dapat diubah hanya masa sekarang dan masa depan yang dapat diubah;
- (3) Berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Walaupun tidak tergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap tapi terapi ini menentukan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku yang ditekankan pada kesadaran tingkah-laku sekarang;
- (4) Menekankan pada pertimbangan nilai, yaitu klien memegang peranan penting dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dan konsekuensi dari tingkah laku yang dilakukan;
- (5) Tidak menekankan transferensi. Yaitu adanya hubungan yang personal dan tulus dari seorang konselor memunculkan keadaan dirinya yang sejati.;

- (6) Mengacu pada aspek kesadaran. Yaitu pada tingkah laku yang disadari klien dalam melihat kebutuhan yang dapat dipenuhi sehingga ia mempunyai tanggung jawab;
- (7) Menghapus konsep hukuman. Yaitu konselor membiarkan klien merasakan konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya;
- (8) Terapi realitas menekankan tanggung jawab. Yaitu terapis mengajarkan cara-cara yang lebih baik dalam memenuhi kehidupan sehari-harinya dan disertai dengan tanggung jawab.

1.10 Dinamika Kepribadian Manusia

Glasser (dalam Lubis 2011:185), mengatakan bahwa “dinamika kepribadian manusia ditentukan oleh kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis dan psikologis”. Kebutuhan fisiologis merupakan pemenuhan kebutuhan fisik seperti makan, minum, dan seks. Sementara kebutuhan psikologis tersebut mencakup kebutuhan mencintai dan dicintai serta menghargai dirinya sendiri. Kemudian berdasarkan pengalaman tersebut ia akan merasakan apakah kebutuhannya telah tercapai atau tidak.

Menurut George dan Cristiani (dalam Lubis, 2011:185), kebutuhan psikologis terdiri dari : “kebutuhan mencintai dan dicintai serta kebutuhan akan penghargaan. Kedua kebutuhan tersebut bila digabungkan akan terbentuk menjadi kebutuhan yang sangat utama yaitu kebutuhan akan identitas”.

Kebutuhan identitas merupakan suatu kebutuhan untuk merasakan keunikan dan terpisah dari orang lain. Masing-masing individu selalu berusaha

untuk menunjukkan identitasnya. Menurut Latipun (dalam Lubis, 2011:186), terapi realitas membagi identitas dalam dua bagian yang bertolak belakang, yaitu : “(1) identitas keberhasilan (*succes identity*), dan; (2) identitas kegagalan (*failure identity*)”.

Dalam terapi realitas, manusia dapat memilih dan menentukan tingkah lakunya sendiri. Ini berarti bahwa setiap individu harus bertanggung jawab dan menerima konsekuensi dari tingkah lakunya. Bertanggung jawab disini adalah bukan hanya pada apa yang dilakukannya, melainkan juga pada apa yang dipikirkannya. Dalam hal ini, anak yang berhasil memenuhi kebutuhan psikologisnya akan mengembangkan identitas keberhasilan dalam dirinya, sebaliknya jika seorang anak gagal memenuhi kebutuhan psikologisnya, maka anak tersebut akan mengembangkan identitas gagal dalam dirinya.

Sebagaimana Glasser dan Zunin (dalam Corey, 2009:265), menyatakan “kami percaya bahwa masing-masing individu memiliki suatu kekuatan ke arah kesehatan atau pertumbuhan. Pada dasarnya orang-orang ingin puas hati dan menikmati suatu identitas keberhasilan, menunjukkan tingkah laku yang bertanggung jawab, dan memiliki hubungan interpersonal yang penuh makna”.

Maka jelaslah bahwa terapi realitas dibangun diatas asumsi bahwa manusia adalah agen yang menentukan dirinya sendiri. Prinsip ini menyiratkan bahwa masing-masing orang memikul tanggung jawab untuk menerima konsekuensi-konsekuensi dari tingkah lakunya sendiri ringkasnya orang menjadi apa yang ditetapkannya.

1.11 Teknik- Teknik Terapi Realitas

Adapun fokus utama teknik terapi realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup. Menurut Corey (dalam Lubis, 2011:189), teknik-teknik yang dapat dilakukan berupa :

(1) terlibat dalam permainan peran dengan klien; (2) menggunakan humor; (3) mengonfrontasikan klien dan menolak alasan apapun dari klien; (4) membantu klien dalam merumuskan rencana tindakan secara spesifik; (5) bertindak sebagai guru/ model; (6) memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi; (7) menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis, dan; (8) melibatkan diri dengan klien untuk mencari kehidupan yang lebih efektif.

1.12 Fungsi dan Peran Konselor

Corey (2009:270-272) menjelaskan bahwa fungsi konselor dalam terapi realitas adalah sebagai berikut :

(1) melibatkan diri dengan klien dan kemudian membuatnya menghadapi kenyataan; (2) bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis; (3) memberikan pujian apabila klien bertindak dengan cara yang bertanggung jawab dan menunjukkan ketidaksetujuan apabila mereka tidak bertindak demikian; (4) berfungsi sebagai guru dan mengajari klien bahwa tujuan terapi tidak hanya diarahkan pada kebahagiaan melainkan berasumsi bahwa klien bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan

tanggung jawab; (5) memasang batas-batas baik dalam suasana terapi maupun kehidupan klien berupa kontrak yang meliputi pelaporan keberhasilan atau kegagalan kliennya dalam pekerjaannya diluar sesi terapi ataupun menetapkan berapa lama terapi akan dilakukan.

Selain fungsi-fungsi tersebut, kemampuan dan keterampilan konselor juga mempengaruhi proses terapi. Menurut Glasser (dalam Lubis 2011:187), keterampilan itu meliputi :

(1) kemampuan menuntut namun peka terhadap klien; (2) tidak menerima alasan bagi penghindaran tanggung jawab; (3) menunjukkan keberanian menghadapi klien; (4) memahami dan simpatik pada klien, dan; (5) membangun keterlibatan yang tulus.

Secara singkat dapat dilukiskan bahwa fungsi dan peran konselor dalam terapi realitas adalah : aktif, mendidik, membimbing, mendorong dan menantang klien untuk bertanggung jawab pada tingkah lakunya.

2. Kestabilan Emosi

2.1 Pengertian Emosi

Akar kata emosi adalah *movere*, 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. Menurut William James (dalam Daulay, 2012:31), menjelaskan emosi adalah “kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungan. “ sedangkan Crow & Crow (dalam

Daulay, 2012: 31), mengartikan emosi sebagai “suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi sebagai *inner adjustman*(penyesuaian diri dalam) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu”.

Berkaitan dengan itu, Coleman & Hamnen (dalam Daulay, 2012:31), menyebutkan setidaknya ada empat fungsi emosi :

“(1) emosi adalah pembangkit energi (*energizer*); (2) emosi adalah pembawa informasi (*informer*); (3) emosi adalah pembawa pesan dalam komunikasi interpersonal; (4) emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita”.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, dapat dipahami bahwa emosi adalah suatu perasaan khas yang bergejolak dalam diri, berupa rencana seketika yang berfungsi sebagai pembangkit energi, pembawa informasi, pembawa pesan dan merupakan sumber informasi dalam keberhasilan individu terhadap objek tertentu terkait penyesuaiannya dalam lingkungan.

2.2 Fungsi Emosi dan Pengaruhnya Terhadap Tingkah Laku

Tindakan dan emosi sangat erat kaitannya dan tidak mungkin dipisahkan sebab keduanya merupakan bagian dari keseluruhan. Dimana fungsi dan emosi itu sendiri membuat kehidupan kita sebagai manusia lebih berarti, karena hidup berarti merasai, mengalami, bereaksi, dan bertindak. Coleman & Hamnen (dalam Daulay, 2012:31), menyebutkan setidaknya ada empat fungsi emosi yaitu :“Pertama, emosi adalah pembangkit energi (*energizer*). Kedua, emosi adalah pembawa informasi (*informer*). Ketiga, emosi adalah pembawa pesan dalam

komunikasi interpersonal. Keempat, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia dalam bertindak menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Keadaan diri kita juga dapat diketahui dari emosi kita. Selanjutnya emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita. Kitamendambakan kesehatan dan mengetahuinya ketika kita merasa sehat wal’afiat, kita mencari keindahan dan mengetahuinya bahwa kita memperolehnya ketika kita merasakan kenikmatan estetis dalam diri kita. Terakhir emosi bisa menjadi pengendali perilaku atau jadi penguat perilaku bahkan emosi juga bisa membuat individu lari dari kenyataan.

2.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi sanagt dipengaruhi oleh faktor kematangan dan faktor belajar Hurlock (dalam Sunarto & Hartono, 2008:156). Kegiatan belajar turut menunjang perkembangan emosi remaja.

Sunarto & Hartono (2008:157-159), menjelaskan metode belajar yang menunjang perkembangan emosi antara lain sebagai berikut :

- (1) belajar dengan coba-coba. Anak belajar dengan coba-coba untuk mengekspresikan emosinya dalam bentuk prilaku yang memberikan pemuasan sedikit atau sama sekali tidak memberikan kepuasan. Cara belajar ini umum digunakan pada masa remaja awal dibanding masa sesudahnya;
- (2) belajar dengan cara meniru. Dengan cara meniru dan mengamati hal-hal yang membangkitkan emosi orang lain, remaja bereaksi dengan emosi dan metode yang sama dengan orang-orang yang diamati. Remaja yang suka ribut dan merasa populer dikalangan teman-temannya biasanya akan marah bila mendapat teguran gurunya;
- (3) belajar dengan cara mempersamakan diri. Anak menirukan reaksi

orang lain yang terdugah oleh rangsangan yang telah membangkitkan emosi orang yang ditiru. Disini anak hanya menirukan orang yang dikagumi dan mempunyai ikatan emosional yang kuat dengannya; (4) belajar melalui pengondisian. Dengan metode ini objek, situasi yang mulanya gagal memancing reaksi emosional kemudian berhasil dengan cara asosiasi. Pengondisian terjadi dengan mudah dan cepat pada tahun-tahun awal kehidupan karena anak kecil kurang mampu menalar, mengenal betapa tidak rasionalnya reaksi mereka. Setelah melewati masa kanak-kanak, penggunaan metode pengondisian semakin terbatas pada perkembangan rasa suka dan tidak suka.; (5) belajar dibawah bimbingan dan pengawasan. Anak diajarkan cara bereaksi yang dapat diterima jika suatu emosi terangsang dengan pelatihan, anak-anak dilarang untuk bereaksi terhadap rangsangan yang biasanya mengakibatkan emosi yang menyenangkan dan dicegah agar tidak bereaksi secara emosional terhadap rangsangan yang membangkitkan emosi yang tidak menyenangkan.

2.4 Pengertian Kestabilan Emosi

Menurut Chaplin (2001)

<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yang-mempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1>. Diakses 26 Desember 2016.

kestabilan emosi (*emotional stability*) ialah “terbebas dari sejumlah besar variasi atau perselang-selingan dalam suasana hati, sifat karakteristik orang yang memiliki kontrol emosi yang baik”. Kontrol emosi merupakan usaha di pihak individu untuk mengatur dan menguasai emosi sendiri atau emosi orang lain. Sedangkan ketidakstabilan emosi merupakan satu kecenderungan untuk menunjukkan perubahan yang cepat dan tidak dapat diduga-duga atau diramalkan dalam emosionalitas.

Smitson (dalam Aleem, 2005)

<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yangmempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1>. Diakses 26 Desember 2016.

menyebutkan bahwa “kestabilan emosi merupakan proses dimana kepribadian secara berkesinambungan berusaha mencapai kondisi emosi yang sehat dan selaras dalam jiwa dan raga”.

Menurut Najati (2000)

<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yangmempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1>. Diakses 26 Desember 2016.

“bahwa kestabilan emosi adalah tidak berlebih-lebihan dalam pengungkapan emosi, karena emosi yang diungkapkan secara berlebih-lebihan bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia”.

Kestabilan emosi adalah keadaan dimana seseorang dapat menampilkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima, terutama dalam menghadapi masalah-masalah. Kestabilan emosi ini merupakan suatu tahapan yang harus dicapai oleh seseorang untuk lebih tenang dalam menghadapi segala permasalahan, mencakup kemampuan untuk mengungkapkan emosi dengan melakukan kendali yang tidak berlebihan terhadap gejala-gejala yang muncul.

2.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kestabilan Emosi

Menurut Bastaman (2001)

<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yangmempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1>. Diakses 26 Desember 2016.

faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah “individu itu sendiri”. Suatu tindakan-tindakan terencana untuk mengembangkan potensi pribadi. Untuk itu diperlukan pemanfaatan prinsip-prinsip pelatihan. Pelatihan ini pada dasarnya merupakan rangkaian kegiatan untuk lebih menyadari berbagai keunggulan dan kelemahan pribadi, baik yang berupa potensial maupun yang sudah teraktualisasi misalnya : kemampuan yang dimiliki, keterampilan, sikap, sifat, keinginan. Padahal yang demikian yang bisa menumbuh serta mengurangi dan menghambat hal-hal yang positif serta mengurangi dan menghambat hal-hal yang negatif.

Menurut Najati (2000)

<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yangmempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1>. Diakses 26 Desember 2016.

bahwa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi itu “terletak pada diri individu itu sendiri, yaitu faktor keimanan pada Allah SWT”. Individu yang benar-benar beriman hanya takut pada Allah saja, ia tidak takut mati ataupun musibah. Individu akan bisa mengendalikan amarahnya, menahan kesedihan, selain itu mempunyai sikap merendahkan diri.

Faktor lain yang menyebabkan emosi stabil adalah lewat pemahaman terhadap makna Al Quran. Orang yang memahami makna Al Quran akan terjadi proses kontrol diri (self control) yang kuat, menggelorakan perasaan, kemantapan diri, menggugah kesadaran (self consciousness) dan proses pembelajaran atau menajamkan wawasan. Najati (2000)

<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yangmempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1>. Diakses 26 Desember 2016.

B. Kerangka Konseptual

Sebagaimana telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya yaitu bimbingan dan konseling sangat erat kaitannya dengan pendidikan. Bimbingan dan konseling memiliki kedudukan penting untuk mencapai tujuan pendidikan.

Bimbingan dan konseling merupakan sebuah layanan yang profesional dan memiliki keterampilan dan wawasan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang disebut sebagai konselor. Adanya peran konselor yang membimbing siswa dalam proses pembelajaran sangat menentukan keberhasilan belajar siswa dalam bentuk hasil yang pribadi.

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling dilembaga pendidikan formal yaitu sekolah dapat memfasilitasi perkembangan siswa untuk mencapai tugas-tugas perkembangannya. Selain itu, penyelenggaraan bimbingan dan konseling juga membant siswa dalam menghadapi dan mengatasi hambatan- hambatan dalam mengikuti proses pembelajaran maupun perencanaan dimasa depan.

Berhasilnya suatu pendidikan dalam proses belajar mengajar bukan hanya ditentukan dari intelegensi yang dimiliki oleh siswa tetapi juga dari faktor- faktor lain yang mendukungnya, salah satunya yaitu dari bimbingan yang diberikan oleh para guru yang ada disekolah kepada para siswa sesuai dengan tugas- tugas perkembangannya. Dengan bimbingan dari para guru, siswa dibantu agar dapat mengontrol dan memperbaiki cara berfikir, tingkah laku maupun emosionalnya.

Layanan konseling individual atau konseling perorangan merupakan layanan yang mempunyai hubungan dan pengaruh bagi para siswa. Melalui konseling individual para siswa akan dibimbing dan diberikan dukungan untuk

mencapai tingkat kedewasaan serta menjadikan para siswa mencapai kestabilan emosinya.

Layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* adalah salah satu layanan yang sangat penting untuk membantu mengembangkan kestabilan emosi siswa. Layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* merupakan suatu terapi yang melibatkan terapis (konselor) dan klien yang bertujuan untuk mendorong, menentukan, menilai dan menetapkan gaya hidup yang klien pilih. Dimana klien harus menyadari, bertanggung jawab penuh atas apa yang mereka lakukan sekarang berdasarkan penilaian seberapa baik perilaku yang mereka pilih tersebut bekerja untuknya. Adapun fokus utama teknik terapi *realitas* adalah mengembangkan kekuatan potensi klien. Untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup. Perubahan perilaku siswa dalam mengelola emosi dirinya sehingga terbentuk emosi yang stabil dalam menanggapi stimulus yang terjadi dalam realita kehidupannya.

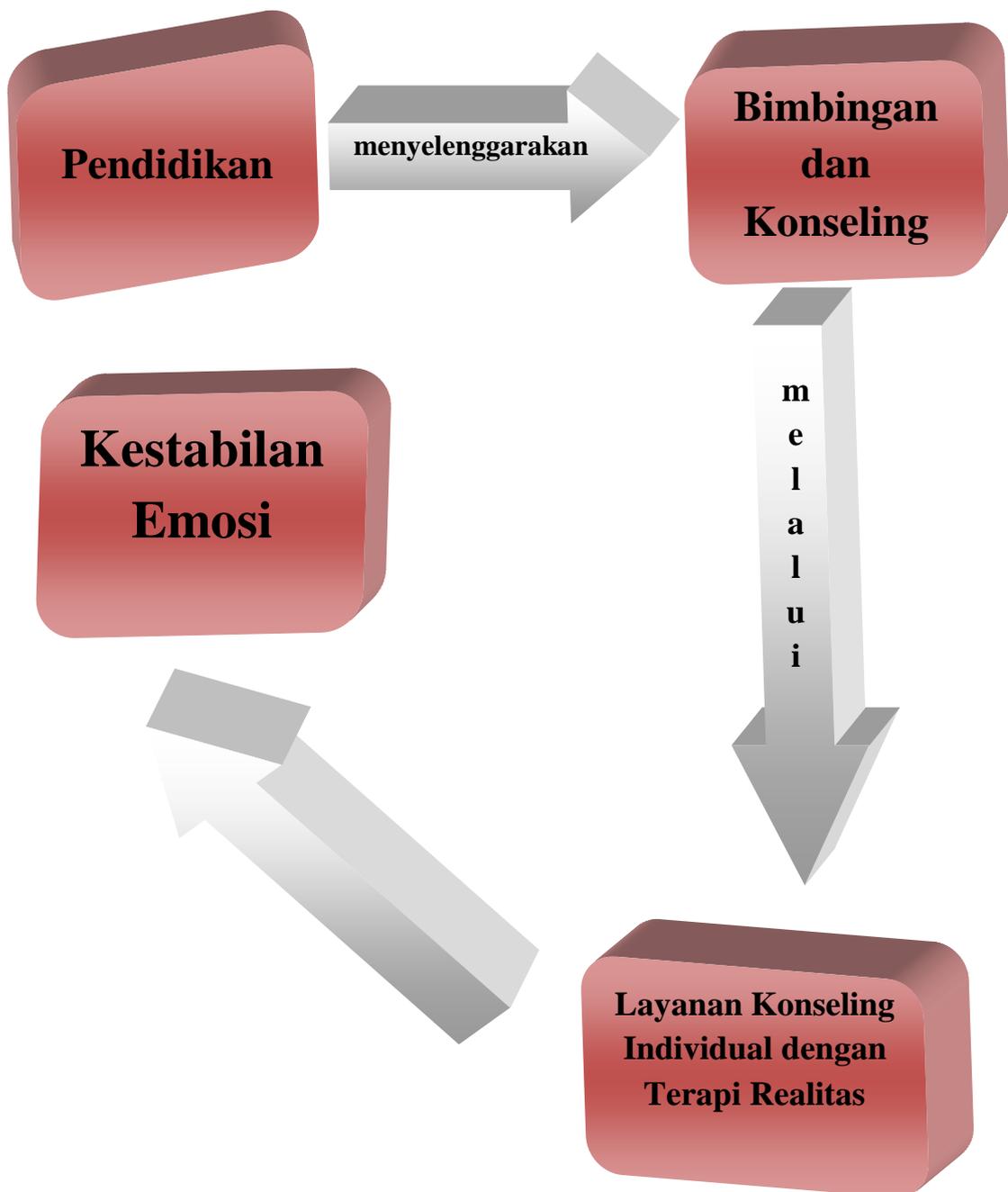
Maka dalam penelitian ini konseling individual menggunakan terapi *realitas* diharapkan dapat membantu siswa dalam mengelola emosinya kearah yang lebih stabil. Dimana emosi yang stabil itu sendiri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- (1) Memahami diri;
- (2) memantau dan mengendalikan perasaan-perasaan sehingga dapat diterima di lingkungan sosial;
- (3) mencari jalan keluar dari belenggu mental maupun fisik yang dialaminya;
- (4) memandu pikiran dan tindakan terungkap dengan tepat;
- (5) reaksi emosi tidak berlebihan.

Kestabilan emosi adalah suatu kecenderungan individu dalam memantau dan mengendalikan perasaan-perasaan sehingga dapat diterima lingkungan sosial, serta mampu mencari jalan keluar dari belenggu mental maupun fisik yang dialaminya dengan cara memandu pikiran dan tindakan terungkap dengan tepat sehingga reaksi emosi tidak berlebihan.

Salah satu perubahan pada masa remaja atau siswa adalah perubahan emosi, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang meninggi. Oleh karena itu, masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, yaitu ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami badai dan tekanan. Namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Oleh karena itu dinyatakan bahwa remaja pada umumnya belum mempunyai emosi yang stabil. Emosi yang tidak stabil inilah yang akan diupayakan kestabilannya dengan menggunakan terapi *realitas* dalam proses konseling individu.

**Gambar Bagan
Kerangka Konseptual**



BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 01 Medan yang beralamat di Jalan Demak No. 3 Medan.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 7 (tujuh) bulan, yaitu mulai dari bulan Oktober 2016 hingga bulan April 2017.

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Bulan/ Minggu																											
		Oktober				Novemb er				Desemb er				Januari				Februari				Maret				April			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul			■																									
2	Acc Judul				■																								
3	Penulisan Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■																
4	Bimbingan Proposal												■	■															
5	Acc Proposal													■															
6	Seminar Proposal														■														
7	Perbaikan Proposal															■	■												
8	Surat Izin Penelitian																												
9	Pengumpulan Data																												
10	Analisis Data																												
11	Penulisan Skripsi																												
12	Bimbingan Skripsi																												
13	Acc Skripsi																												
14	Sidang Meja Hijau																												

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek

Subjek penelitian adalah individu, benda atau organisme yang dijadikan informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian. Istilah lain dari subjek penelitian lebih dikenal dengan responden, yaitu orang yang memberi respon atau informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian.

Subjek penelitian atau responden adalah orang yang diminta untuk memberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat. Penentuan subjek penelitian ini digunakan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan secara jelas dan mendalam.

Menurut Maleong (2010:132) mendeskripsikan “subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan latar penelitian”.

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian ini adalah peneliti yang terlibat langsung dalam kegiatan layanan Konseling Individual yang bekerja sama dengan Guru Bimbingan dan Konseling dan Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan.

Tabel 3.2

Jumlah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII T1	29
2	VIII T2	30
3	VIII T3	28
4	VIII T4	29
5	VIII U	39
6	VIII A	29
7	VIII B	29
8	VIII C	26
Total		239

2. Objek

Pada dasarnya objek merupakan apa yang hendak diselidiki didalam kegiatan penelitian. Objek didalam suatu penelitian kualitatif disebut sebagai situasi sosial yang ada didalamnya terdiri dari tiga elemen, yaitu tempat, pelaku dan aktivitas.

Objek penelitian merupakan hal yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Titik perhatian tersebut berupa substansi atau materi yang diteliti atau

dipecahkan permasalahannya menggunakan teori-teori yang bersangkutan (teori morfologi dan sistematik).

Adapun objek dari penelitian ini adalah terfokus pada siswa kelas VIII B dan kelas VIII CSMP Muhammadiyah 01 Medan dengan jumlah seluruh siswa 55 dan yang menjadi objek penelitian terdiri dari 4 orang siswa. Untuk mengetahui lebih jelas tentang rincian objek dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 3.2

Objek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIIIB	2
2	VIIIC	2
Total		4

C. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Menurut Tohirin (2013:3) “pendekatan kualitatif ini diambil karena dalam penelitian ini memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain- lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata- kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah”.

D. Definisi Operasional

Setelah mengidentifikasi variabel penelitian, maka dapat dirumuskan definisi operasional penelitian sebagai berikut:

Layanan Konseling individual merupakan bentuk hubungan tatap muka langsung antara konselor dengan klien dalam upaya memberikan bantuan yang bertujuan untuk mengentaskan, mengembangkan potensi, memandirikan serta mengatasi masalahnya sendiri secara positif. Sedangkan terapi realitas adalah suatu layanan yang melibatkan terapis (konselor) dan klien untuk mendorong, menentukan, menilai dan menetapkan gaya hidup yang klien pilih. Klien harus menyadari dan bertanggung jawab penuh atas apa yang mereka lakukan sekarang berdasarkan penilaian seberapa baik perilaku yang mereka pilih tersebut bekerja untuknya.

Jadi dapat dipahami bahwa konseling individual dengan menggunakan terapi realitas adalah suatu layanan yang berbentuk hubungan tatap muka langsung antara konselor dengan klien untuk mendorong, menentukan, menilai, menetapkan gaya hidup, serta menyadari dan bertanggung jawab dalam upaya memberikan bantuan yang bertujuan untuk mengentaskan, mengembangkan potensi, memandirikan serta mengatasi masalahnya sendiri secara positif.

Kestabilan emosi adalah suatu kecenderungan individu dalam memahami diri, mengekspresikan emosi yang dapat diterima lingkungan sosial, dengan cara memantau dan mengendalikan perasaan-perasaan sehingga mampu menciptakan jalan keluar dari belenggu mental maupun fisik yang dialaminya.

E. Instrumen Penelitian

1. Observasi

Observasi adalah proses pengamatan atau pemantauan terhadap suatu objek atau masalah untuk mengetahui sesuatu secara langsung dan mendalam.

Sebelum melakukan penelitian, peneliti mengobservasi siswa untuk melihat permasalahan yang ada pada siswa di sekolah. Dalam pengamatan ini peneliti menggunakan jenis observasi partisipan, yaitu observer terjun langsung, dan mengumpulkan data dalam situasi atau lingkungan observasi, dimana observer membuat materi yang dibuat sebelumnya dengan maksud sesuai dengan tujuan observasi.

Pada kegiatan penelitian, peneliti mengobservasi kegiatan siswa yang direkomendasikan menjadi subjek peneliti guna mengetahui kematangan emosional siswa.

2. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan antara dua orang atau lebih dan untuk memperoleh informasi dimana sang pewawancara melontarkan pertanyaan-pertanyaan untuk dijawab oleh orang yang diwawancarai.

Peneliti mewawancarai Guru BK untuk meminta rekomendasi siswa yang akan dijadikan subjek serta informasi mengenai subjek tersebut. Wawancara dilakukan dengan kewajaran yang maksimal sehingga dapat diperoleh data mendalam. Pedoman wawancara ini menggunakan model *interview guide* yang disusun sesuai dengan aspek-aspek penelitian ini.

3. Dokumentasi

Sejumlah fakta dan data yang tersimpan dalam bahan yang berbentuk dokumentasi. Biasanya berbentuk surat-surat, catatan harian, laporan, artefak, foto dan sebagainya. Sifat data ini tidak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberi peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi diwaktu silam.

Menurut Sugiyono (dalam Gunawan, 2013:176), ”dokumentasi merupakan catatan peristiwa penting yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya monumental dari seseorang”. Lebih lanjut, Gottschalk (dalam Gunawan, 2013:175) menyatakan “dokumentasi merupakan proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apapun, baik itu yang bersifat tulisan, lisan, gambar atau arkeologis.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan pengolahan data dari data-data yang sudah terkumpul. Diharapkan dari pengolahan data tersebut dapat diperoleh gambaran yang akurat dan konkrit dari subjek penelitian.

Analisis data merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan dalam suatu pola dan ukuran untuk dijadikan suatu kesimpulan. Jadi, analisis berdasarkan pola data yang telah diperoleh dari penelitian yang sifatnya terbuka. Penelitian kualitatif data yang terkumpul sangat banyak dan dapat terdiri dari jenis data, baik berupa catatan lapangan dan komentar peneliti. Oleh karena itu,

diperlukan adanya pekerjaan analisis data yang meliputi pekerjaan, mengatur, pengelompokkan, pemberian kode, dan mengkategorikannya.

Adapun prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Data yang terdapat dalam penelitian ini akan direduksi agar tidak bertumpuk-tumpuk guna untuk memudahkan pengelompokkan data serta memudahkan dalam penyimpulannya.

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan yang tertulis dari lapangan. Reduksi data berlangsung terus-menerus selama penelitian berlangsung.

2. Penyajian Data

Penyajian data adalah sekumpulan informasi tersusun dari kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan, penyajian data berbentuk teks naratif diubah menjadi bentuk matriks, grafik, jaringan dan bagan. Semua dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam bentuk yang padu dan mudah diraih sehingga peneliti dapat mengetahui apa yang terjadi untuk menarik kesimpulan. Penyajian data merupakan bagian dari proses-proses analisis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN

1. Identitas Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMP Muhammadiyah 01 Medan
- b. Alamat Sekolah : Jl. Demak No. 3 Medan
- c. Kode Pos : 20214
- d. No. Telp & Fax : 061 - 7358509
- e. NSS/ NDS/ NPSN : 204076001066/ G. 1701219/
10239053
- f. Akreditasi : A (Amat Baik)
- g. SK Pendirian Sekolah : 420/6988/2001
- h. Sub Rayon : 08 (SMP Negeri 8 Medan)
- i. Nama Yayasan : Majelis Dikdasmen Pimpinan
Cabang Muhammadiyah Medan
Kota
- j. Alamat Yayasan : Jl. Demak No. 3 Medan
- k. Nama Kepala Sekolah: Paiman, S. Pd
- l. HP : 081396640404
- m. Kategori Sekolah : Rintisan SSN
- n. Tahun Didirikan : 1953
- o. Kepemilikan Tanah : Yayasan

- p. Bangunan Sekolah : Milik Sendiri
- q. Luas Tanah/ Status : 2318 m²
- r. Luas Bangunan Seluruhnya : 1300 m²
- s. Kegiatan Belajar Mengajar : Pagi Hingga Siang Hari
- t. Rombongan Belajar : 23 Ruang

2. Visi Dan Misi SMP Muhammadiyah 01 Medan

a. Visi

SMP Muhammadiyah 01 kota Medan sebagai pilihan dan kebanggaan umat. (shaleh, berilmu dan berakhlak mulia).

b. Misi

1) Iman dan Taqwa (Imtaq)

- a) Memodifikasi dan mengintegrasikan antara Kurikulum Al-Islam dengan Kurikulum Nasional
- b) Cerdas dalam beribadah
- c) Cerdas dalam menulis dan membaca serta mengartikan ayat Al- Qur'an
- d) Memahami, menghayati dan mengamalkan nilai dasar ajaran Islam
- e) Cerdas bergaul, sopan berpenampilan beribawa serta ikhlas dan berakhlak karimah

2) Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (Iptek)

- a) Menguasai dan mengembangkan Kurikulum 2004 dan KTSP

- b) Cerdas dan terampil berorganisasi
- c) Cerdas dan terampil Berbahasa Inggris
- d) Cerdas dan terampil Berbahasa Arab
- e) Cerdas dan terampil mengoperasikan computer
- f) Cerdas dan terampil merakit computer
- g) Cerdas dan terampil memberdayakan Laboratorium Bahasa,
Laboratorium IPA dan Perpustakaan
- h) Pengembangan skill sesuai dengan potensi dasar anak untuk
menunjang kemandirian masa depan
- i) Mampu mengembangkan kecerdasan IQ, EQ, dan SQ yang
mencakup :
 - 1. Disiplin
 - 2. Prestasi
 - 3. Kreasi
 - 4. Karya tulis
 - 5. Seni (Musik dan Budaya)
 - 6. Olah raga
 - 7. Bela Diri Tapak Suci
 - 8. Drum band
 - 9. Bahasa Jepang
 - 10. Pramuka / HW

3. Data Guru dan Pegawai SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tabel 4.1

Daftar Nama Guru dan Pegawai

No	NAMA	JABATAN
1	Paiman, S.Pd	Kepala Sekolah
2	Drs. Fadillah	WKS 1
3	Elfriyana Nasution, S.Pd	GK
4	Rabiatul Adawiyah, S.Pd	GK
5	Rafdinal, S.Sos, M.Ap	WKS IV/ GURU
6	Abd. Jadir, S.Sos	GK
7	Drs. Supryatno	GK
8	Dra. Siti Zahra	GK
9	Ernawati Syam, S.Pd.I	GK
10	Syahraini Tambunan, Ba	GK
11	Rasmida, S.Ag	GK
12	Ruslan, S.Ag	GK/ BP
13	Saidom Batubara, Ba	GK
14	Devi Puspa, S.Sos.I	GK
15	G. Umar Khatib	GK
16	Dra. Zulhilmar	GK

17	Darwanto, S.Pd	Koordinator Bahasa
18	Adhani Nasution, S.Pd	GK
19	Nirwani Siregar, Ba	GK
20	Irwansyah Ahmad, SS	GK
21	Mariani Tanjung, S.Pd	GK
22	Maya Dian Khairani, S.Pd	Koordinator Prasarana
23	Maulida, S.Pd	GK
24	Samidi, S.Ag, M.Pd	GK
25	Drs. Sofyan Nasution, M.Pd	GK/ BP
26	Dolfi Simangunsong	GK
27	Erniwati, S.Pd	Koordinator Matematika
28	Dessy Syafitri, S.Pd	GK
29	Hj. Suyarni, S.Pd	GK
30	M. Sulyan Pulungan, S.Pd	GK
31	Sarwono, S.Pd	Koordinator Lab IPA
32	Nova Juliani, S.Pd	GK
33	Syarifuddin, S.Pd	GK
34	Ade Habibah Siregar, S.Pd	GK
35	Irwansyah, SE	GK
36	Salfius Budi Maizan	GK

37	Mhd. Latief Siregar, S.Pd	Koordinator Kesiswaan
38	Purnama Nasution, S.Pd	GK
39	Dahlia Hanum Miraza, S.Pd	GK
40	Lukman Hendry, S.Pd	GK
41	Hendrik, ST	Koordinator Lab Komputer
42	Rasdianto, A.Md	Guru Ekskul
43	Zuherdi Bustami	Guru Ekskul
44	Muhammad Yusuf, S.Pd	Guru Ekskul
45	Irwansyah P, A.Md	Guru Ekskul
46	Habibah	Guru Ekskul
47	M. hardiansyah Putra Hsb	Guru Ekskul
48	Rahmat Hendrik	Guru Ekskul
49	Fakhrur Rizal, ST	KA. TATA USAHA
50	Herlina	Tata Usaha
51	Indah Maulina	Pustaka
52	Nova Afnizar, SE	GK/ Pustaka
53	Yahya Sinaga	Cleaning Service
54	Tarmimi	Cleaning Service
55	M. khadafi Muslim Nst	Security
	Jumlah Keseluruhan	55

4. Data Siswa- siswi SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tabel 4.2

Data Siswa- siswi

NO	KELAS ROMBEL	JENIS KELAMIN			WALI KELAS
		LK	PR	JLH	
1	VIII T1	13	16	29	Erniwati, S.Pd
2	VIII T2	16	14	30	M. syarifuddin, S.Pd.I
3	VIII T3	18	10	28	Lukman Hendrik, S.Pd
4	VIII T4	19	10	29	M. Sulyan Pulungan, M.Pd
5	VIII U	6	33	39	Aldina Nasroh Azizah, M.Pd
6	VIII A	14	15	29	Adhani Nasution, S.Pd
7	VIII B	22	7	29	Maulida Afriyani Lubis, S.Pd
8	VIII C	18	8	26	Nova Juliani, S.Pd
JLH	8	126	113	239	

5. Sarana dan Prasarana Sekolah

Tabel 4.3

Sarana dan Prasarana Sekolah

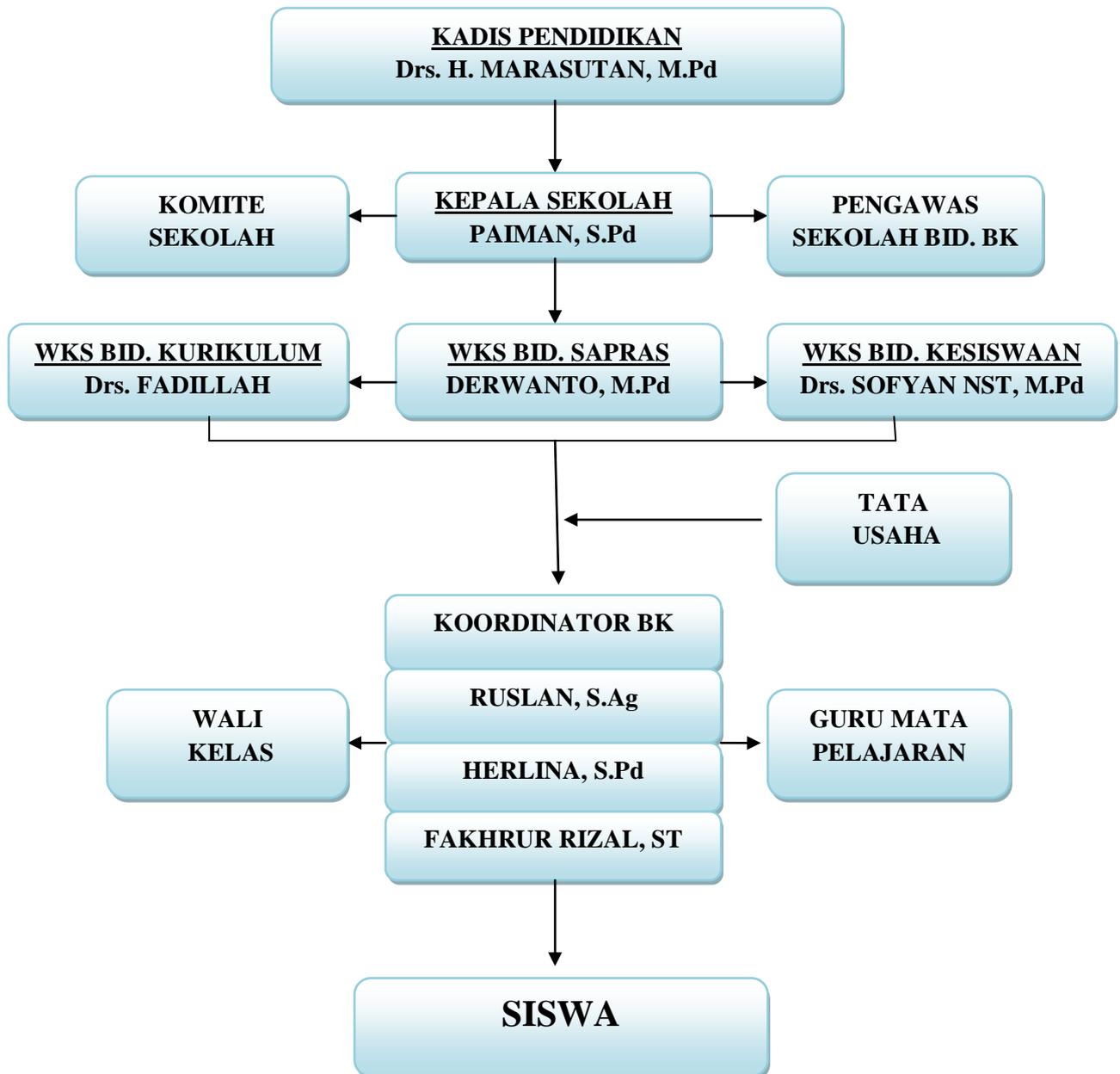
No	Ruangan	Keadaan		Jumlah		
		=	Ada	=		
1	Ruang Kepala Sekolah	=	Ada	=	1	Ruang
2	Ruang BP	=	Ada	=	1	Ruang
3	Ruang WKS- III	=	Ada	=	1	Ruang
4	Ruang WKS- IV	=	Ada	=	1	Ruang
5	Ruang Psikolog	=	Ada	=	1	Ruang
6	Ruang Guru	=	Ada	=	1	Ruang
7	Ruang Tata Usaha	=	Ada	=	1	Ruang
8	Ruang UKS	=	Ada	=	1	Ruang
9	Ruang OSIS (IPM)	=	Ada	=	1	Ruang
10	Ruang Perpustakaan	=	Ada	=	1	Ruang
11	Lab. IPA	=	Ada	=	1	Ruang
12	Lab. Komputer	=	Ada	=	1	Ruang
13	Lab. Bahasa	=	Ada	=	1	Ruang
14	WC/ Leading/ Sumur	=	Ada	=	12	Ruang
15	Instalasi Listrik	=	Ada	=	1	Ruang

6. Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling SMP

Muhammadiyah 01 Medan

Tabel 4.4

Struktur Organisasi Bimbingan Konseling



B. Deskripsi Hasil Penelitian

1) Deskripsi Kondisi Awal Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 01 Medan yaitu Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Terapi *Realitas* Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan. Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti secara langsung di lapangan.

Hasil penelitian ini dalam bentuk deskripsi yang diolah melalui hasil dari wawancara peneliti dengan kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta siswa. Wawancara ini dilakukan peneliti untuk mengetahui : (1) pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan terapi realitas, (2) kestabilan emosi siswa, (3) penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan terapi realitas untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa. Adapun isi wawancara tersebut adalah sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan Bapak Paiman, S.Pd

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak Paiman, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan yang dilaksanakan pada tanggal 2 Maret 2017 tentang pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah adalah “ *Pihak sekolah sangat mengharapkan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling berjalan sesuai dengan fungsinya, begitu juga dengan guru BK yang harus mampu melaksanakan tugasnya sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya atau tupoksi. Layanan- layanan bimbingan dan konseling yang*

dilaksanakan oleh guru BK, terutama layanan konseling individual diharapkan agar dapat membantu siswa dalam menangani dan memecahkan masalah yang dihadapi para siswa terutama yang berhubungan dengan bidang belajar. Dan untuk kasus- kasus yang khusus pihak sekolah mengadakan kunjungan rumah untuk pemecahan masalah siswa”.

Keberhasilan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan tidak hanya ditentukan dari kinerja dan keterampilan guru BK, namun keberhasilan tersebut ditunjang dengan peran Kepala Sekolah serta hubungan kerjasama yang baik antar guru disekolah. Kepala Sekolah mengatakan bahwa guru BK merupakan guru yang sangat spesial dibandingkan dengan guru mata pelajaran lainnya. Namun, perencanaan program, pelaksanaan program, laporan dan evaluasi tetap dilaksanakan oleh guru BK lalu kemudian tugas- tugas tersebut yang berupa laporan- laporan yang telah dibuat dan disusun oleh guru BK diperiksa oleh Kepala Sekolah serta hubungan kerjasama yang baik antar guru di sekolah sesuai dengan hasil observasi peneliti pada tanggal 6 Maret 2017.

Kepala sekolah juga mengatakan dalam wawancara bahwa *“Sekolah rutin mengadakan supervisi terhadap tugas- tugas guru BK, melakukan diskusi , menanyakan kesulitan- kesulitan dan problem- problem pelayanan bimbingan dan konseling”.*

Dalam memonitoring jalannya program bimbingan dan konseling, Kepala Sekolah juga memaparkan dalam wawancara tersebut bahwa setiap minggu Kepala Sekolah rutin menanyakan program- program apa saja yang telah

dilaksanakan dan masalah- masalah apa saja yang ada atau yang terjadi pada minggu sebelumnya serta solusi pemecahannya. Kemudian Kepala Sekolah juga mengatakan, dalam penanganan masalah tersebut Kepala Sekolah juga memberikan saran dan pendapatnya.

2. Guru Bimbingan dan Konseling Bapak Ruslan, S.Ag

Peneliti melakukan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling Bapak Ruslan S.Ag yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2017, tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 01 Medan adalah sebagai berikut :

Pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 01 Medan berjalan dengan baik dan lancar serta jarang mengalami hambatan. Semua program bimbingan dan konseling sering diberikan kepada siswa.

Dalam wawancara tersebut guru BK mengatakan bahwa ruangan dan fasilitas untuk pelaksanaan bimbingan dan konseling disediakan untuk mempermudah dan memperlancar jalannya kegiatan bimbingan dan konseling. Adanya ruangan BK yang terletak di lantai 2 mudah untuk ditemui atau dijangkau serta fasilitas yang melengkapi seperti meja dan kursi untuk masing- masing guru BK, meja dan kursi untuk tamu, serta meja dan kursi untuk pelaksanaan BKp dan KKp.

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling, guru BK membuat dan menyusun program bimbingan dan konseling. Dan setelah pelaksanaannya guru

BK selalu membuat dan menyusun laporan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling yang telah dilakukan.

Guru BK menjelaskan bahwa konseling individual di sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan dilaksanakan terhadap siswa ketika siswa sedang memiliki permasalahan yang dapat mengganggu kegiatan belajarnya. Pelaksanaan konseling individual ini diawali dengan memanggil siswa yang bersangkutan untuk datang menghadap guru BK, kemudian guru BK melaksanakan konseling individual dimulai dari mengidentifikasi masalah siswa. Mengeksplorasi masalah atau meninjau permasalahan yang dihadapi siswa dan membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling. Konseling individual bermanfaat dalam menangani masalah siswa yang mengalami ketidakstabilan emosi. Mengingat masalah tersebut memang harus diperlukan fokus dan perhatian yang khusus dan mendalam.

Adanya kerjasama yang baik antara Wali kelas dan guru BK maupun antara guru BK dengan guru mata pelajaran yang lain juga dapat membantu guru BK dalam memperoleh segala informasi yang dibutuhkan dan informasi terbaru tentang siswa- siswi dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar. Informasi tersebut berupa keadaan emosi siswa ketika mengikuti kegiatan belajar mengajar serta sikap dan tingkah laku para siswa ketika jam mata pelajaran sedang berlangsung. Wali kelas dan guru BK juga sering melakukan sharing ataupun bertukar informasi dalam menangani dan mengatasi permasalahan- permasalahan siswa.

Guru BK juga mengatakan bahwa ketidakstabilan emosi siswa dikelas beraneka ragam. Beberapa siswa di SMP Muhammadiyah 01 Medan ini memiliki ketidakstabilan emosi yang kurang bahkan ada juga yang belum memiliki ketidakstabilan emosi dalam dirinya. Hal tersebut dapat dilihat dari sikap dan tingkah laku siswa baik didalam kelas maupun diluar kelas serta interaksi yang terjadi antar siswa. Salah satu faktor penyebab ketidakstabilan emosi siswa- siswi tersebut adalah karena kurangnya perhatian di lingkungan keluarganya.

Kemudian pada wawancara berikutnya, guru BK mengatakan bahwa penerapan layanan konseling individual sangat baik dan bermanfaat sekali dilakukan dalam peningkatan kestabilan emosi siswa. Penerapan layanan konseling individual dapat meningkatkan kestabilan emosi siswa dan sangat tepat dilaksanakan terhadap siswa yang sedang mencari jati dirinya dan proses perkembangannya menuju kedewasaan. Layanan konseling individual membantu siswa dalam mengurangi tekanan ataupun beban pikiran yang sangat mengganggunya. Layanan konseling individual ini juga membantu individu terutama siswa untuk dapat menjadi pribadi yang matang dan bertanggungjawab atas setiap perbuatan atau tindakannya. Dengan diterapkannya layanan konseling individual, siswa dapat menyadari tentang siapa dirinya dan menerima kekurangan dan kelebihanannya.

Berdasarkan dari penjelasan guru BK tersebut dapat dipahami bahwa adanya pelaksanaan layanan konseling individual yang dilaksanakan terhadap siswa dan dapat membantu memecahkan masalah siswa dan menghindarkan siswa dari masalah baru. Dengan demikian, siswa dapat memunculkan emosi yang

positif dan tepat sesuai dengan keadaan dikarenakan tidak adanya beban pikiran yang terganggu.

3. Siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan

Wawancara dan observasi yang dilakukan terhadap siswa kelas VIII B dan VIII C di SMP Muhammadiyah 01 Medan ini dilaksanakan pada tanggal 9 samapi 10 Maret 2017. Adapun siswa yang direkomendasikan oleh guru BK yaitu 4 orang siswa yang diambil dari setiap kelasnya yang berdasarkan dari laporan Wali kelasnya tentang nilai akademik yang semakin menurun, sering absen, serta tingkah laku dan sikap lainnya dari siswa- siswa tersebut. Hasil wawancara tersebut dapat diklarifikasikan dalam tabel berikut :

Tabel 4.5

Permasalahan Yang Terjadi Pada Siswa

NO	Responden	Permasalahan	Kelas
1	FT	Suka mengejek temannya namun mudah tersinggung	VIII B
2	NA	Sering absen dan nilai akademiknya semakin menurun	VIII B
3	M.HS	Suka mengganggu temannya dan membuat onar atau keributan	VIII C
4	SN	Terlalu pendiam dan jarang sekali bergaul dengan temannya	VIII C

Dari tabel 4.5 diatas, peneliti melakukan pengamatan langsung untuk melihat keberhasilan pemberian salah satu layanan bimbingan dan konseling yaitu

layanan konseling individual. Dan peneliti mengambil 4 (empat) orang siswa yang menurut peneliti permasalahannya sangat menghambat kegiatan belajar sehingga peneliti melampirkan 4 (empat) lampiran wawancara.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Terapi

Realitas

Layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* diterapkan untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa. Konseling individual ini dilaksanakan terhadap siswa yang bermasalah atau sedang mengalami permasalahan yang berhubungan dengan kestabilan emosi atau yang sangat kurang dalam kestabilan emosi. Asas- asas yang dipegang teguh dalam pelaksanaan konseling individual antara lain : kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kekinian.

Terapi Realitas adalah suatu terapi yang melibatkan terapis (konselor) dan klien untuk mendorong, menentukan, menilai dan menetapkan gaya hidup yang klien pilih. Dimana klien harus menyadari, bertanggung jawab penuh atas apa yang mereka lakukan sekarang berdasarkan penilaian seberapa baik perilaku yang mereka pilih tersebut bekerja untuknya.

Layanan konseling individual dengan menggunakan terapi realitas merupakan layanan yang tepat dilaksanakan terhadap siswa untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa karena layanan konseling individual ini berfokus pada

siswa, perilaku dan tindakan siswa. Dalam layanan konseling individual ini juga, guru BK dapat bertatap muka langsung dengan klien (siswa) sehingga pada saat pelaksanaan layanan konseling berlangsung guru BK dapat melihat dan mengamati ekspresi wajah dan ekspresi emosi dan gerak-gerik yang dimunculkan siswa.

Berdasarkan paparan diatas dapat dipahami bahwa dengan adanya layanan konseling individual tersebut dapat sedikit mengurangi permasalahan yang dihadapi siswa selama ini dan mengurangi emosi dan perilaku negatif serta dapat membantu individu untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab, berpikir logis terlebih dahulu dalam pengambilan keputusan yang akan diambil.

2. Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII

Kestabilan emosi adalah keadaan dimana seseorang dapat menampilkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima, terutama dalam menghadapi masalah-masalah. Kestabilan emosi ini merupakan suatu tahapan yang harus dicapai oleh seseorang untuk lebih tenang dalam menghadapi segala permasalahan, mencakup kemampuan untuk mengungkapkan emosi dengan melakukan kendali yang tidak berlebihan terhadap gejala-gejala yang muncul.

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, permasalahan- permasalahan yang terjadi pada siswa yang berkaitan dengan kestabilan emosi yaitu permasalahan yang berhubungan dengan pribadi, sosial, dan belajar.

Kestabilan emosi pada siswa di SMP Muhammadiyah 01 Medan sangat beraneka ragam dan tergantung pada situasi ataupun kondisi yang dirasakan dan dialami siswa pada saat tersebut. Terkadang siswa mampu bersikap dewasa dengan menyadari dan melaksanakan peran serta tugasnya sebagai peserta didik di sekolah, namun terkadang juga ada siswa yang merasa malas dan suka membuat onar ketika proses belajar mengajar di sekolah sedang berlangsung.

Kurangnya kestabilan emosi siswa dapat berpengaruh buruk pada kehidupannya sehari-hari dan juga perkembangan psikisnya. Jika hal tersebut dibiarkan maka siswa dapat melakukan tindakan –tindakan menyimpang yang kemungkinan besar dapat berpengaruh buruk pada masa depannya kelak.

Kestabilan emosi seseorang tidak hanya dilihat dari usia yang dimilikinya. Beberapa hal lain juga mendukung kestabilan emosi seseorang, seperti : pola asuh orang tua, pengalaman traumatis, tempramen, dan jenis kelamin. Orang yang memiliki kestabilan emosi mampu berpikir logis, memiliki rasa sabar, bertanggung jawab dan yang lebih utama adalah mampu mengontrol emosinya. Dengan demikian, kestabilan emosi seseorang haruslah sejalan dengan perubahan-perubahan yang baik dalam hidupnya.

3. Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Terapi *Realitas* Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII

Pembahasan dari analisis data dalam bab ini merupakan bahasan yang berisikan data- data penelitian yang telah penulis peroleh yaitu tentang penerapan

layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2016/ 2017.

Layanan konseling individual sangat penting dilaksanakan terhadap siswa yang memiliki permasalahan dengan emosinya. layanan konseling individual juga sangat membantu siswa dalam mengentaskan masalahnya agar tidak semakin berlarut- larut dan menjadi rumit. Tanpa dilaksanakannya konseling individual maka siswa akan selalu terbebani sehingga berperilaku tidak baik dan siswa juga tidak dapat mengatasi permasalahannya dengan emosinya.

Siswa yang sering mengikuti pelaksanaan konseling individual merupakan siswa yang memiliki masalah pribadi yang tidak mampu diatasinya sendiri, membuat keputusan, dan mudah terpengaruh dari faktor luar maupun dalam. Dan jika hal tersebut dibiarkan maka akan berakibat tidak baik bagi perkembangan psikis siswa. Karena siswa yang belajar ditingkat SMP masih memiliki emosi yang tidak stabil dan mudah sekali terpengaruh oleh temannya maupun orang lain disekitarnya dan hal tersebut dapat mengakibatkan perilaku yang buruk yang berdampak tidak baik bagi dirinya maupun orang lain.

Permasalahan- permasalahan yang terjadi pada siswa- siswa tersebut antara lain minder dalam bergaul, suka mengejek teman tetapi mudah tersinggung , terlalu pendiam dan jarang sekali bergaul dengan temannya, sering absen, nilai akademiknya semakin menurun dan sering berkelahi ataumembuat onar kepada teman.

Pelaksanaan layanan konseling individual harus tepat sasaran dan diberikan kepada siswa yang memiliki gejala- gejala ketidakstabilan emosi atau kurangnya kestabilan emosi dalam dirinya. Layanan konseling individual ini sangat bermanfaat bagi siswa yang sedang mencari jati dirinya dan proses perkembangannya menuju kedewasaan.

Tujuan diberikannya layanan konseling individual ini adalah membantu individu untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab terhadap setiap tindakan dan perilakunya, serta selalu berpikir dengan matang dan logis dalam setiap pengambilan keputusan yang baik dalam rangka kelangsungan hidupnya.

Kestabilan emosi sangat diperlukan agar siswa dapat menjadi manusia yang matang baik fisik maupun psikisnya. Oleh karena itu kestabilan emosi yang rendah pada siswa merupakan permasalahan yang harus segera ditangani oleh guruBK atau konselor agar tidak semakin rumit dan sulit untuk diantaskan.

Dari pernyataan tersebut siswa di panggil agar dapat mengikuti layanan konseling individual untuk meningkatkan kestabilan emosi mereka. Dengan layanan konseling individual terhadap siswa tersebut, siswa dapat menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya selama ini dan dapat memperbaiki atau meningkatkan kestabilan emosinya secara bertahap setelah pelaksanaan layanan konseling individual dengan tetap diperhatikan oleh guru- guru dan orang tua serta orang lain yang ada disekitar.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan dan konseling di sekolah sangat dibutuhkan, terutama layanan konseling individual.

Hal ini dibuktikan dengan jawaban siswa yang mengakui senang diadakannya konseling individual, dan adanya layanan konseling individual dapat membantu dan mengurangi masalah yang mereka hadapi selama ini dan tidak lagi menjadi beban bagi siswa.

D. Keterbatasan Penelitian

Penulis mengakui, bahwa penulisan skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan penganalisisan data hasil penelitian. Keterbatasan yang penulis hadapi disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu :

1. Penelitian dilakukan relatif singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang dihadapi dari lapangan penelitian.
2. Sulit mengukur secara akurat penelitian Penerapan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Kestabilan Emosi Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01 Medan, karena alat yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Keterbatasannya adalah banyak individu yang memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan apa yang dialami mereka. Dan terkadang mereka kurang memahami maksud dari pertanyaan maupun pernyataan yang diberikan.

3. Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membentuk daftar pertanyaan yang lebih baik dan baku serta kurangnya buku referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan peneliti yang tak bisa dihindari. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempatan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

Berdasarkan keterbatasan di atas, maka penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu dengan senang hati peneliti mengharapkan adanya kritik yang menyempurnakan penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil laporan peneliti di atas, maka pada bab ini penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa :

1. Konseling individual di SMP Muhammadiyah 01 Medan dilaksanakan oleh guru BK kepada siswa ketika siswa bermasalah atau sedang memiliki permasalahan yang dapat mengganggu kegiatan belajarnya. Pelaksanaan konseling individual ini diawali dengan memanggil siswa yang bersangkutan untuk datang menghadap guru BK. Kemudian guru BK melaksanakan konseling individual yang dimulai dari mengidentifikasi masalah siswa, mengeksplorasi masalah atau meninjau permasalahan yang dihadapi siswa dan membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling. Konseling individual bermanfaat dalam menangani masalah siswa yang mengalami ketidakstabilan emosi, mengingat masalah tersebut memang harus diperlukan fokus dan perhatian yang khusus dan mendalam.
2. Kestabilan emosi siswa dikelas beraneka ragam. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil observasi dan wawancara dengan guru BK dan siswa. Masalah- masalah siswa yang berhubungan dengan ketidakstabilan emosi atau kurangnya kestabilan emosi antara lain adalah siswa yang sering

absen, nilai akademiknya yang menurun, terlalu minder, tidak mampu bergaul dengan baik dengan teman sebayanya juga belum memahami perannya sebagai peserta didik di sekolah dan ada juga yang belum mengerti dan tidak mampu bertanggung jawab.

3. Penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan terapi *realitas* untuk meningkatkan kestabilan emosi siswa dan sangat tepat serta sangat bermanfaat terhadap siswa yang sedang mencari jati dirinya dan proses perkembangannya menuju kedewasaan. Layanan konseling individual membantu siswa dalam mengurangi tekanan ataupun beban pikiran yang sangat menggungunya. Layanan konseling individual dengan menggunakan teknik terapi realitas ini juga membantu individu terutama siswa untuk dapat menjadi pribadi yang matang dan bertanggung jawab atas setiap perbuatannya ataupun tindakan yang dilakukannya. Dengan diterapkannya layanan konseling individual, siswa mampu meningkatkan kestabilan emosinya, dan diharapkan siswa dapat menyadari tentang siapa dirinya dan menerima kekurangan dan kelebihanannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan makapenulis memberikan saran- saran sebagai berikut :

1. Agar konseling individual dengan menggunakan terapi realitas dapat dilaksanakan dalam meningkatkan kestabilan emosi siswa sehingga

penulis bisa lebih mengerti dan memahami pelaksanaan konseling individual dengan efektif.

2. Untuk meningkatkan kestabilan emosi yang berperan penting dalam menghadapi kondisi- kondisi tertentu dan mengekspresikan emosi ataupun sikap dengan wajar dan tidak berlebihan, maka guru- guru maupun guru bimbingan dan konseling dalam penyampaian pengajaran maupun dalam menasehati agar memasukkan unsur- unsur kestabilan emosi dalam menyampaikan materi serta unsur- unsur kecerdasan yang melibatkan emosi siswa dalam proses pembelajaran.
3. Kepada siswa, pengendalian diri siswa kelas VIII di SMP Muhammadiyah 01 Medan yang berpengaruh dengan interaksi dengan teman sebaya tergolong memiliki pengaruh yang kuat, maka siswa seharusnya lebih bisa mengendalikan emosinya dalam setiap kondisi.
4. Kepada pihak sekolah, ketidak adanya pengendalian diri siswa biasanya cenderung memunculkan emosi- emosi negatif sehingga siswa melakukan hal- hal yang negatif yang dapat merugikan dirinya maupun orang- orang di sekitarnya. Oleh karena itu bagi guru dan staf- staf guru lainnya diharapkan dapat memahami tingkat kestabilan emosi peserta didik agar dapat membentuk sikap siswa yang baik.
5. Kepada guru Bimbingan dan Konseling disarankan agar mengarsipkan keseluruhan proses konseling dalam suatu tempat, agar segala data yang berkaitan dengan proses Bimbingan dan Konseling dapat menjadi sumber

informasi dalam penanganan masalah siswa terutama masalah emosional siswa.

6. Kepada orang tua, kondisi emosi juga berpengaruh terhadap lingkungan sosialnya termasuk lingkungan keluarganya. Oleh karena itu orang tua diharapkan lebih banyak melakukan interaksi dengan anak dan selalu memperhatikan serta peka terhadap kondisi emosi anaknya agar dapat lebih mengontrol dirinya.
7. Bagi peneliti lain, peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan kestabilan emosi sebaiknya membuat daftar pertanyaan- pertanyaan dalam wawancara yang lebih mudah dipahami oleh siswa agar dapat menjawabnya dengan optimal.

Lampiran 1

PEDOMAN OBSERVASI DENGAN KEPALA SEKOLAH
DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Observer : YURI AFSARI

Tempat Observasi : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Hal yang di Observasi : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan

Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan

Kestabilan Emosi Siswa

No	Indikator Observasi	Analisis
1	Ketersediaan dan keadaan ruangan bimbingan dan konseling di sekolah	Keadaan ruang Bk cukup baik, dengan tersedianya kursi dan meja untuk setiap guru BK, kursi tamu, serta kursi dan meja untuk pelaksanaan BKp/ KKp. Namun, untuk pelaksanaan konseling individual tidak memiliki ruangan khusus khusus dan tertutup.
2	Ketersediaan dan keadaan sarana dan prasarana bimbingan dan konseling di sekolah	Sarana dan prasarana bimbingan dan konseling selalu dilengkapi.
3	Peran Kepala Sekolah dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah	Kepala Sekolah selalu memantau kinerja guru bimbingan dan konseling.
4	Usaha kepala sekolah dalam kegiatan bimbingan dan	Kepala Sekolah melibatkan diri dalam kegiatan bimbingan dan

	konseling di sekolah	konseling.
5	Upaya dan peran Kepala Sekolah dalam membina guru BK atau konselor untuk pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah	Kepala Sekolah mengadakan rapat tiap minggunya untuk memperoleh informasi dari hasil kinerja guru BK dan membantu mengatasi kekurangan – kekurangan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling.

Lampiran 2

PEDOMAN OBSERVASI DENGAN GURU BK ATAU KONSELOR

DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Observer : YURI AFSARI

Tempat Observasi : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Hal yang di Observasi : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan

Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan

Kestabilan Emosi Siswa

No	Indikator Observasi	Analisis
1	Peranan dan tugas Guru BK atau konselor dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah	Guru BK sangat berperan penting dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Namun, guru BK di sekolah tersebut tidak mendapatkan jadwal masuk ke kelas untuk memberikan layanan- layanan yang dibutuhkan siswa.
2	Program layanan bimbingan dan konseling yang diberikan Guru BK atau konselor kepada siswa	Program layanan bimbingan dan konseling di sekolah dibuat dan disusun dengan rapi dan diberikan semaksimal mungkin kepada siswa sesuai kebutuhan siswa.
3	Pelaksanaan layanan konseling individual di sekolah	Layanan konseling di sekolah dilaksanakan dan diberikan kepada siswa yang mengalami atau menghadapi permasalahan.
4	Laporan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling di	Setelah melaksanakan konseling individual terhadap siswa, guru BK

	sekolah	selalu membuat dan menyusun laporan kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah.
5	Kerja sama yang dilakukan oleh Guru BK atau konselor dengan Wali kelas	Kerjasama antara guru BK atau konselor dengan Wali Kelas sangat erat dan baik. Wali kelas memberikan informasi dan melakukan sharing dengan guru BK atau konselor sehingga masalah yang akan diantaskan menjadi lebih mudah dan lebih cepat teratasi karena kerjasama tersebut. Hal ini sangat membantu siswa yang menghadapi masalah.

Lampiran 3

PEDOMAN OBSERVASI DENGAN SISWA
DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Observer : YURI AFSARI

Tempat Observasi : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Hal yang di Observasi : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan

Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan

Kestabilan Emosi Siswa

No	Indikator Observasi	Analisis
1	Masalah yang sering dialami siswa di sekolah	Adanya perbedaan status sosial diantara siswa menciptakan gap atau pemisah dalam bergaul. Sehingga siswa yang ststus sosialnya rendah mengalami minder dan enggan untuk berinteraksi dengan teman sebayanya.
2	Tingkah laku siswa ketika berada di ruang kelas maupun lingkungan sekolah	Siswa berubah- ubah dalam bertingkah laku baik di ruang kelas maupun di lingkungan sekolah. Terkadang siswa mampu memposisikan dirinya sebagai peserta didik namun terkadang juga siswa bertingkah laku tidak baik.
3	Antusias dan motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan layanan konseling individual	Siswa merasa senang setelah mengikuti layanan konseling individual. Siswa juga merasa beban yang selama ini mengganguya terasa terangkat atau hilang setelah

		mengikuti konseling individual.
4	Interaksi siswa dengan guru dan teman- temannya di sekolah	Interaksi siswa dengan guru- guru cukup baik dan sopan. Dan dalam berinteraksi dengan teman- temannya tergantung dengan kondisi atau keadaa- keadaan tertentu. Terkadang bergaul dan bercanda sesuai dengan batas, namun terkadang juga berlebihan sehingga memunculkan perkelahian.
5	Pengendalian diri dan kontrol emosi siswa dalam lingkungan sekolah	Sebagian siswa cukup mampu mengontrol dan mengendalikan diri dan emosinya dan sebagian belum cukup mampu atau masih kurang dalam mengontrol dan mengendalikan diri dan emosinya.

Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH

DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Wawancara ke : Bapak Kepala Sekolah Paiman, S.Pd

Tempat Wawancara : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal : 2 Maret 2017

Topik Wawancara : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan

Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan

Kestabilan Emosi Siswa

No	Wawancara	Hasil
1	Bagaimana pelaksanaan program layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang dilaksanakan guru BK ?	Pihak sekolah sangat mengharapkan pelaksanaan kegiatan bimbingan dan konseling berjalan sesuai dengan fungsinya, begitu juga dengan guru BK yang harus mampu melaksanakan tugasnya sesuai dengan tugas pokok dan fungsinya atau yupoksi. Layanan- layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan oleh guru BK, terutama layanan konseling individual diharapkan agar dapat membantu siswa dalam menangani dan memecahkan masalah yang dihadapi para siswa terutama yang berhubungan dengan bidang belajar. Dan untuk kasus- kasus yang khusus pihak sekolah mengadakan

		kunjungan rumah untuk pemecah masalah siswa.
2	Bagaiman keadaan guru BK di sekolah ?	Guru BK di sekolah sudah mencukupi. Jumlah guru BK di sekolah sebanyak 6 orang yang ada disekolah.
3	Adakah pengadaan sarana dan prasarana bimbingan dan konseling ?	Ada, sekolah menyediakan ruangan khusus untuk BK yang representatif dan nyaman. Dan ruangan tersebut merupakan ruangan pertama dan dapat dijangkau sehingga ketika orang tua siswa datang dapat dengan mudah mendapati atau menjangkau ruangan BK.
4	Apa usaha yang Bapak lakukan agar pelaksanaan program bimbingan dan konseling berjalan dengan efektif ?	Sekolah rutin mengadakan supervisi terhadap tugas- tugas guru BK, melakukan diskusi, menanyakan kesulitan – kesulitan dan problem- problem pelayanan bimbingan dan konseling.
5	Bagaimana kinerja guru bimbingan dan konseling di sekolah ?	Guru BK merupakan guru yang spesial dibandingkan dengan guru mata pelajaran sehingga kinerjanya tidak dapat diukur seperti guru mata pelajaran yang lain. Tetapi mulai dari program perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi tetap dilakukan. Dan disinilah tugas kepala sekolah untuk memeriksa laporan program tersebut.
6	Apa usaha yang Bapak lakukan agar kinerja dan peran guru BK di sekolah seakin mengalami peningkatan ?	Pihak sekolah memberikan dukungan penuh kepada guru BK untuk selalu memberikan ruang gerak kepada guru BK untuk mengikuti kegiatan ataupun musyawarah yang berhubungan dengan bimbingan dan konseing. Setiap bulannya diadakan musyawarah guru- guru mata pelajaran yang dilakukan secara rutin dan dilaksanakan per gugus. Dan dalam musyawarah, guru BK melakukan sharing dan bertukar

		informasi antar sesama guru BK sehingga informasi- informasi terbaru tentang bimbingan dan konseling dapat langsung di aplikasikan di sekolah.
7	Adakah pembinaan dilakukan terhadap guru BK atau Konselor ?	Ya, setiap bulannya dilakukan pembinaan melalui wadah MGMP dan dana transport ataupun sarana dan prasarana lainnya untuk pembinaan tersebut selalu diberikan.
8	Adakah dukungan terhadap kegiatan- kegiatan layanan bimbingan dan konseling di sekolah ?	Ada, dan mendukung seratus persen masalah – masalah yang barangkali tidak dapat diselesaikan sendiri oleh guru BK, maka diperbantukan dengan yang lain dan lebih ahli. Selain itu, pihak sekolah selalu aktif melakukan komunikasi dengan orang tua siswa.
9	Menurut Bapak, bagaimana kerjasama yang dilakukan oleh guru BK dengan Wali kelas dalam membantu siswa memecahkan masalah siswa ?	Sangat baik, antar guru BK dan Wali kelas menjalin kerjasama dan komunikasi yang baik, saling bertukar informasi satu sama lain agar menjadikan siswa menjadi siswa yang unggul dan cerdas.
10	Adakah monitoring dilakukan untuk memantau jalannya pelaksanaan program bimbingan dan konseling ?	Ada, selalu rutin dilakukan perminggu dengan menanyakan program apa saja yang akan dan yang telah dilaksanakan, menanyakan masalah- masalah yang ada di minggu yang lalu dan seperti apa solusinya, serta memberikan saran dan pendapat kepala sekolah.

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU BK
DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Wawancara ke : Bapak Ruslan, S.Ag

Tempat Wawancara : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal : 2 Maret 2017

Topik Wawancara : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan

Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan

Kestabilan Emosi Siswa

No	Wawancara	Hasil
1	Apakah program bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa dapat berjalan dengan efektif ?	Ya, pelaksanaan bimbingan dan konseling di SMP Muhammadiyah 01 Medan berjalan dengan baik dan lancar. Semua program bimbingan dan konseling sering diberikan kepada siswa, terutama layanan konseling individual. Dan layanan-layanan yang diberikan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi siswa.
2	Bagaimana dengan keadaan dan ketersediaan ruangan dan fasilitas untuk pelaksanaan bimbingan dan konseling ?	Ruangan dan fasilitas untuk pelaksanaan bimbingan dan konseling disediakan untuk mempermudah dan memperlancar jalannya kegiatan bimbingan dan konseling. Adanya ruangan BK yang terletak di lantai 2 sekolah dan

		mudah untuk ditemui atau dijangkau serta fasilitas yang melengkapi seperti meja dan kursi untuk masing-masing guru BK, meja dan kursi untuk tamu, serta meja dan kursi untuk pelaksanaan BKp dan KKp.
3	Bagaimana pelaksanaan layanan konseling individual terhadap siswa di sekolah ?	Layanan konseling individual diberikan kepada siswa yang bermasalah baik pribadi maupun masalah belajar sehingga diharapkan masalah tersebut dapat segera diselesaikan dan tidak mengganggu proses kegiatan belajar siswa. Pelaksanaan konseling individual ini dimulai dengan memanggil siswa yang bersangkutan untuk menghadap guru BK, kemudian melaksanakan layanan konseling individual dimulai dari mengidentifikasi masalah siswa, mengeksplorasi masalah siswa, dan membuat kesimpulan dari proses konseling.
4	Adakah instrumen bimbingan dan konseling digunakan dalam mengungkapkan masalah siswa ?	Ada, seperti biodata dan penyebaran angket maupun AUM untuk memperoleh data – data siswa yang dibutuhkan untuk mengungkapkan masalah dan mempermudah proses pelaksanaan bimbingan dan konseling.
5	Bagaimana respon siswa ketika mengikuti layanan konseling individual ?	Siswa selalu berpikir positif ketika dipanggil untuk diberikan layanan konseling individual dan ada juga dengan suka rela dan terbuka dalam mengungkapkan masalahnya atau meminta guru BK untuk membantu menyelesaikan masalahnya.
6	Apakah ada laporan pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah ?	Ada, setelah pelaksanaan program bimbingan dan konseling, guru BK selalu menyiapkan dan menyusun laporan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling kemudian selanjutnya akan dilaporkan kepada Kepala

		Sekolah bahwa program- program yang mana saja yang sudah dilaksanakan.
7	Apakah ada hambatan dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling di sekolah ?	Hampir tidak ada hambatan dalam pelaksanaan program bimbingan dan konseling.
8	Bagaimana kestabilan emosi siswa kelas VIII ?	Siswa memiliki tingkat kestabilan emosi yang berbeda- beda dan beragam. Ada siswa yang sudah mampu berpikir dan bersikap dewasa, namun ada juga yang belum mampu bersikap dewasa dan sering kali menimbulkan konflik dengan siswa lainnya.
9	Bagaimana pola interaksi siswa dengan guru –guru ?	Interaksi antara siswa dengan guru-guru cukup baik. Siswa bersikap sopan dan sanagt menghormati guru-guru.
10	Bagaiman kerjasama yang dilakukan antara Guru BK atau Konselor dengan Wali Kelas ?	Kerjasama antara Guru Bk dan Wali Kelas sangat baik. Wali kelas selalu melakukan sharing dengan guru BK dalam mengatasi permasalahan siswa. Dan jika masalah siswa tersebut sulit diatasi oleh Wali Kelas, maka Wali kelas mengalih tangankannya kepada Guru BK.

Lampiran 3

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA
DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Wawancara ke : FT

Tempat Wawancara : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal : 9 Maret 2017

Topik Wawancara : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan
Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan
Kestabilan Emosi Siswa

No	Wawancara	Hasil
1	Apa pendapat kamu tentang bimbingan dan konseling di sekolah ?	Bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diberikan guru BK kepada siswa yang memiliki masalah.
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan- layanan bimbingan dan konseling ?	Sangat bagus dan sangat bermanfaat.
3	Apakah kamu pernah mengikuti layanan konseling individual ?	Pernah, beberapa kali
4	Bagaimana pendapat kamu tentang konseling individual yang diberikan oleh guru BK ?	Sewaktu pertama kali dipanggil guru BK untuk melakukan konseling individual, saya merasa sedikit cemas dan gugup. Namun, setelah dimulai dan selama pelaksanaannya

		saya menjadi lebih rileks dan tidak takut untuk menceritakan masalah saya kepada guru BK.
5	Bagaiman perasaan kamu setelah mengikuti layanan konseling individual ?	Perasaan saya setelah mengikuti konseling individual, saya merasa lebih lega dan lebih rileks.
6	Apa yang kamu ketahui tentang kestabilan emosi ?	Saya kurang mengetahui kestabilan emosi
7	Apakah yang biasanya memicu emosi negatif pada diri kamu ?	Yang memunculkan emosi negatif dalam diri saya mood- moodan, jika mood saya buruk dan tidak ingin diganggu kemudahan ada yang mengganggu maka akan timbul emosi negatif.
8	Apa yang kamu lakukan ketika emosimu sedang buruk ?	Saya akan menyendiri dan tidak suka diganggu.
9	Apakah kamu sudah mampu mengendalikan emosimu ?	Menurut saya, terkadang saya masih belum mampu.
10	Bagaiman cara kamu menyikapi kekecewaan maupun kegagalan ?	Saya tidak akan terlalu memikirkannya dan akan menjalani kegiatan saya sehari- hari seperti biasa.

Lampiran 4

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA
DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Wawancara ke : NA

Tempat Wawancara : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal : 9 Maret 2017

Topik Wawancara : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan
Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan
Kestabilan Emosi Siswa

No	Wawancara	Hasil
1	Apa pendapat kamu tentang bimbingan dan konseling di sekolah ?	Bimbingan dan konseling adalah BP yang biasanya menangani siswa-siswa yang bermasalah.
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan- layanan bimbingan dan konseling ?	Sangat baik
3	Apakah kamu pernah mengikuti layanan konseling individual ?	Pernah
4	Bagaimana pendapat kamu tentang konseling individual yang diberikan oleh guru BK ?	Konseling individual sangat bermanfaat untuk menyelesaikan masalah yang dibantu oleh guru BK.
5	Bagaiman perasaan kamu setelah mengikuti layanan	Saya merasa senang dan lebih semangat apalagi diberikan nasehat-

	konseling individual ?	nasehat yang bagus dengan cara yang baik yang membuat saya lebih bersemangat.
6	Apa yang kamu ketahui tentang kestabilan emosi ?	Menurut saya, kestabilan emosi itu adalah orang yang sudah memiliki kedewasaan saat bertindak dan bertingkah laku.
7	Apakah yang biasanya memicu emosi negatif pada diri kamu ?	Yang memicu biasanya ketika saya sedang serius belajar dan kemudian diganggu.
8	Apa yang kamu lakukan ketika emosimu sedang buruk ?	Saya akan pergi keluar dan bermain bersama teman seperti sepak bola agar saya dapat meluapkan emosi saya.
9	Apakah kamu sudah mampu mengendalikan emosimu ?	Saya masih perlu belajar dalam mengontrol emosi.
10	Bagaiman cara kamu menyikapi kekecewaan maupun kegagalan ?	Saya akan berjuang lebih semangat agar tidak kecewa atau gagal lagi.

Lampiran 5

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA
DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Wawancara ke : M.HS

Tempat Wawancara : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal : 10 Maret 2017

Topik Wawancara : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan
Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan
Kestabilan Emosi Siswa

No	Wawancara	Hasil
1	Apa pendapat kamu tentang bimbingan dan konseling di sekolah ?	Bimbingan dan konseling adalah bimbingan yang diberikan guru BK agar para siswa dapat menjadi murid yang disiplin.
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan- layanan bimbingan dan konseling ?	Sangat baik.
3	Apakah kamu pernah mengikuti layanan konseling individual ?	Pernah.
4	Bagaimana pendapat kamu tentang konseling individual yang diberikan oleh guru BK ?	Sangat baik dan sangat membantu saya dalam meringankan masalah saya.

5	Bagaiman perasaan kamu setelah mengikuti layanan konseling individual ?	Saya merasa lebih tenang dan mengurangi tekanan pikiran saya.
6	Apa yang kamu ketahui tentang kestabilan emosi ?	Orang yang sudah bisa bersikap dewasa.
7	Apakah yang biasanya memicu emosi negatif pada diri kamu ?	Bila saya memiliki masalah yang belum selesai kemudian datang masalah baru.
8	Apa yang kamu lakukan ketika emosimu sedang buruk ?	Saya akan mencari tempat yang sunyi dan bisa untuk menyendiri.
9	Apakah kamu sudah mampu mengendalikan emosimu ?	Saya masih belum mampu mengendalikan emosi saya.
10	Bagaiman cara kamu menyikapi kekecewaan maupun kegagalan ?	Saya akan meluapkannya dan membangun semangat baru.

Lampiran 6

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA
DI SMP MUHAMMADIYAH 01 MEDAN T.P 2016/2017

Wawancara ke : SN

Tempat Wawancara : SMP Muhammadiyah 01 Medan

Tanggal : 10 Maret 2017

Topik Wawancara : Penerapan Layanan Konseling Individual dengan
Menggunakan Terapi *Realitas* untuk Meningkatkan
Kestabilan Emosi Siswa

No	Wawancara	Hasil
1	Apa pendapat kamu tentang bimbingan dan konseling di sekolah ?	Bimbingan dan konseling adalah bantuan yang bermanfaat bagi siswa yang diberikan guru BK.
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan- layanan bimbingan dan konseling ?	Sangat baik.
3	Apakah kamu pernah mengikuti layanan konseling individual ?	Pernah.
4	Bagaimana pendapat kamu tentang konseling individual yang diberikan oleh guru BK ?	Sangat bermanfaat buat saya dan selama mengikutinya saya diberikan banyak nasehat dan semangat positif dari guru BK saya.

5	Bagaiman perasaan kamu setelah mengikuti layanan konseling individual ?	Sangat senang dan lebih merasa diperhatikan.
6	Apa yang kamu ketahui tentang kestabilan emosi ?	Saya kurang mengetahuinya.
7	Apakah yang biasanya memicu emosi negatif pada diri kamu ?	Ketika saya sedang menghadapi masalah atau sedang merasa terganggu.
8	Apa yang kamu lakukan ketika emosimu sedang buruk ?	Saya tidak melakukan apapun.
9	Apakah kamu sudah mampu mengendalikan emosimu ?	Belum.
10	Bagaiman cara kamu menyikapi kekecewaan maupun kegagalan ?	Saya tidak akan memikirkannya dan mencoba untuk memulai kehidupan yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Aleem, S. 2005. *Emotional Stability among College Youth. Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 31, 100-102.
- Bimo, Walgito. 2000. *Bimbingan dan Penyuluhan di Sekolah*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Chaplin, C. P. 2001. *Kamus Lengkap Psikologi* (Alih bahasa : Kartono, K). Edisi 1 Cetakan ke-2 Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Corey. G. Tanpa Tahun. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Alih Bahasa Koswara, E. 2009. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung : Refika Aditama.
- Daulay, N. 2012. *Psikologi Umum* Medan : IAIN SU.
- Gunawan, Iman (2013). *Metode Penelitian Kualitatif : Teori dan Praktik*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Lubis, N. L. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta Kencana.
- Moleong, Lexy J. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Prayitno. & Amti, E. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.

Prayitno. (2004). *Seri Layanan L1- L9*. Padang : Rineka Cipta.

Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang : Universitas Negeri Padang.

Sarwono, S. W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers.

Sunarto. & Hartono, B. A. 2008. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Rineka Cipta.

Tohirin. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta : Rajawali Pers.

Willis, Sofyan. S. 2010. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : ALFABETA.

<http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yang->

[mempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1](http://dominique122.blogspot.co.id/2015/04/pengertian-dan-faktor-yang-mempengaruhi-kestabilan-emosi-html?m=1). Diakses 26 Desember 2016.

Lampiran

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KONSELING
TAHUN PEMBELAJARAN 2016/2017

1. Topik Permasalahan : Meningkatkan Kestabilan Emosi
2. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
3. Jenis Layanan : Layanan Konseling Individual
4. Fungsi Layanan : Pemahaman dan Pencegahan
5. Tujuan Layanan :
 1. Siswa dapat memahami emosi
 2. Siswa dapat mengelola emosi
 3. Siswa dapat meningkatkan kestabilan emosi
6. Sasaran Layanan : Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 01
Medan
7. Interviuwer : Peneliti, Yuri Afsari
8. Uraian Kegiatan :
 - a) Tahap Pembentukan
 1. Konselor mengucapkan salam
 2. Attending
 3. Empati
 - b) Inti
 1. Keterampilan bertanya
 2. Konfrontasi
 3. Merangkum/ meringkas
 4. Memberikan penguatan
 - c) Penutup
 - (1). Pemecahan masalah
 - a. Siswa mampu mengeksplorasi masalah.
 - b. Siswa mampu menemukan masalah yang dihadapi.

c. Siswa mampu menetapkan dan menilai alternatif terbaik atas pemecahan masalahnya

d. Siswa mampu memegang teguh alternatif pemecahan masalahnya.

(2). Konselor mengucapkan salam penutup.

9. Metode : Wawancara dan Observasi

10. Tempat Layanan : Ruang BK

11. Rencana Penilaian/
tindak lanjut layanan : - Laiseg : Antusias, Aktifitas, Keaktifan siswa dalam membahas masalah yang sedang dialaminya.

- Laijapan : Adanya perubahan dalam tingkah laku.

- Tindak lanjut : Komitmen/ rencana tindak lanjut siswa setelah mengikuti layanan konseling.

Medan, Maret 2017

Guru Bimbingan Konseling

Calon Konselor

Ruslan, S.Ag

Yuri Afsari

NPM : 1302080154

Mengetahui

SMP Muhammadiyah 01 Medan

Paiman, S.Pd

DOKUMENTASI



Setelah wawancara dengan Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 01 Medan



Wawancara dengan Guru BK SMP Muhammadiyah 01 Medan



Gerbang SMP Muhammadiyah 01 Medan



Saat memberikan layanan Konseling Individual



Saat memberikan layanan Konseling Individual



Saat memberikan layanan Konseling Individual



Saat memberikan layanan Konseling Individual