

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
SELF CONTROL BERMUATAN KONSEP *STOIS* UNTUK
MEREDUKSI EMOSI NEGATIF PADA SISWA KELAS X
SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN
TAHUN AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

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

Oleh :

NADIYA NURHASANAH
NPM. 2002080040



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2024**



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

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

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



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Rabu, Tanggal 31 Juli 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
N.P.M : 2002080040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

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

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

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dra. Hj. Syamsiyunika, M.Pd

Sekretaris

Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd.
2. Sri Ngayomi Yudha Wastuti, M.Psi.
3. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

1.

2.

3.



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI



Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
NPM : 2002080040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

sudah layak disidangkan.

Medan, Juli 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing

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

Diketahui oleh:

Dean

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.

Ketua Program Studi

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



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kipten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
NPM : 2002080040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
25/03/2024	Revisi indikator instrumen Penentuan		
6/05/2024	BAB IV Bimbingan uji hipotesis		
17/05/2024	Bimbingan Pembahasan hasil penelitian		
29/05/2024	Perbaikan hasil Analisis data		
10/06/2024	BAB V Kesimpulan dan Saran		
05/07/2024	Disetujui untuk sidang skripsi		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Medan, Juli 2024
Dosen Pembimbing Skripsi

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

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



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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
NPM : 2002080040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024". Adalah benar bersifat asli (original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

YANG MENYATAKAN,



Nadiya Nurhasanah

ABSTRAK

NADIYA NURHASANAH, NPM. 2002080040. **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024. Skripsi**, Medan : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu *one grup pretest and posttest design*. Populasi yang berjumlah 43 siswa, sedangkan untuk menentukan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yakni 6 siswa Kelas X. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket yang berjumlah 25 item pernyataan. Penelitian ini menggunakan *Wilcoxon* dan juga menggunakan SPSS 29. Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh pada sig. (2-tailed) yaitu $0,027 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Disimpulkan adanya perbedaan antara hasil pretest dan posttest terkait kontrol diri siswa terhadap emosi negatif. Dengan demikian terdapat pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Efektiv Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, Teknik *Self Control*, *Stois*, Emosi Negatif

KATA PENGATAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT.

Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul **"Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024"**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih juga untuk kedua orang tua, papa saya Bapak Chairul Anwar yang paling saya cintai, yang terhebat, papa yang tidak pernah terlihat lemah, selalu kuat, yang mampu menjaga dan melindungi saya dengan baik sampai saat ini, pahlawan terbaik yang saya punya, yang memenuhi tanggung jawabnya dan selalu berusaha menjadi yang terbaik bagi saya dan

keluarga. Dan untuk ummi saya Ibu Aisyah, wanita yang juga sangat saya cintai, yang berjasa membukakan pintu kehidupan bagi saya, mengandung, melahirkan, mengasahi dan mendidik saya, ummi yang selalu memberikan dukungan, nasihat, serta motivasi dari saya kecil hingga saat ini, yang akan selalu menjadi panutan bagi saya. Terimakasih untuk semua perjuangan serta kasih sayang dari kedua orang tua saya yang sampai kapan pun tidak akan mampu terbalaskan.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dan sekaligus dosen pembimbing skripsi saya yang telah banyak meluangkan waktunya dalam membimbing, memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak dan Ibu Dosen dan seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Bapak Muhardi, S.Pd., M.Pd. selaku guru BK di SMA Muhammadiyah 1 Medan yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian di sekolah.
9. Untuk saudara kandung yang sangat penulis sayangi. Abang Dicky Anwarsyah, dan juga adik-adik penulis, Fajar Rejeki dan Rahima Anwar yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan mencapai gelar sarjana ini.
10. Untuk sahabat kecil penulis, Chairyah Salsabila yang selalu kebersamai, membantu dan menampung segala keluh kesah penulis.
11. Untuk teman-teman seperjuangan penulis yaitu Dearní Anggita, Chairun Nisa, Dewi, Inggrit, Ainun, Nadia, Anna dan seluruh teman teman BK A Pagi stambuk 2020 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih sudah menemani sejak awal perkuliahan hingga akhir.
12. Untuk teman teman program Kampus Mengajar Angkatan 4 dan teman teman Pertukaran Mahasiswa Merdeka Batch 3 Universitas Ahmad Dahlan yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih telah memberikan kenangan bermakna dalam masa perkuliahan penulis.

13. Untuk 7 member *Bangtan* dan 13 member *Seventeen* di Soul, terimakasih telah menjadi alasan untuk tidak menyerah. Melalui kata dan lagu lagu yang telah menghibur penulis di masa perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi inspirasi dan memberikan pengaruh baik bagi penulis.
14. Untuk semua pihak yang terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.
15. *Last but not least, i wanna thank me, for believeng in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times. Proud of me.*

Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya serta semoga skirpsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. *Aminyarobbal'alamin.*

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Medan, Juli 2024

Penulis

Nadiya Nurhasanah

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	11
TINJUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Kerangka Teoritis.....	11
2.1.1 Konseling Kelompok.....	11
2.1.1.1 Pengertian Konseling Kelompok.....	11

2.1.1.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	12
2.1.1.3 Tahapan Konseling Kelompok.....	14
2.1.1.4 Asas Asas Konseling Kelompok.....	15
2.1.2 Teknik <i>Self Control</i>	17
2.1.2.1 Pengertian Teknik <i>Self Control</i>	17
2.1.2.2 Manfaat Teknik <i>Self Control</i>	18
2.1.2.3 Tahapan Teknik <i>Self Control</i>	19
2.1.3 Konsep Stois	22
2.1.3.1 Pengertian Stois	22
2.1.3.2 Prinsip Stois	23
2.1.3.3 Perspektif Filsafat Stoisisme.....	23
2.1.4 Emosi Negatif	28
2.1.4.1 Pengertian Emosi	28
2.1.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Emosi Negatif.....	30
2.1.4.3 Dampak Emosi Negatif.....	31
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	35
2.3 Kerangka Konseptual.....	36
2.4 Hipotesis Penelitian	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN.....	39

3.1 Pendekatan Penelitian	39
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	47
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	47
3.2.2 Waktu Penelitian.....	48
3.3 Populasi dan Sampel	48
3.3.1 Populasi.....	48
3.3.2 Sampel.....	49
3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....	50
3.5 Instrumen Penelitian	52
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data.....	52
3.5.2 Uji Validitas	55
3.5.3 Uji Reliabilitas	57
3.6 Teknik Analisis Data.....	58
3.6.1 Deskripsi Data.....	58
3.6.2 Uji Hipotesis	59
BAB IV	61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	61
4.1.1 Pengujian Prasyarat Data	61
4.1.2 Uji Hipotesis	62

4.1.2.1 Hasil Data Pre-Test.....	62
4.1.2.2 Hasil Data Post-Test.....	64
4.1.2.3 Hasil Data Emosi Negatif Siswa.....	65
4.1.2.4 Pengujian Hipotesis	66
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	68
BAB V	71
KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Rencana Kegiatan	48
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel.....	50
Tabel 3. 3 Variabel dan Defenisi Operasional	51
Tabel 3. 4 Skala Likert.....	53
Tabel 3. 5 Kisi kisi Instrumen Skala Kontrol Emosi Negatif	53
Tabel 3. 6 Uji Validitas Product Moment.....	56
Tabel 3. 7 Uji Reabilitas Instrumen	57
Tabel 3. 8 Kategori Emosi Negatif	59
Tabel 4. 1 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	62
Tabel 4. 2 Skor Pre-test pada Tingkat Emosi Negatif Siswa	62
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel Emosi Negatif Siswa (Pre-test).....	63
Tabel 4. 4 Skor Post-test pada Tingkat Emosi Negatif Siswa	64
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variable Emosi Negatif Siswa (Post-test).....	64
Tabel 4. 6 Perbandingan Tingkat Emosi Negatif Sebelum dan Sesudah Diberikannya Perlakuan.....	65
Tabel 4. 7 Hasil Analisis <i>Wilcoxon Signes Rank Test</i> Perbedaan Emosi Negatif Siswa Pada Pretest dan Postest	67
Tabel 4. 8 Arah Perbedaan Pretest dan Postest Emosi Negatif Siswa	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Kerangka Pikir.....	38
Gambar 3. 1 <i>Desain One Group Pretest-Posttest</i>	40
Gambar 3. 2 Rumus <i>Product Moment</i>	55
Gambar 3. 3 Rumus <i>Alpha Cronbach</i>	57
Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pre Test	63
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Post Test.....	65
Gambar 4. 3 Histogram Hasil Pretest-Posttest.....	66

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja berasal dari kata *adolescens* yang berarti proses pertumbuhan menuju dewasa. Tahapan masa remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang menarik untuk difokuskan karena remaja mengalami keadaan yang penuh gejolak dan dikuasai oleh dinamika-dinamika untuk mengarahkan diri dalam menentukan arah perjalanan hidupnya.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dimana seseorang bertumbuh secara fisik dan psikis termasuk caranya dalam mengelola emosi yang timbul dalam hati juga tentang mengendalikan pikiran.

Usia remaja menjadi usia yang sangat rentan bagi seseorang untuk dipengaruhi oleh lingkungan dan orang terdekat, termasuk tentang cara melihat dan berpikir serta memutuskan sesuatu.

Masa Remaja merupakan masa transisi, masa penuh emosi dan adakalanya emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Gunarsa (dalam Wahyuni, 2015) mengatakan bahwa salah satu karakteristik, yang dapat menimbulkan permasalahan pada masa remaja adalah ketidakstabilan emosi. Segala pertentangan yang

timbul dalam keseharian mereka, akan memicu emosi remaja yang bisa saja berakibat fatal apabila tidak bisa mengatur emosinya dengan baik. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik si remaja maupun bagi orangtua atau orang dewasa disekitarnya. Pada masa ini remaja sangat sensitive dalam aspek pergaulan sebayanya. Masa remaja juga merupakan masa dimana mereka ingin diakui oleh teman sebaya sehingga mereka selalu beraktualisasi diri secara berlebihan, yang pada akhirnya berdampak negatif pada dirinya dan orang lain.

Masa remaja juga kerap disebut sebagai masa labil sebab belum stabilnya emosi dan belum mampu memutuskan sesuatu dengan baik, itulah sebabnya masa remaja sangat rentan mengalami stres ketika menemukan masalah yang dianggap sulit. Stres yang berlebihan dapat memicu depresi dan bahkan dapat berakhir dengan bunuh diri ketika individu merasa sudah tidak ada jalan keluar dari masalah tersebut. Masalah bunuh diri yang sangat rentan terhadap usia remaja disebabkan karena belum matang secara emosi dan cara berpikir.

Emosi menunjukkan perubahan organisme yang disertai oleh gejala-gejala kesadaran, keperilakuan dan proses fisiologis. Kesadaran apabila seseorang mengetahui makna situasi yang sedang terjadi. Jantung berdetak lebih cepat, kulit memberikan respon dengan mengeluarkan keringat dan napas terengah-engah termasuk dalam proses fisiologis dan terakhir apabila orang tersebut melakukan suatu tindakan sebagai suatu akibat yang terjadi.

Emosi dasar individu mencakup emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif yaitu, perasaan-perasaan yang diinginkan dan membawa rasa nyaman, contohnya bahagia, senang, puas, gembira, dan lain sebagainya. Sedangkan emosi negatif yaitu, perasaan-perasaan yang tidak diinginkan dan menjadikan kondisi psikologis yang tidak nyaman dan perasaan tersebut sebenarnya tidak diinginkan kehadirannya, seperti marah, sedih, kecewa, khawatir, dan stress. Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Putra (dalam Yuliani, 2013) menyatakan bahwa “ketika individu merasakan emosi negatif maka dampak yang di rasakan adalah negatif, tidak menyenangkan dan menyusahkan. Adakalanya individu mampu mengendalikan emosi negatif, tetapi ada kalanya individu gagal melakukannya”. Ketika gagal mengendalikan emosi negatif maka ketika itu keadaan suasana hati individu tersebut menjadi buruk.

Dari beberapa pembahasan diatas disimpulkan bahwa emosi adalah pengalaman sadar, kompleks dan meliputi unsur perasaan, yang mengikuti keadaan-keadaan psikologis dan mental yang muncul serta penyesuaian batiniah dan mengekspresikan diri dalam tingkah laku yang nampak.

Pentingnya pengelolaan emosi secara personal dalam kehidupan, karena orang yang memiliki kemampuan emosional dapat memahami dan

memproses emosinya sendiri dengan baik, dan kemampuan mengelola emosi lebih berkontribusi terhadap kesuksesan daripada mengendalikan kecerdasan. Hubungan pribadi memerlukan pengelolaan emosi yang baik. Manajemen emosi yang baik disini menyangkut bagaimana individu mampu memahami perasaan orang lain dan mampu mengatur diri sendiri sehingga bisa menempatkan diri dalam posisi yang tepat dan bersikap baik terhadap diri sendiri dan orang lain (Tunjung dalam Syarifuddin, 2021).

Peserta didik SMA merupakan kelompok usia remaja digambarkan dalam keadaan yang tidak menentu, tidak stabil, dan emosi yang meledak-ledak. Meningginya emosi terjadi karena adanya tekanan tuntutan sosial terhadap peran-peran baru selayaknya orang dewasa. Kondisi ini dapat memicu masalah, seperti kesulitan belajar, penyalahgunaan obat, dan perilaku menyimpang. Remaja yang sering mengalami emosi yang negatif cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah. Namun peserta didik mulai belajar mengendalikan emosinya. Pada masa remaja ini juga terjadi perkembangan emosi terhadap lawan jenis. Dengan matangnya hormon seksual, mereka mulai merasakan ketertarikan dan memberikan perhatian khusus pada lawan jenis. Pada umumnya mereka tumbuh rasa jatuh cinta yang terkadang berlanjut sampai pacaran. Bagi remaja yang kurang memiliki kemampuan mengendalikan diri (*self-control*), perilaku pacaran ini dapat berlanjut ke pergaulan bebas (*free-sex*).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Risa Yuliani di SMAN 1 Sungai Limau dengan jumlah sampel sebanyak 75 orang

menunjukkan bahwa emosi negatif siswa yang paling menonjol ditampilkan siswa yaitu pada emosi marah dengan persentase 43,8% yang dikategorikan tinggi. Pada aspek diperlakukan orangtua sebagai anak kecil dengan persentase 44,9% yang dikategorikan tinggi. Pada aspek terganggu penyesuaian sosial dengan persentase 55,6% yang dikategorikan tinggi. Pada aspek bersabar dan menjadi pemaaf dengan persentase 50,7% yang dikategorikan tinggi.

Dari Survei Khawatir Nasional yang dilakukan Henry Manampiring, ada 63% orang yang merasa khawatir secara umum, 53% khawatir dengan pendidikannya, 30% khawatir dengan relationship mereka, 53% khawatir dengan peran orang tua dan keuangan, 76% mengkhawatirkan sosial politik di Indonesia (Manampiring, 2019). Kekhawatiran adalah kondisi yang dapat dan seharusnya diminimalisir, karena menghabiskan energi, pikiran, waktu, uang dan mengganggu kesehatan tubuh. Kekhawatiran yang berlebihan ini yang bisa menimbulkan dampak emosi negatif yang buruk pada peserta didik.

Berdasarkan tingkat emosi negatif yang telah diuraikan tersebut, hal itu berarti emosi negatif kini menjadi masalah yang sangat meresahkan, terutama pada kalangan remaja. Hal tersebut didukung dengan hasil observasi yang telah peneliti lakukan kepada siswa kelas X-1 dan X-2 SMA Muhammadiyah 1 Medan dan wawancara kepada guru BK. Berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat peserta didik yang mengalami emosi negatif. Bentuk emosi negatif yang dialami

siswa berupa kekhawatiran terhadap suatu hal yang belum terjadi, takut akan kegagalan, cemas berlebihan, *overthinking* terhadap penilaian orang sekitar dan mudah merasa kecewa. Perasaan-perasaan tersebut mengakibatkan siswa sulit untuk berkonsentrasi pada pembelajaran, merasa tidak percaya diri, mudah marah dan dapat menimbulkan perkelahian antar siswa.

Emosi negatif yang disebabkan rasa khawatir dapat dilihat dan di atasi dengan konsep *Stoicisme* atau Filosofi Teras. Perasaan khawatir, iri hati, takut, rasa sesal atau pahit, dan kesenangan yang berlebihan tidak hanya mengganggu ketenangan hidup diri sendiri tetapi juga berpengaruh terhadap orang lain maupun lingkungan sekitar. *Stoicisme* adalah aliran filsafat Yunani Kuno yang hadirkan oleh kaum Stoa. Mereka menelaah kebahagiaan mereka dengan membagi faktor kebahagiaan menjadi dua, yaitu faktor yang dapat dikendalikan dan faktor yang tidak dapat dikendalikan.

Layanan bimbingan dan konseling yang diterapkan oleh peneliti untuk mereduksi dampak emosi negatif pada peserta didik yaitu konseling kelompok. Konseling kelompok merupakan suatu layanan yang diberikan kepada sekelompok individu untuk mengatasi masalah yang relatif sama, sehingga dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya individu tidak mengalami hambatan yang begitu sulit.

Layanan konseling kelompok dipilih sebagai layanan yang digunakan untuk mereduksi emosi negatif karena konseling kelompok

adalah suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir (Corey, 2016). Masalah emosi negatif ini banyak dialami oleh peserta didik pada saat ini, dan dalam mengatasi masalah tersebut menggunakan dinamika kelompok, yang dimana antar peserta didik dapat saling berbagi pemikirannya dan bertukar pendapat guna mencari pemecahan masalah secara bersama-sama. Adanya dinamika kelompok tersebut, maka proses konseling dapat berlangsung secara serius tetapi santai.

Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. Pendapat tersebut memberikan pengertian bahwa teknik yang sesuai dengan layanan konseling kelompok yaitu teknik *self control* yakni teknik yang memberikan kesempatan pada individu untuk mengontrol perilakunya sendiri dan mengubah tingkah lakunya ke arah yang lebih baik melalui beberapa tahap yaitu, tahap memonitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian pengukuhan, penghapusan atau penghukuman, maka diharapkan masalah emosi negatif yang dialami siswa dapat tereduksi.

Dengan demikian, konseling kelompok teknik kontrol diri dengan bermuatan konsep *stois* mempunyai potensi besar sebagai alternatif untuk mereduksi emosi negatif pada diri peserta didik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan tidak mampu mengendalikan emosi diri sendiri
2. Peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan mengalami emosi negatif yang berlebihan
3. Kekhawatiran kekhawatiran yang dialami peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan berimplikasi pada dampak emosi negatif.
4. Emosi negatif yang dialami peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 berdampak pada kegiatan belajar peserta didik.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini dibatasi pada dua variabel yakni konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* dan emosi negatif di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan, dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yakni: apakah layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* efektif untuk mereduksi emosi negatif pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* dalam mereduksi emosi negatif pada siswa Kelas X-1 dan X-2 SMA Muhammadiyah 1 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Kebermanfaatan penelitian ini akan dilihat dalam dua perspektif, yakni: kebermanfaatan secara teoritis dan kebermanfaatan secara praktis. Berikut penjelasan kedua manfaat tersebut:

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan sumbangan keilmuan dan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan serta pengetahuan bagi para mahasiswa dan juga praktisi BK lainnya.
- b. Memberikan khazanah baru tentang penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* dalam mereduksi emosi negatif.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi praktisi (guru, dosen, dan konselor)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan panduan guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi dampak masalah emosi negatif pada diri peserta didik.

- b. Bagi peserta didik

Hasil penelitian ini menjadi pedoman supaya mampu mengontrol diri dari emosi negatif.

BAB II

TINJUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Konseling Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Konseling Kelompok

(Corey, 2016) menyatakan konseling kelompok adalah layanan yang berfungsi untuk memperbaiki atau mencegah pada bidang pribadi, sosial belajar atau karir. Pada layanan konseling kelompok ini yang ditekankan yaitu mengenai komunikasi interpersonal. Yang dimana komunikasi interpersonal ini melibatkan perasaan, pikiran dan perilaku yang berfokus pada saat ini. Konseling kelompok berorientasi terhadap masalah dan anggota kelompok sebagian besar dipengaruhi oleh isi dan tujuan mereka.

Konseling kelompok merupakan bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu yang dalam pelaksanaannya menggunakan dinamika kelompok, dengan tujuan untuk mencegah dan menyembuhkan. Konseling kelompok diarahkan kepada pemberi kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan, 2014).

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan

pertumbuhan (Herlina, 2015). Dalam konseling kelompok, individu-individu yang menjadi klien pada dasarnya adalah individu yang normal yang tidak memerlukan perubahan kepribadian dalam penanganannya. Interaksi yang terjadi di dalam kelompok bertujuan supaya individu paham dan menerima nilai-nilai dan tujuan, serta menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu.

Konseling kelompok merupakan layanan yang dilaksanakan secara kelompok dengan tujuan masalah yang dialami konseli tidak melebar, konseli diberi treatment dengan tujuan konseli mampu untuk mencegah sendiri masalahnya, dan mengembangkan pribadi konseli (Barida & Widyastuti, 2020). Konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada sekelompok individu guna mengatasi masalah yang relatif sama, sehingga dalam mengembangkan potensinya individu tidak mengalami hambatan (Prasetiawan, 2016).

Dengan memperhatikan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan dalam bentuk dinamika kelompok guna mengatasi masalah yang relatif sama dan untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu.

2.1.1.2 Tujuan Konseling Kelompok

Suatu kegiatan layanan tentunya harus mempunyai tujuan yang menyelesaikan suatu usaha dari sebuah tindakan. Tujuan dari

dilaksanakannya konseling kelompok yaitu apa yang diharapkan dalam suatu penyelesaian masalah harus tercapai atau paling tidak ada keberhasilan secara periodik oleh peserta didik. Tujuan konseling kelompok dikemukakan oleh (Corey, 2016) yaitu:

1. Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, mengembangkan kepekaan terhadap orang lain, untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian universal.
2. Memperluas motivasi dalam diri, percaya diri, menghargai diri sendiri dalam perintah guna mencapai pandangan yang baru dalam diri sendiri.
3. Menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal.
4. Memperluas wawasan diri, dapat bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.
5. Sadar akan suatu pilihan dan dapat memutuskan suatu pilihan dengan bijaksana; membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini, untuk belajar lebih efektif keahlian sosial.
6. Untuk menjadi sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain; untuk belajar menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian, kejujuran, dan petunjuk.

7. Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki.
8. Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka

2.1.1.3 Tahapan Konseling Kelompok

Terdapat beberapa tahapan dalam proses konseling kelompok. Corey (dalam Sutanti, 2015) menyatakan terdapat empat tahap dalam proses konseling kelompok, yaitu:

1) Initial stage

Pada tahap ini yaitu adanya pengenalan, membangun atmosfer dalam anggota kelompok. Terdapat periode keheningan dan kecanggungan. Pada tahap ini yang menjadi isu utama yaitu ada atau tidaknya kepercayaan. Anggota kelompok dapat merasa disertakan atau justru dikecualikan, oleh karena itu anggota kelompok perlu untuk memutuskan seberapa keterbukaan yang ingin dicapai dan kenyamanan seperti apa yang diinginkan oleh anggota kelompok.

2) Transition stage

Pada tahap ini diperlukan pengujian guna menentukan seberapa aman lingkungan, mengamati apakah pemimpin dapat dipercaya, lalu menjadi tempat anggota kelompok belajar untuk mengekspresikan diri dan menguji apakah anggota lain akan mendengarkan.

3) *Working stage*

Poin-poin penting dalam tahap kerja yaitu tidak ada garis yang memisahkan antara setiap tahap, kerja dapat terlaksana apabila pada setiap tahap bukan hanya tahap kerja saja. Tidak semua kelompok mencapai tahap bekerja dan tidak semua anggota berfungsi pada tingkat yang sama dalam tahap kerja.

4) Tahap *terminating*

Pada tahap *terminating* ini berkaitan dengan perasaan perpisahan, berurusan dengan masalah yang belum selesai, meninjau pengalaman kelompok, memberi dan menerima umpan balik.

Berdasarkan tahap-tahap konseling kelompok yang telah diuraikan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa setiap tahap pada konseling kelompok ini harus diterapkan dalam melaksanakan konseling kelompok supaya pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar.

2.1.1.4 Asas Asas Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling tentunya terdapat asas asas yang harus disepakati guna menunjang keberhasilan layanan konseling. Yusuf & Nurihsan (2016) menyatakan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok konselor harus memperhatikan asas-asas yang terdapat dalam pelaksanaan layanan.

Secara umum, terdapat dua belas asas yang terdapat dalam pelayanan bimbingan dan konseling yang harus terwujud dalam setiap

layanan yang diberikan. Akan tetapi dalam konseling kelompok hanya terdapat beberapa asas yang cukup memiliki nilai besar yang perlu diterapkan, yaitu:

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan berarti merahasiakan segenap data keterangan tentang klien yang diberikan layanan, yaitu data atau keterangan yang tidak boleh diketahui oleh orang lain. Dalam hal ini konselor wajib untuk menjaga data klien sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.

2) Asas keterbukaan

Asas keterbukaan yaitu berarti klien yang menjadi sasaran layanan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik dalam memberikan informasi tentang dirinya sendiri atau dalam menerima berbagai informasi dari luar yang bermanfaat untuk pengembangan dirinya.

3) Asas kesukarelaan

Asas kesukarelaan berarti klien rela dalam mengikuti layanan yang diperlukan untuknya. Dalam hal ini konselor berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.

4) Asas kenormatifan

Asas kenormatifan diterapkan dalam proses penyelenggaraan layanan konseling kelompok. Semua layanan yang diberikan harus sesuai dengan norma-norma yang ada, termasuk prosedur, teknik, dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang ada.

2.1.2 Teknik *Self Control*

2.1.2.1 Pengertian Teknik *Self Control*

Kontrol diri (*self control*) diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekunsi positif. Selain itu juga merupakan kecakapann individu dalam kepekaan membaca situasi di lingkungannya dan kemampuan mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi dalam menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Rodin dalam Khotimah, menyebutkan bahwa kontrol diri adalah perasaan bahwa seseorang dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif untuk menghasilkan akibat yang diinginkan.

Menurut Goleman (dalam Adytia, 2019) kontrol diri adalah keterampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa.

Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengatur dan mengarahkan perilaku dan dorongan dorongan dalam dirinya dan mengarahkannya ke arah konsekunsi positif.

2.1.2.2 Manfaat Teknik *Self Control*

Menurut Calhoun & Acocella (dalam Adytia, 2019), manfaat teknik *self control* yaitu:

- 1) Membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal.
- 2) Dengan melibatkan individu secara aktif maka akan menimbulkan perasaan bebas dari kontrol orang lain.
- 3) Dengan meletakkan tanggung jawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka dia akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahannya sendiri dan lebih tahan lama.
- 4) Individu dapat semakin mampu untuk menjalani hidup yang diarahkan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor untuk berurusan dengan masalah mereka

Menurut Calhoun & Acocella, beberapa tujuan dalam melakukan modifikasi perilaku dengan menggunakan teknik *self control*, yaitu:

- 1) Mampu menghadapi situasi yang tidak diinginkan dengan cara mencegah atau menjauhi situasi tersebut.
- 2) Mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi.
- 3) Mampu menunda kepuasan dengan segera untuk mengatur perilaku agar dapat mencapai sesuatu yang lebih berharga atau lebih diterima oleh masyarakat.

- 4) Mampu mengantisipasi peristiwa dengan mengantisipasi keadaan melalui pertimbangan secara objektif.
- 5) Mampu menafsirkan peristiwa dengan melakukan penilaian dan penafsiran suatu keadaan dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- 6) Mampu mengontrol keputusan dengan cara memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya

2.1.2.3 Tahapan Teknik *Self Control*

Menurut Safaria (dalam Adytia, 2019), teknik *self control* terdiri dari pencatatan diri (*self recording*), evaluasi diri (*self evaluation*), dan pengukuhan diri (*self reinforcement*). Untuk lebih jelasnya dijabarkan sebagai berikut:

1) Pencatatan diri (*self recording*)

Pencatatan diri sering disebut juga observasi diri (*self observation*), atau monitoring diri (*self monitoring*). Dalam pencatatan diri ini siswa diajarkan secara sederhana dalam melakukan pencatatan diri atas semua perilaku baik perilaku positif maupun perilaku negatif melalui sebuah tabel, buku diari, atau bisa melalui buku saku. Dengan mencatat perilaku-perilakunya, baik yang positif maupun negatif, siswa akan lebih memahami keadaan dirinya sendiri. Jika anak tidak menyadari berapa sering perilaku negatifnya muncul, akibatnya anak akan kehilangan control terhadap dirinya. Tujuan akhir dari pencatatan

diri ini selain untuk melihat perkembangan perilaku yang terjadi juga agar siswa mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

Langkah-langkah pelaksanaan pencatatan diri:

- a) Siswa diajak untuk mencatat semua perilakunya baik perilaku positif maupun negatif dalam seminggu dalam sebuah tabel yang sudah diberikan oleh konselor.
- b) Dalam menuliskan perilakunya siswa juga diajak memberikan penilaian terhadap perilakunya tersebut dalam skala 1 sampai 10.
- c) Tabel yang sudah diisi kemudian dikumpulkan untuk dibahas bersama dengan konselor.

2) Evaluasi diri (*self evaluations*)

Penilaian terhadap diri sendiri akan membantu siswa membandingkan perilakunya pada dua hari yang lalu dengan perilakunya hari ini. Caranya adalah dengan membuat evaluasi yang sekongkret mungkin salah satunya dengan menggunakan skala angka seperti skala 1 sampai 10 atau dengan menggambarkan dalam bentuk suatu tangga.

Langkah-langkah pelaksanaan evaluasi diri:

- a) Tabel perilaku yang sudah diisi siswa dianalisis bersama.
- b) Konselor mengklasifikasikan perilaku yang sama dan menganalisis apakah terjadi peningkatan atau penurunan nilai yang sudah ditulis oleh siswa.

3) Penguatan diri (*self reinforcement*)

Pengukuhan diri bertujuan untuk mengajarkan siswa untuk memuji dirinya sendiri. Siswa tidak bergantung dari orang lain untuk memuji perilakunya, walaupun pengukuhan dari orang lain masih dibutuhkan. Pengukuhan diri akan membuat perilaku siswa muncul secara konsisten, dan bertujuan pula untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri yang positif.

Pengukuhan diri ini bisa dengan menggunakan pengukuhan konkret, contohnya dengan memberikan hadiah berupa materi atau bisa juga secara simbolis dengan pujian dan senyuman. Setelah konselor memberikan pengukuhan konkret, kemudian siswa diminta untuk menuliskan kata pujian untuk dirinya sendiri. Hal tersebut dilakukan setiap hari selama terapi berlangsung.

Langkah-langkah pelaksanaan pengukuhan diri:

- a) Siswa diajak untuk dapat bangga dengan perilaku positif yang sudah dituliskannya dalam sebuah proses konseling.
- b) Siswa diajak untuk lebih bisa menerima keadaannya dengan sebuah proses konseling.
- c) Siswa diajak menuliskan pujian untuk dirinya sendiri.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan rancangan teknik *self control* dari Ronen. Adapun pelaksanaannya dibagi menjadi 3 tahap, antara lain pemantauan diri, evaluasi diri dan pengukuhan diri.

2.1.3 Konsep Stois

2.1.3.1 Pengertian Stois

Stoisisme adalah sebuah aliran yang berkembang pada zaman romawi kuno. Aliran ini pertama kali dikembangkan oleh seorang Citium bernama Zeno, yang kemudian dikembangkan lagi oleh filsuf-filsuf ternama yaitu, Seneca, Epictetus, dan Marcus Aurelius. Meskipun telah dikembangkan beribu tahun yang lalu, aliran stoisisme masih bisa diterapkan dalam kehidupan modern saat ini. Wibowo dalam bukunya, *Ataraxia: Bahagia Menurut Stoikisme*, menyebutkan bahwa Stoisisme adalah aliran yang menjamin adanya sense of purpose atau makna dalam hidup.

Di dalam Stoisisme, manusia dituntut untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang ada dalam kendalinya, atau disebut dimensi internal, dan sebisa mungkin untuk tidak memberatkan diri pada hal-hal di luar kendali individu itu sendiri, atau yang disebut dimensi eksternal. Dimensi internal terdiri dari pemikiran-pemikiran yang individu itu sendiri, opini, serta persepsi kita sendiri. Dimensi eksternal berisi pandangan, pendapat, dan keputusan orang lain. Para filsuf stoa banyak menekankan pada pengendalian diri saat menghadapi emosi negatif yang muncul. Pada aliran ini individu akan memusatkan pikiran pada hal-hal yang ada dalam kendali untuk menciptakan pemikiran yang rasional dan mengedepankan nalar.

Stoisisme mengajarkan bahwa kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang berasal dari hal-hal yang dapat dikendalikan.

2.1.3.2 Prinsip Stois

Filsafat stoisisme memiliki prinsip utama yaitu mengajarkan bagaimana menjalani kehidupan yang bahagia dan mengalir dengan lancar tanpa konflik dengan orang lain. Menurut kaum stoa versi tertinggi manusia adalah dirinya sendiri, karena inilah kenapa tuhan meninggikan derajat manusia sehingga manusia memiliki kesanggupan alami untuk menjadi versi tertinggi pada dirinya sendiri.

Stoisisme memiliki tujuan utama yakni hidup bebas dari emosi negatif, menjalani hidup damai dan hidup mengasah kebajikan (virtue) yaitu: Kebijaksanaan, Keadilan, Keberanian, dan Pengendalian diri.

Stoisisme menjelaskan bahwa pada dasarnya semua emosi disebabkan oleh penilaian, pendapat dan komentar. Karena setiap kali mengalami hal ini individu dapat melacak pikiran, pendapat yang muncul. Sudut pandang, pendapat, komentar ini dapat didiskusikan, didebat, dan diganti. Individu tidak memerangi emosi negatif, namun mengendalikannya dan menyelidiki asal muasal emosi tersebut. Oleh sebab itu akal yang menyimpang disebut emosi negatif.

2.1.3.3 Perspektif Filsafat Stoisisme

Ada beberapa hal yang dapat kita pelajari dan pahami mengenai konsep pengendalian diri dalam perspektif filsafat stoisisme ini.

Pertama, hidup selaras dengan alam yaitu memusatkan diri kepada hal-hal yang bersifat positif dan menjauhi sifat negatif seperti curiga, cemburu, baper, selalu sensitif, dan lain-lain. Dan selalu hidup dengan mengasah kebaikan yaitu kebijaksanaan, keberanian, keadilan, dan menahan diri dalam menanggulangi stress. Kebijaksanaan merupakan suatu cara kita menganggapi sesuatu yang dapat kita kendalikan atau yang tidak bisa dikendalikan sekalipun. Lalu kebijaksanaan menurut filosofi stoa yaitu berpusat pada bagaimana cara kita menghadapi atau menanggapi dan menyelaraskan kita pada pemahaman terhadap persoalan yang timbul kepada diri kita sendiri bukan orang lain. Biasanya persoalan yang muncul dalam hidup kita, selalu saja berurusan dengan situasi emosi yang tidak stabil, sehingga mendorong hati kita agar muncul kesalahpahaman, overthinking, kegelisahan, dan akhirnya stress (Yas Hadi Maulana, 2022).

Manusia memiliki kecenderungan untuk membesar-besarkan masalah sehingga kita lebih sering tersiksa oleh persepsi kita terhadap masalah tersebut dibandingkan masalah itu sendiri. Menurut Frager, kunci perdamaian adalah menerima seluruh takdir yang hadir sebagai bentuk kasih Tuhan Yang Maha Esa. Dengan pemikiran ini, seseorang akan memiliki pikiran yang selalu terkendali dan tidak terjerumus ke dalam pikiran negatif yang merugikan jiwa. Keadaan ini dapat disebut sebagai "*Amor Fati*". Amor Fati adalah ungkapan Latin yang berarti "mencintai nasib" atau "mencintai takdir". Ungkapan ini digunakan untuk

menggambarkan suatu sikap dimana seseorang memandang segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, misalnya penderitaan dan kehilangan, sebagai sesuatu yang baik atau perlu. (Fajrin et al., 2022).

Kedua, dikotomi kendali, dalam mengimplementasikan teori ini terdapat pola pikir yang dapat diambil seseorang untuk menghadapi emosi negatif yang disebut pola pikir S-T-A-R (*Stop, Think and Asses, Respond*):

(1) *Stop* (Berhenti).

Ketika emosi negatif muncul, hendaknya seseorang berhenti dan menenangkan diri sejenak (*time-out*) agar tidak tenggelam atau terbawa efek emosi negatif tersebut;

(2) *Think and Assess* (Dipikirkan dan Dinilai).

Setelah seseorang menenangkan diri, mereka akan cenderung berpikir rasional dan dijauhkan dari perbuatan-perbuatan berdasarkan menuruti hawa nafsu dan emosi;

(3) *Respond* (Respon).

Setelah menggunakan nalarnya secara rasional dalam melihat situasi di sekitar, barulah seseorang dapat mengambil tindakan atau reaksi apa yang dapat dilakukan dengan kepala dingin. (Hermawan, 2022)

Maksudnya adalah ada beberapa hal yang dapat kita kendalikan oleh diri sendiri dan juga ada beberapa hal yang tidak bisa kita kendalikan oleh diri sendiri. Dalam stoisisme kebahagiaan bisa didapat hanya karena “things we can control” manusia tidak akan mendapat kebahagiaan terhadap hal yang tidak dapat dikendalikan oleh dirinya sendiri.

Contohnya seperti tindakan orang lain, pendapat orang lain, status dan popularitas (yang ditentukan orang lain), dan kekayaan itu merupakan hal yang tidak rasional (Manampiring, 2019).

Semua itu dapat kita lihat dalam kehidupan, karenanya seringkali kita membandingkan kehidupan orang lain dengan kehidupan kita sendiri. alhasil kita pun menjadi sedih dan parahnya timbul begitu banyak perilaku negatif. Sebaliknya jika orang-orang yang tidak terlihat kaya, populer, cantik, dan lainnya. Tetapi tetap berbuat kebaikan dan terhindar dari emosi negatif, maka kehidupannya akan terlihat jauh lebih baik. Filosofi ini terlihat semakin signifikan karena filosofi ini memiliki kesan yang lebih berimbang dan realistis. Realistis karena tidak mungkin membebaskan semua manusia yang menginginkan suatu hal yang bersifat duniawi. Sesenang apapun kita dengan semua hal duniawi yang kita sukai, hal tersebut tertaplah indiffernt tidak berdampak, tidak memiliki nilai (Fajrin, D, Mud'is H, & Yulianti Y, 2022).

Ketiga, mengendalikan persepsi dan interpretasi, pada dasarnya semua keresahan dan kekhawatiran kita itu berasal dari pikiran kita sendiri bukan berasal dari segala kejadian yang ada di lingkungan kita. Seharusnya kita dapat menyadari bahwa segala rasa sulit, cemas, iri hati, dan khawatir merupakan timbul dari pikiran kita sendiri. Sebenarnya kita juga mampu untuk mengubah cara berpikir/persepsi kita sendiri dengan tanpa mengubah suatu persoalan yang telah terjadi pada kita sebelumnya.

Tidak perlu untuk kita menggantungkan kebahagiaan kepada setiap hal yang di luar kendali kita.

Keempat, memperkuat mental, Menurut filsafat stoisisme terdapat sebuah istilah yaitu *premeditatio malorum* yang berarti memikirkan hal-hal yang negatif atau hal-hal yang jahat mungkin akan terjadi atau mudahnya pada zaman sekarang sering disebut *overthinking*. Tetapi hal ini bisa kita kendalikan yaitu dengan cara melatih segala hal yang tentunya bersifat negatif, latihan ini akan menjadi tujuan dalam mencari jalan keluar dan mengurangi segala emosi negatif apabila sesuatu hal yang tidak ingin terjadi malah menjadi kenyataan pada kehidupan kita.

Kelima, *personal stressor*, merupakan ancaman gangguan kehilangan terhadap sesuatu seperti contohnya pasangan, harta, pekerjaan, dan lainnya. Ketika kita menghadapi suatu musibah atau kesulitan secara tidak langsung kita akan memiliki pilihan untuk menafsirkan itu sebagai hal yang baik (memiliki banyak hikmah) atau hal yang buruk. Jika musibah dan kesulitan itu merupakan bagian dari alam seharusnya kita senantiasa mengikhlaskan hal itu dengan senang hati. Filsafat stoisisme memiliki istilah latihan menderita atau *poverty practice* yang dapat membantu kita dan mensyukuri setiap musibah atau kesulitan yang datang pada kehidupan kita. Hal ini melatih kita untuk memikirkan hal-hal yang mungkin akan terjadi sehingga kita memiliki persiapan dan tidak memberikan tanggapan yang negatif kepada setiap musibah atau kesulitan yang mungkin akan terjadi (Fajrin, D, Mud'is H, & Yulianti Y, 2022).

2.1.4 Emosi Negatif

2.1.4.1 Pengertian Emosi

Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (dalam Priatmoko, 2011) mengungkapkan bahwa “perbuatan kita sehari-hari disertai oleh perasaan perasaan tertentu, yaitu perasaan senang atau perasaan tidak senang. Perasaan senang atau tidak senang yang selalu menyertai perbuatan-perbuatan kita sehari-hari itu, disebut warna efektif. Warna efektif ini kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah atau samar samar saja. Dalam hal warna efektif yang kuat, maka perasaan-perasaan menjadi lebih mendalam, lebih laus dan lebih terarah. Perasaan-perasaan yang seperti ini disebut emosi.”

Daniel Goleman (dalam Gitosaroso, 2012) mengatakan, emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ada ratusan emosi, bersama dengan campuran, variasi, mutasi dan nuansanya.

Emosi menurut para psikolog adalah suatu keadaan psikologis yang mampu mengaktifkan dan mengarahkan perilaku. Emosi bisa ditimbulkan oleh berbagai macam rangsangan. Ada banyak jenis emosi yang sesuai dengan macam rangsangnya, dan biasanya hal tersebut dikategorikan berdasarkan sifat positif atau negatif

Emosi diklasifikasikan menjadi emosi yang positif dan emosi yang negatif, yang tergolong sebagai emosi positif adalah antusiasme, rasa

senang dan cinta dan yang tergolong emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah dan sedih.

Secara lebih luas J. Bruno mendefinisikan emosi kedalam dua sudut pandang yaitu: Secara fisiologi emosi adalah proses jasmani karena perasaan yang meluap. Sedangkan Secara psikologis, Emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Selain dengan pendapat J. Bruno, adalah pendapat John Macquarrie, yang membagi emosi dalam dua kelompok yaitu:

- 1) Negative emotions (rasa takut, marah, benci, iri hati, rasa was-was dan lain sebagainya).
- 2) Positive emotions (cinta, harapan, kebahagiaan, sabar, kepasrahan hatidan lain-lainnya).

Dalam perkembangannya, emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia serta dalam pengembangan kepribadian. Emosi positif mampu meningkatkan kreatifitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi dalam pengambilan keputusan. Emosi negatif ditemukan pada orang-orang yang bertahan terhadap suatu penyakit. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi tersebut dinamakan dengan keterampilan regulasi emosi.

2.1.4.2 Faktor yang Mempengaruhi Emosi Negatif

Emosi negatif adalah suatu keadaan dalam diri seseorang yang dirasakan kurang menyenangkan sehingga mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam berhubungan dengan orang lain.

Penyebab timbulnya emosi negatif adalah dimulai dengan adanya rangsangan. Rangsangan ini sejalan dengan perhatian dan dorongan yang dapat merangsang timbulnya emosi negatif tersebut. Perhatian dan perasaan seseorang terhadap sesuatu hal di luar dirinya menentukan timbulnya emosi.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi timbulnya emosi negatif, seperti:

1) Keadaan jasmani individu yang bersangkutan.

Jasmani yang kurang sehat dapat mempengaruhi perasaan yang ada pada manusia. Contoh suara berisik mungkin tidak menimbulkan reaksi suatu bagi yang sehat. Sebaliknya akan membosankan bagi yang sedang sakit;

2) Keadaan dasar individu.

Hal ini bersangkutan dengan struktur pribadi individu. Ada yang mudah marah, sebaliknya ada orang yang sukar marah, sehingga struktur pribadinya akan menentukan mudah tidaknya orang mengalami perasaan;

3) Keadaan individu pada suatu waktu,

Individu yang pada suatu waktu sedang kalut pikirannya, akan mudah sekali terkena perasaan bila dibandingkan individu yang dalam keadaan normal.

Disamping pendapat diatas juga dikemukakan oleh Dakir yaitu:

- a) Situasi sekitar;
- b) Keadaan sementara (karena sakit, lapar dan sebagainya);
- c) Faktor prasangka;
- d) Keadaan obyek;
- e) Taraf pendidikan;
- f) Pembawaan.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa timbulnya emosi berasal dari rangsangan dari luar dan dalam individu. Rangsangan yang berasal dari dalam individu seperti kondisi fisik dan psikis individu yang bersumber dari lingkungan individu seperti keluarga, pendidikan atau sekolah dan sebagainya.

2.1.4.3 Dampak Emosi Negatif

Dampak dari emosi negatif biasanya perasaan menangis, marah, kecewa, sedih, benci, dan lain-lain. Biasanya emosi ini menunjukkan sebuah evaluasi diri atau adanya perasaan yang merugikan.

Emosi marah yang meluap-luap ketika keinginan tak tercapai merupakan peristiwa yang lazim terjadi pada diri manusia dan seringkali di jumpai dalam berbagai kesempatan. Reaksi dari emosi marah terlihat

pada teriakan, membentak, memaki-maki, melempar dan membanting meja, menggerutu, melotot dan tindakan sejenis lainnya. Sebagai akibat dari beberapa keinginan yang tak terpenuhi. Kemarahan menandakan ketidakberdayaan dan keputusasaan.

Emosi marah yang menguasai diri seseorang biasa membuat terhambatnya kemampuan berfikir yang sehat, dan terkadang dapat melakukan tindakan dan ucapan yang prontal, tentu pada akhirnya akan berbuntut pada penyesalan apa yang telah dilakukan setelah kemarahannya reda.

Emosi takut sebenarnya berguna bagi manusia karena ia akan mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan tersebut terlalu berlebih-lebihan, maka ketakutan itu sendiri yang akan membahayakan pelakunya. Adanya banyak ketakutan yang demikian rupa biasanya dipandang sebagai indikator keperibadian yang goncang.

Emosi takut akan dibarengi banyak perubahan pada fungsi fisiologis yang tersumbat, raut wajah berubah, nada suara sampai kepada keadaan fisik. Manusia merespons keadaan bahaya yang mengancamnya dan emosi takut dengan bergerak menjauh dan lari dari bahaya tersebut. Emosi takut yang juga sering dijumpai adalah rasa ketakutan karena terjadi konflik, apakah itu terjadi konflik antara individu, antar kelompok, maupun individu dengan kelompok.

Dalam keadaan takut semua anggota badan menegang termasuk otot tidak relaks seperti biasanya. Ketegangan yang berlebihan itu akan berdampak ketidakseimbangan tubuh dan akan memuncak menjadi kecemasan yang seringkali dirasakan sebagai suatu serangan panik. Emosi takut merupakan keadaan gelisah luar biasa yang meliputi seluruh diri seseorang, sehingga membuatnya tidak mampu berfikir dan menguasai diri.

Menurut Syamsu Yusuf (dalam Yuliani, 2013) ada beberapa dampak emosi negatif terhadap perilaku remaja diantaranya adalah melemahkan semangat, menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, terganggu penyesuaian sosial dan suasana emosional yang diterima dan dialami semasa kecil akan mempengaruhi sikap dikemudian hari

Berikut adalah beberapa dampak emosi negatif :

- 1) Kesehatan Mental: Emosi negatif seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan dapat menyebabkan gangguan mental serius seperti gangguan kecemasan, gangguan depresi mayor, dan gangguan bipolar. Hal ini dapat mengganggu kualitas hidup individu dan menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi sehari-hari.
- 2) Kesehatan Fisik: Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa emosi negatif dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik. Misalnya, stres kronis yang disebabkan oleh emosi negatif dapat meningkatkan risiko

penyakit jantung, menurunkan sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko gangguan pencernaan.

- 3) Hubungan Interpersonal: Emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, atau cemburu dapat merusak hubungan interpersonal. Hal ini dapat mengakibatkan konflik, pertengkaran, atau bahkan kekerasan dalam hubungan.
- 4) Kinerja Kognitif: Emosi negatif dapat memengaruhi kinerja kognitif seseorang. Misalnya, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan membuat keputusan secara efektif.
- 5) Respon Fisiologis: Emosi negatif dapat memicu respon fisiologis tubuh, seperti peningkatan denyut jantung, peningkatan tekanan darah, atau peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol. Jika tidak diatasi dengan baik, respon fisiologis ini dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang.
- 6) Perilaku Maladaptif: Emosi negatif dapat mendorong individu untuk mengadopsi perilaku maladaptif sebagai cara untuk mengatasi atau menghindari emosi tersebut, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, alkoholisme, atau perilaku agresif.
- 7) Gangguan Pola Tidur: Emosi negatif dapat mengganggu pola tidur seseorang. Kecemasan, misalnya, sering kali menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia, yang pada gilirannya dapat memperburuk masalah kesehatan mental dan fisik.

2.2 Penelitian Yang Relevan

Kajian relevan bertujuan untuk mengetahui dan meninjau kembali penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Kajian relevan mendukung peneliti dalam mengkaji penelitian yang sedang dilakukan. Sejauh yang diketahui oleh peneliti belum ditemukan penelitian tentang “Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif”. Akan tetapi, terdapat penelitian yang bersinggungan dengan penelitian yang sedang dibahas.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ajeng Maelany (2022) tentang Relasi Pengendalian Emosi Diri dengan Konsep *Stoisisme* dan Tasawuf. Teknik analisis data mengambil data-data berupa fakta yang bersumber dari kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya relasi pengendalian emosi diri dengan konsep *Stoisisme* dan Tasawuf, yaitu kesamaan dalam mengendalikan emosi dengan cara memperbaiki cara seseorang mempresepsikan sesuatu. Ketika seseorang mampu mempresepsi sesuatu dengan baik dia akan mampu mengendalikan emosi yang ada pada dirinya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ogan Wahyu Adytia (2019) tentang Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. Penelitian ini melibatkan siswa kelas X MM3 SMK Muhammadiyah Salaman. Teknik analisis data menggunakan teknik statistic parametric yaitu uji Paired Samples T-Test dengan menggunakan program SPSS for Windows versi 23.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self control efektif untuk meningkatkan kedisiplinan belajar pada siswa kelas X Multimedia 3 di SMK Muhammadiyah Salaman.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nunung Parwati dan Dwi Yuwono Puji Sugiharto (2022) tentang Hubungan Kontrol Diri dan Pengalaman Mengikuti Konseling Kelompok terhadap Penerimaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran. Teknik analisis data yang dilakukan analisis *product moment* dan analisis korelasi ganda dengan menggunakan aplikasi Statistic and Service Solution (SPSS) versi 23. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kontrol diri dan layanan konseling kelompok terhadap penerimaan diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Ungaran.

2.3 Kerangka Konseptual

Individu yang mengalami dampak emosi negatif dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor yang menyebabkan munculnya emosi negatif yaitu, situasi sekitar, keadaan sementara (karena sakit, lapar dan sebagainya), faktor prasangka, keadaan obyek, taraf pendidikan, dan pembawaan.

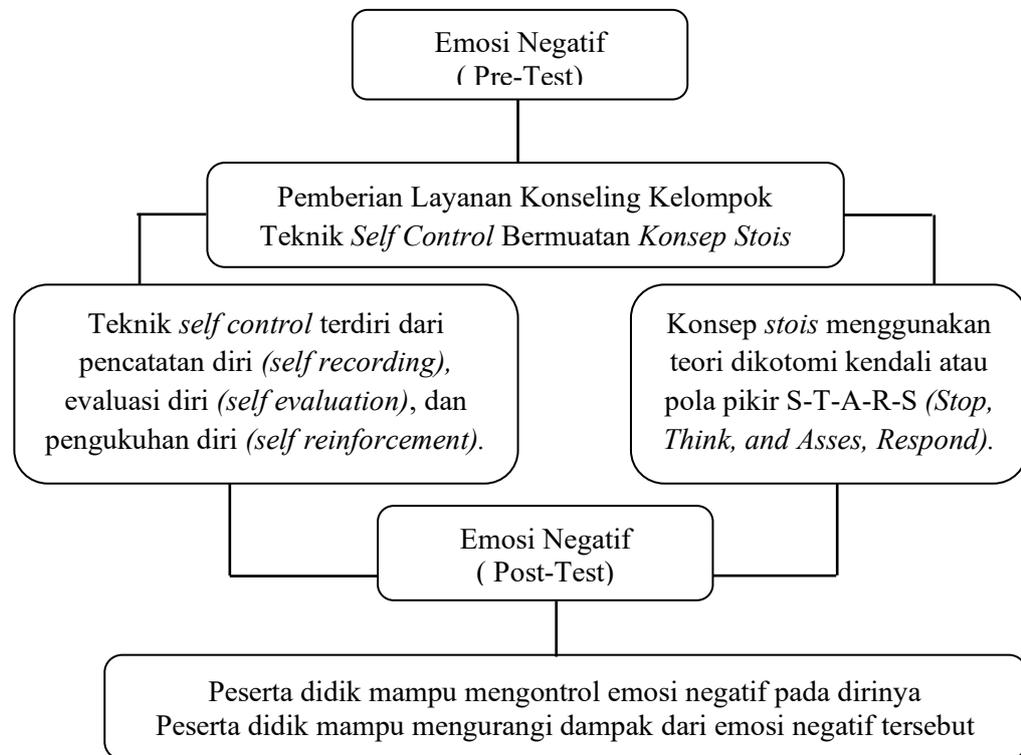
Emosi negatif ini memiliki dampak yang menyebabkan individu mudah merasa cemas, gelisah, khawatir, dan perasaan takut terhadap segala hal yang belum terjadi pada dirinya. Emosi negatif juga berpengaruh pada kinerja kognitif individu. Oleh karena itu, diperlukannya

peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu mereduksi emosi negatif.

Peran yang dapat diambil oleh guru bimbingan dan konseling dalam rangka membantu mereduksi emosi negatif yaitu dengan melaksanakan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep stois. Hal tersebut karena individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik maka mampu untuk mengontrol emosi negatif pada dirinya juga.

Pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan guru bimbingan konseling dengan individu yang mengalami emosi negatif bertujuan supaya individu mampu mereduksi dampak dari emosi negatif yang dirasakan individu, mampu memberikan reaksi emosi yang tepat terhadap suatu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan konseling kelompok dengan bermuatan konsep stois bertujuan supaya individu mampu mengontrol emosi diri dengan baik dan bijak. Tidak hanya sekedar itu, tetapi konsep stois juga mampu memberikan pengaruh yang besar bagi pemikiran individu untuk memberikan pemahaman terkait pengontrolan emosi negatif dengan tujuan menerapkan konsep stois dalam kehidupannya.



Gambar 2. 1 Skema Kerangka Pikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenarannya hendak diuji melalui penelitian (Abdullah, 2015). Hipotesis merupakan jawaban bersifat sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti dan dijabarkan melalui kajian teori dan masalah diuji kebenarannya melalui data yang telah terkumpul oleh peneliti ilmiah. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Ha : penerapan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep *stois* efektif dalam mereduksi emosi negatif.

Ho : penerapan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep *stois* tidak efektif dalam mereduksi emosi negatif.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan pada analisis data-data angka atau numeral dan diolah dengan menggunakan metode statistik. Pada dasarnya penelitian kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial atau pengujian hipotesis dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis no (nihil). Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antarvariabel yang diteliti. Penelitian kuantitatif cenderung terhadap sampel besar (Sudaryana & Agusiady, 2022).

Pada penelitian ini akan menggunakan metode pre-eksperimental design tipe one group pretest-posttest design (tes awal-tes akhir kelompok tunggal). *One grup pretest-posttest design* merupakan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan. Setelah diberikan perlakuan maka diberikan tes akhir (*posttest*) (Sugiyono, 2020).

Berdasarkan pengertian yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat setelah membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Desain penelitian ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai oleh

peneliti, yaitu untuk mengetahui tingkat emosi negatif sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berikut desain *one group pretest-posttest*:

$$O_1 \ X \ O_2$$

Gambar 3. 1 *Desain One Group Pretest-Posttest*

Keterangan:

O1 : Nilai pretest, proses pemberian tes menggunakan skala emosi negatif kepada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan untuk mengetahui kondisi awal siswa (sebelum diberi treatment layanan konseling kelompok teknik kontrol diri).

X : Pemberian treatment layanan konseling kelompok teknik kontrol diri kepada siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan yang menjadi sampel pada penelitian.

O2 : Nilai posttest, pemberian tes menggunakan skala emosi negatif setelah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan yang menjadi sampel mendapatkan treatment, hal tersebut bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan setelah diberikan treatment.

Prosedur penelitian eksperimen ini yaitu terdiri dari tahap persiapan, melakukan pretest, melakukan treatment, melakukan posttest, dan evaluasi. Penerapan tahap penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Perencanaan

Pada tahap perencanaan ini yaitu menyiapkan semua keperluan yang dibutuhkan dalam proses penelitian, dimulai dari penyusunan

proposal sampai dengan mengumpulkan data peserta didik sebagai sampel penelitian.

2. Pretest

Pada tahap ini, peneliti melakukan pretest kepada seluruh populasi penelitian, yaitu seluruh peserta didik kelas X-1 dan X-2 SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan cara memberikan skala emosi negatif. Setelah diberikan pretest maka dapat diketahui peserta didik yang mengalami emosi negatif tinggi. Kemudian, diambil sejumlah enam peserta didik dengan kategori emosi negatif tinggi untuk dijadikan kelompok eksperimen yang hendak diberikan treatment dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep stois.

3. Treatment

Pada tahap ini, peneliti memberikan treatment layanan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep stois kepada peserta didik yang menjadi sampel penelitian. Pemberian treatment dilaksanakan sebanyak empat kali dengan rentang waktu 2x40 menit setiap pertemuan, pemberian treatment terdiri dari empat tahap yaitu, *initial stage*, *transition stage*, *working stage*, *termination stage*. Setelah diberikan treatment sebanyak empat kali kemudian dilaksanakan posttest.

Pada pemberian treatment ini peneliti akan melaksanakan prosedur eksperimen, dengan langkah-langkah penerapan teknik kontrol diri

bermuatan konsep stois pada layanan konseling kelompok sebagai berikut:

a. Pertemuan pertama

1) *Initial stage*

Pada tahap ini, peneliti membangun hubungan baik dengan konseli dengan tujuan menciptakan suasana yang akrab dan menyenangkan antar anggota kelompok. Pada pertemuan ini peneliti dan konseli menyepakati peraturan kelompok yang harus dipatuhi selama proses konseling kelompok berlangsung.

2) *Transition stage*

Pada tahap ini peneliti memberikan rasa nyaman supaya konseli dapat bersosialisasi dengan baik, dan peneliti mengamati apakah anggota kelompok sudah siap atau belum untuk menuju tahap berikutnya.

3) *Working stage*

Pada tahap *working stage* ini, peneliti memberikan gambaran mengenai konseling kelompok, memberikan penjelasan mengenai emosi negatif. Pada tahap ini peneliti harus dapat memusatkan perhatian terhadap tujuan yang hendak dicapai.

4) *Termination stage*

Pada tahap ini peneliti mendorong konseli untuk mengungkapkan kesan dan pesan setelah mengikuti proses layanan, kemudian peneliti memberikan umpan balik kepada

konseli. Kemudian mendiskusikan dan menyepakati waktu untuk pertemuan konseling berikutnya. Setelah menyepakati waktu pertemuan berikutnya, peneliti menutup pertemuan sesi konseling dengan berdoa dan salam.

b. Pertemuan kedua

1) *Initial stage*

Pada tahap ini peneliti mengucapkan salam, menanyakan kabar, dan menyampaikan terimakasih atas kehadiran konseli pada pertemuan kedua ini.

2) *Working stage*

Peneliti memberikan arahan kepada konseli untuk mencatat semua perilakunya baik perilaku positif maupun negatif dalam waktu yang ditentukan sebagai bentuk *self observation*, dimana konseli disuruh untuk menuliskan hal-hal yang membuat konseli mengalami emosi negatif yang mengganggu dan menuliskan juga hal apa yang ingin dilakukan menghilangkan emosi negatif tersebut. Kemudian konseli juga diajak memberikan penilaian terhadap perilakunya tersebut dalam skala 1 sampai 10 sebagai bentuk *self evaluations*. Peneliti memberikan tips bagaimana cara mengontrol emosi negatif tersebut dan juga memberikan dorongan supaya konseli dapat menerapkan konsep stois (S-T-A-R) secara berkala. Setelah konseli selesai menuliskan hal-hal yang memicu emosi negatif

beserta cara yang ingin dilakukan guna mengurangi hal tersebut, kemudian peneliti menanyakan reward apa yang diinginkan, sebagai bentuk penghargaan kepada diri sendiri setelah mampu untuk melakukan hal tersebut. Dan peneliti mengajarkan siswa untuk memuji dirinya sendiri agar meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri yang positif sebagai bentuk *self reinforcement*.

3) *Termination stage*

Peneliti mendorong konseli untuk memberikan kesan dan pesan pada kegiatan layanan pada pertemuan kedua ini, kemudian memberikan umpan balik kepada konseli. Kemudian mendiskusikan dan menyepakati waktu untuk pertemuan konseling berikutnya. Setelah menyepakati waktu pertemuan berikutnya, peneliti menutup pertemuan sesi konseling dengan berdoa dan salam.

c. Pertemuan ketiga

1) *Initial stage*

Pada tahap ini peneliti mengucapkan salam, menanyakan kabar, dan menyampaikan terimakasih atas kehadiran konseli pada pertemuan ketiga ini.

2) *Working stage*

Pada pertemuan ini peneliti kembali memberikan arahan yang sama dengan sebelumnya sesuai waktu yang telah ditentukan

dan mendiskusikannya sebagai bentuk *self monitoring*. Peneliti memberikan kesempatan kepada masing- masing konseli untuk memaparkan hasil tugas tersebut dan membuat gambaran skala angka 1-10 atau dengan menggambar dalam bentuk suatu tangga, kemudian peneliti mengklasifikasikan apakah terjadi peningkatan atau penurunan nilai yang sudah ditulis oleh siswa sebagai bentuk *self evaluations*. Dan peneliti meminta siswa untuk menuliskan pujian terhadap dirinya sendiri agar meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri yang positif sebagai bentuk *self reinforcement*.

3) *Termination stage*

Peneliti mendorong konseli untuk memberikan kesan dan pesan pada kegiatan layanan pada pertemuan ketiga ini, kemudian memberikan umpan balik kepada konseli. Kemudian mendiskusikan dan menyepakati waktu untuk pertemuan konseling berikutnya. Setelah menyepakati waktu pertemuan berikutnya, peneliti menutup pertemuan sesi konseling dengan berdoa dan salam

d. Pertemuan keempat

1) *Initial stage*

Pada tahap ini peneliti mengucapkan salam, menanyakan kabar, dan menyampaikan terimakasih atas kehadiran konseli pada pertemuan keempat ini.

2) *Working stage*

Peneliti meminta konseli untuk memaparkan tugas yang telah diberikan sebelumnya, sebagai bentuk *self monitoring*. Dengan pencatatan perilaku konseli dalam waktu yang telah di sepakati diharapkan konseli akan lebih memahami keadaan dirinya sendiri. Dari perilaku yang telah dicatat konseli, kemudian di beri nilai dan di analisis tingkat penurunan atau peningkatan perilaku konseli terhadap emosi negatif dirinya sebagai bentuk *self evaluations*. Jika konseli sudah melakukan peningkatan dengan baik dalam mereduksi emosi negatif, maka konseli berhak mendapatkan pengakuan atas pujian terhadap dirinya sendiri agar tidak bergantung dari orang lain untuk memuji perilakunya sebagai bentuk *self reinforcement*. Peneliti juga akan memberikan reward kepada konseli sebagai bentuk dukungan kepada konseli supaya percaya diri untuk mampu melakukan perubahan terhadap dirinya.

3) *Termination stage*

Peneliti mendorong konseli untuk memberikan kesan dan pesan pada kegiatan layanan pada pertemuan keempat ini, kemudian memberikan umpan balik kepada konseli. Peneliti menyampaikan bahwa sekarang adalah pertemuan terakhir. Peneliti mengucapkan terimakasih dan permohonan maaf kepada anggota kelompok atas kesediannya selama ini untuk

mengikuti proses konseling. Kemudian peneliti menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam.

4. Posttest

Setelah selesai memberikan treatment kepada peserta didik yang menjadi sampel penelitian, maka berikutnya yaitu memberikan posttest. Pemberian posttest bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan sebelum dengan sesudah diberi treatment berupa layanan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep stois. Sehingga, dari hasil pretest dan posttest yang diperoleh dapat diketahui keefektifan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep stois untuk mereduksi emosi negatif.

5. Evaluasi

Pada tahap evaluasi ini, peneliti dapat melakukannya secara mandiri. Peneliti melakukan analisis data guna mengetahui sejauh mana treatment yang dilakukannya efektif dalam mengurangi emosi negatif. Keefektifan layanan yang diberikan dapat diketahui berdasarkan hasil skor pretest dan posttest.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 01 Medan yang beralamat di Jalan Utama, No. 170, Kota Matsum II, Kec. Medan Area, Kota Medan, Sumatera Utara.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah selama rentang waktu dari bulan Januari sampai bulan Juni 2024, dimulai dari observasi awal di sekolah, persiapan penelitian, pengumpulan data, analisis data dari hasil penelitian, bimbingan proposal, seminar proposal, perbaikan, pelaksanaan riset, bimbingan skripsi sampai dengan sidang meja hijau.

Tabel 3. 1 Jadwal Rencana Kegiatan

No.	Kegiatan	Bulan/Minggu																					
		Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli															
	Observasi awal di sekolah	■																					
	Perencanaan		■																				
	Pengumpulan data			■																			
	Mengolah data hasil				■																		
	Pengajuan judul					■																	
	Bimbingan proposal						■																
	Seminar proposal							■															
	Perbaikan proposal								■														
	Pelaksanaan riset												■										
	Bimbingan skripsi																						
	Sidang meja hijau																						■

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subyek yang hendak diteliti.

Populasi merupakan wilayah generalisasi dari objek atau subyek yang

memiliki kualitas dan juga karakteristik yang telah peneliti tetapkan untuk dipelajari kemudian menarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X (1 & 2) SMA Muhammadiyah 01 Medan yang berjumlah 43 peserta didik.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi atau perwakilan dari populasi yang hendak diteliti. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Peneliti menggunakan cara pengambilan sampel *purposive sampling* karena subyek pada penelitian ini terbatas, yaitu hanya subyek yang mengalami dampak emosi negatif tinggi. Teknik *purposive sampling* merupakan suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel yang ditentukan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2020).

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan, untuk mendapatkan sampel penelitian, maka peneliti memberikan pretest kepada peserta didik kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan. Selanjutnya, setelah dilaksanakan pretest, maka dapat diketahui jumlah peserta didik yang terindikasi mengalami tingkat emosi negatif. Dari data yang telah diperoleh, maka dipilih peserta didik yang mengalami emosi negatif tinggi dan kemudian diberikan treatment. Dalam penelitian ini sampel ditentukan dengan melihat hasil skor skala emosi negatif dengan hasil 6 tertinggi, hal tersebut sesuai dengan panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas, bahwa konseling kelompok idealnya

berjumlah 2-8 anggota. Hal tersebut menjadi penting supaya siswa dengan tingkat emosi negatif rendah tidak diikutsertakan menjadi sampel dalam penelitian.

Tabel 3. 2 Jumlah Sampel

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	X-1	3
2.	X-2	3
Jumlah		6

3.4 Variabel dan Definisi Operasional

Variabel penelitian adalah sesuatu yang telah peneliti tetapkan sebagai fokus penelitian untuk dipelajari atau diteliti, sehingga memperoleh informasi mengenai hal tersebut dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2020).

Pada penelitian ini, variabel penelitiannya yaitu:

1. Variabel bebas (X) pada penelitian ini yaitu konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep stois.
2. Variabel terikat (Y) pada penelitian ini yaitu emosi negatif.

Definisi operasional merupakan batasan pengukuran variabel yang hendak diteliti. Defini operasional berfungsi guna memudahkan dan menjaga konsistensi pengumpulan data, menghindari perbedaan interpretasi dan membatasi ruang lingkup variabel. Definisi operasional dari masing-masing variabel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. 3 Variabel dan Defenisi Operasional

Variabel	Defenisi Operasional	Indikator
Variabel X (Konseling kelompok teknik self control bermuatan konsep stois)	Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil dengan mempunyai permasalahan yang sama (disebut klien) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi oleh segenap anggota kelompok. Teknik self kontrol yang bermuatan konsep stoikisme mengacu pada penggunaan prinsip-prinsip filosofi Stoikisme untuk membantu seseorang mengendalikan emosi, mengatasi tantangan, dan menjalani hidup dengan bijaksana. Stoikisme adalah sebuah aliran filosofis kuno yang berasal dari Yunani kuno dan Romawi. Filosofi ini mengajarkan bahwa kita tidak bisa mengendalikan	Siswa terlibat secara aktif dalam kegiatan Siswa memiliki rasa antusiasme yang tinggi dalam kegiatan. Peneliti melaksanakan layanan sesuai dengan prosedur Menentukan waktu pemberian layanan sesuai dengan rencana yang telah di tetapkan

	apa yang terjadi di luar kendali kita, tetapi kita dapat mengendalikan bagaimana kita merespons terhadapnya.	
Variabel Y (Mereduksi Emosi Negatif)	Emosi negatif adalah perasaan tidak menyenangkan, mengganggu dan biasanya diekspresikan sebagai bentuk ketidaksukaan seseorang terhadap sesuatu. Dampak dari emosi negatif biasanya perasaan menangis, marah, kecewa, sedih, benci, dan lain-lain. Biasanya emosi ini menunjukkan sebuah evaluasi diri atau adanya perasaan yang merugikan.	Emosi negatif siswa yang terkontrol Respon siswa terhadap emosi negatif di sekitarnya Bentuk emosi yang muncul dan ditunjukkan oleh siswa

3.5 Instrumen Penelitian

3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengumpulkan, memeriksa, dan menyelidiki suatu permasalahan yang sedang diteliti. Data yang diperoleh berfungsi untuk menjawab pertanyaan penelitian dan untuk menguji hipotesis penelitian (Sugiyono, 2020). Teknik pengumpulan data

pada penelitian ini menggunakan skala dengan model skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengumpulkan data guna menemukan atau mengukur data yang bersifat kualitatif dan kuantitatif dengan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian favorable dan unfavorable. Peserta didik diminta memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala emosi negatif.

Tabel 3. 4 Skala Likert

No.	Pernyataan	Favorable (+)	Unfavorable (-)
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3. 5 Kisi kisi Instrumen Skala Kontrol Emosi Negatif

Variabel	Indikator	No Aitem		Jlh
		(+)	(-)	
Emosi Negatif (adalah perasaan atau reaksi emosional yang cenderung berdampak buruk pada individu, mempengaruhi kesejahteraan emosional, dan bisa menghambat	Kemarahan (Perasaan marah atau tersinggung karena suatu peristiwa atau perilaku tertentu)	3	1,2,4,5	5
	Kecemasan (Perasaan khawatir,		6,7,8	3

interaksi sosial serta kinerja) (Daniel Goleman)	gelisah, atau takut terhadap sesuatu yang akan datang atau tidak pasti)			
	Kesedihan (Perasaan sedih atau murung akibat kehilangan atau kekecewaan)		9,10,11, 12,13	5
	Depresi (Perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat, atau energi rendah)		14,15,16, 17	4
	Frustasi (Perasaan terhambat atau kesal karena ketidakmampuan untuk mencapai tujuan atau keinginan)		18,19,20, 21,22	5
	Kebencian (Perasaan antipati atau permusuhan terhadap seseorang atau sesuatu)		23,24,25	3
Jumlah		1	24	25

3.5.2 Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui akan kelayakan butir yang ada di dalam daftar pertanyaan atau pernyataan dalam suatu variabel. Uji validitas menggunakan *product moment*. Uji kevalidan ini diukur dengan menggunakan bantuan SPSS. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan.

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Rumus yang digunakan adalah product moment, yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Gambar 3. 2 Rumus *Product Moment*

Keterangan :

r_{xy} : koefisien korelasi antara X dan Y

N : banyaknya subjek

$\sum X$: jumlah skor tiap butir

$\sum Y$: jumlah skor total

$\sum XY$: jumlah perkalian X dan Y

$\sum X^2$: jumlah kuadrat nilai X

$\sum Y^2$: jumlah kuadrat nilai Y

Pada keterangan tersebut bisa dijelaskan bahwa jika r hitung $> r$ tabel berdasarkan taraf signifikansi 5% maka item dikatakan valid dan dan

jika r hitung $\leq r$ tabel maka pernyataan dinyatakan tidak valid atau gugur. Penelitian yang dilakukan uji instrument ini kepada peserta didik kelas X yang bertujuan agar mengetahui hasil validitas dari skala emosi negatif.

Berdasarkan hasil perhitungan angket sebanyak 35 item, dinyatakan 10 item gugur dan 25 valid. Uji validitas yang dilakukan menggunakan rumus $R_{hitung} > R_{tabel}$ maka item dinyatakan valid dilampirkan sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Uji Validitas Product Moment

No.	Rhitung	Rtabel 5% (n=30)	Keterangan
1.	0,470	0,361	Valid
2.	0,644	0,361	Valid
3.	0,428	0,361	Valid
4.	0,459	0,361	Valid
5.	0,819	0,361	Valid
6.	0,439	0,361	Valid
7.	0,392	0,361	Valid
8.	0,634	0,361	Valid
9.	0,539	0,361	Valid
10.	0,594	0,361	Valid
11.	0,436	0,361	Valid
12.	0,456	0,361	Valid
13.	0,465	0,361	Valid
14.	0,393	0,361	Valid
15.	0,540	0,361	Valid
16.	0,447	0,361	Valid
17.	0,652	0,361	Valid
18.	0,499	0,361	Valid
19.	0,600	0,361	Valid
20.	0,789	0,361	Valid
21.	0,498	0,361	Valid
22.	0,712	0,361	Valid
23.	0,498	0,361	Valid
24.	0,554	0,361	Valid
25.	0,555	0,361	Valid

Sumber SPSS

3.5.3 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas yaitu alat yang untuk mengukur apakah dapat dipercaya walaupun dipakai berkali-kali dengan mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrument tersebut dapat dipercaya atau reliable. Untuk menguji reliabilitas instrument peneliti menggunakan *alpha cronbach* dengan bantuan SPSS versi 29, yang dimana nanti hasilnya akan muncul nilai dari *alpha cronbach*. Rumus *alpha cronbach* sebagai berikut:

$$(CA) = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \delta b^2}{\sum \delta t^2} \right]$$

Gambar 3. 3 Rumus *Alpha Cronbach*

Keterangan :

CA : koefisien *alpha cronbach*

K : banyaknya pertanyaan dalam butir

δb^2 : varian butir

δt^2 : varian total

Berdasarkan pencarian untuk uji reabilitas memerlukan angket yang sudah valid, dimana sebelumnya pengujian validitas ini data yang di uji menggunakan SPSS Statistic 29.

Tabel 3. 7 Uji Reabilitas Instrumen

Cronbach's Alpha	N of Item
0,900	25

Sumber SPSS

Dari hasil tabel diatas maka dapat dideskripsikan uji reabilitas instrumen menggunakan 25 item angket yang sudah valid maka nilai *Cronbach's Alpha* $0.900 > 0.60$ maka reabilitas pada angket dikatakan reabel.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan data yang didapat dari instrument penelitian yang kemudian diolah dan dianalisis agar dari hasilnya bisa menjawab dari tujuan penelitian. Penelitian eksperimen pada penelitian ini bertujuan guna mengetahui keefektifan konseling kelompok teknik kontrol diri bermuatan konsep stois untuk mereduksi dampak emosi negatif.

3.6.1 Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data atau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut.

$$Interval\ k = \frac{Skor\ maksimum - Skor\ minimum}{Jumlah\ kategori}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$Interval\ k = \frac{100 - 25}{5} = \frac{75}{5}$$

$$Interval\ k = 15$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk mereduksi emosi negatif siswa yaitu sebagai berikut.

Tabel 3. 8 Kategori Emosi Negatif

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	> 85
Tinggi	84 – 70
Sedang	69 – 55
Rendah	54 – 40
Sangat Rendah	< 39

3.6.2 Uji Hipotesis

Untuk menghitung perbedaan skor sebelum dan sesudah diberikan treatment maka menggunakan statistik uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Adapun langkah-langkah uji hipotesis *Wilcoxon Test* dengan bantuan SPSS 29.00 adalah menentukan H_0 dan H_a yang kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- a. H_0 diterima dan H_a ditolak apabila probabilitas (sig 2 – tailed) > alpha ($\alpha = 0.05$)
- b. H_0 ditolak dan H_a diterima apabila probabilitas (sig 2 – tailed) < alpha ($\alpha = 0.05$)

Penentuan penggunaan uji t berpasangan berdasarkan prasyarat normalitas data yang diketahui dari uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel benar dan sesuai atau tidak. Data berdistribusi normal apabila memenuhi ketentuan yaitu ketika nilai sig. > 0,05 (sig. > 0,05), maka data berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan alat SPSS versi 29, dengan uji shapiro-wilk.

Pengambilan keputusan untuk uji normalitas menggunakan shapiro-wilk yaitu:

1. Jika nilai sig. $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
2. Jika nilai sig. $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Medan, dengan siswa yang mengalami tingkat emosi negatif tinggi kemudian diberikan treatment yaitu melalui layanan konseling kelompok dengan teknik *self-control* bermuatan konsep *stois*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas X-1 dan X-2 yang berjumlah 43 orang siswa. Jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 siswa dalam satu kelompok eksperimen.

Sebelum pelaksanaan teknik *self-control* bermuatan konsep *stois*, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi guna mengetahui tingkat emosi negatif siswa serta mengetahui siswa mana saja yang cenderung terpengaruh emosi negatif. Hal ini juga diperkuat dengan pengisian skala angket emosi negatif pada saat pretest.

4.1.1 Pengujian Prasyarat Data

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro Wilk*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 29. Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

	Statistik	Sampel	Sig.	Keterangan
PreTest	0,876	6	0,250	Normal
PostTest	0,888	6	0,310	Normal

Sumber SPSS

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa seluruh data penelitian memiliki nilai *Shapiro Wilk (Sig.)* > 0,05, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

4.1.2 Uji Hipotesis

4.1.2.1 Hasil Data Pre-Test

Tujuan diberikan pengukuran data pre-test dan post-test yaitu untuk mengetahui apakah berpengaruh atau tidak berpengaruh dilakukannya layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* untuk mereduksi emosi negatif siswa kelas X, adapun data pre-test yang diperoleh adalah sebagai berikut.

Tabel 4. 2 Skor Pre-test pada Tingkat Emosi Negatif Siswa

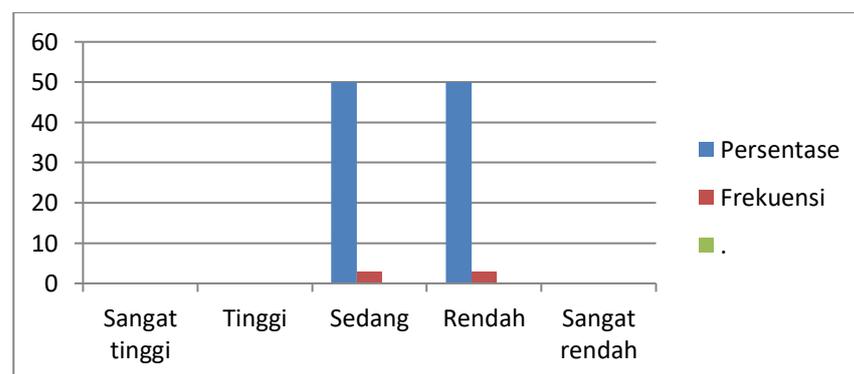
No.	Inisial Responden	Nilai Pre-test	
		Skor	Kategori
1.	AF	57	Sedang
2.	AK	46	Rendah
3.	RUN	54	Rendah
4.	FA	58	Sedang
5.	MZ	46	Rendah
6.	AHR	61	Sedang
Rata-rata		53,6	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dari 6 orang responden, maka hasil dari pre-test yang memiliki tingkat emosi negatifnya 3 orang dikategorikan sedang, dan 3 orang dikategorikan rendah. Dari hasil nilai pre-test data yang telah diperoleh, maka hasil skor rata-rata emosi negatif siswa ialah 53,6 yang berada pada kategori rendah.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel Emosi Negatif Siswa (Pre-test)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	>85	-	0%
Tinggi	84 – 70	-	0%
Sedang	69 – 55	3	50%
Rendah	54 – 40	3	50%
Sangat Rendah	<39	-	0%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil pretest pada kelompok eksperimen yang mendapatkan nilai terhadap reduksi emosi negatif dikategorikan sedang berjumlah 3 orang dengan persentase 50%, dan dikategorikan rendah dikategorikan 3 orang dengan persentase 50%.



Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pre Test

4.1.2.2 Hasil Data Post-Test

Setelah memberikan perlakuan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois*, kemudian peneliti mengukur tingkat emosi negatif siswa pada kelompok. Adapun hasil posttest tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 4 Skor Post-test pada Tingkat Emosi Negatif Siswa

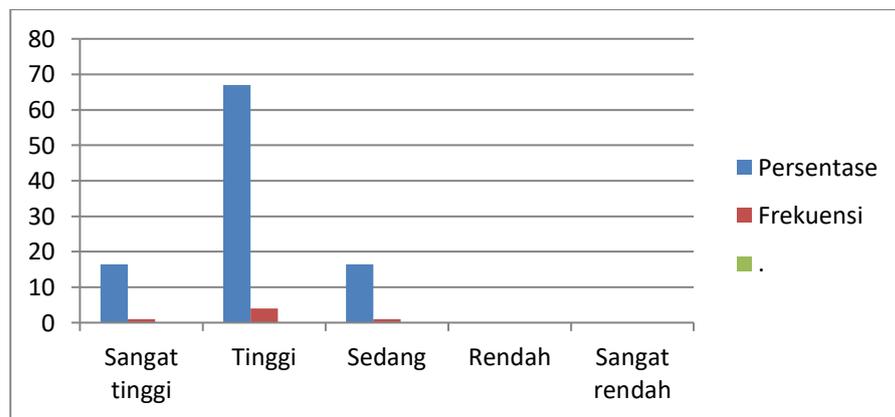
No.	Inisial Responden	Nilai Post test	
		Skor	Kategori
1.	AF	72	Tinggi
2.	AK	62	Sedang
3.	RUN	70	Tinggi
4.	FA	71	Tinggi
5.	MZ	73	Tinggi
6.	AHR	86	Sangat Tinggi
Rata-rata		72,3	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas dari 6 orang responden yang diberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* dikategorikan sangat tinggi 1 orang, dikategorikan tinggi sebanyak 4 orang, dan 1 orang dikategorikan sedang. Dan dari hasil pengukuran tersebut maka hasil rata-rata posttest dikategorikan dengan skor 72,3 dikategorikan tinggi.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variable Emosi Negatif Siswa (Post-test)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	>85	1	16,5%
Tinggi	84 – 70	4	67%
Sedang	69 – 55	1	16,5%
Rendah	54 – 40	-	0%
Sangat Rendah	<39	-	0%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan tabel diatas hasil post-test pada kelompok eksperimen yang memiliki pemahaman terkait mereduksi emosi negatif siswa dikategorikan sangat tinggi 1 orang responden dengan rata rata 16,5%, dikategorikan tinggi sejumlah 4 orang responden dengan rata-rata 67%, dan 1 orang responden dikatagorikan sedang dengan rata-rata 16,5%.



Gambar 4. 2 Histogram Hasil Post Test

4.1.2.3 Hasil Data Emosi Negatif Siswa

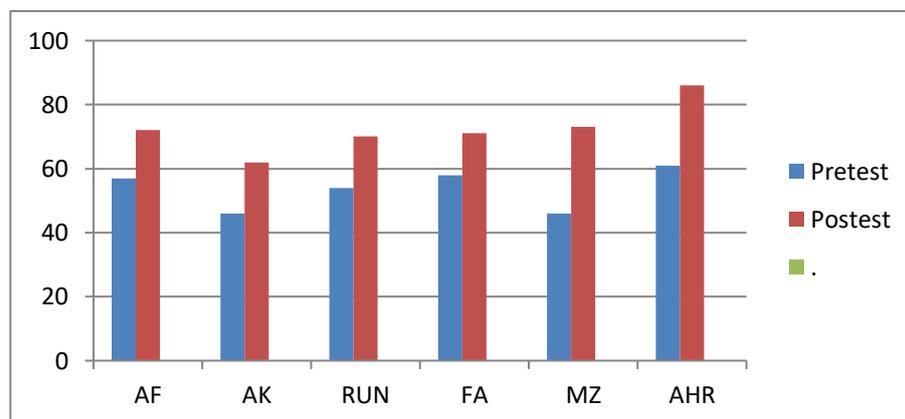
Data penelitian yang diperoleh pada kelompok tersebut berdasarkan instrumen yang telah diberikan kepada 6 orang siswa sebelum diberikannya perlakuan (pre-test) dan setelah diberikannya perlakuan (post-test). Berikut ini skor masing masing kemampuan mereduksi emosi negatif siswa sebelum dan setelah diberikannya perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Perbandingan Tingkat Emosi Negatif Sebelum dan Sesudah Diberikannya Perlakuan

No.	Inisial Responden	Pre Test		Post Test	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	AF	57	Sedang	72	Tinggi

2.	AK	46	Rendah	62	Sedang
3.	RUN	54	Rendah	70	Tinggi
4.	FA	58	Sedang	71	Tinggi
5.	MZ	46	Rendah	73	Tinggi
6.	AHR	61	Sedang	86	Sangat Tinggi
Rata-rata		53,6	Rendah	72,3	Tinggi

Perbandingan tabel pada nilai pre-test dan nilai post-test bahwa terdapat perubahan, yaitu dimana nilai post-test lebih tinggi dari pada nilai pre-test setelah diberikannya perlakuan kepada siswa. Sebelumnya pemahaman mereduksi emosi negatif mendapatkan nilai rata-rata 53,6 dengan katagori Rendah, akan tetapi setelah diberikannya perlakuan rata-rata nilai tingkat emosi negatif siswa 72,3 dengan katagori Tinggi.



Gambar 4.3 Histogram Hasil Pretest-Posttest

4.1.2.4 Pengujian Hipotesis

Untuk pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Rumus Uji t yang dengan menggunakan bantuan SPSS Statistic versi 29. *Wilcoxon*

t-test digunakan untuk mendapatkan hasil rata-rata sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan (Pretest-Postest).

1. Jika nilai sig < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan maka terdapatnya pengaruh variabel X dan variabel Y
2. Jika nilai sig > 0,05 menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan yang signifikan, ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh variabel X dan Variabel Y

Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel dibawah ini

Tabel 4. 7 Hasil Analisis *Wilcoxon Signes Rank Test* Perbedaan Emosi Negatif Siswa Pada Pretest dan Postest

	Post Test – Pre Test
Z	-2,207
Asymp. Sign. (2-tailed)	0,027

Sumber SPSS

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* emosi negatif siswa sebesar 0,027 atau probabilitas di bawah *alpha* 0,05 ($0,027 < 0,05$). Dari tabel tersebut maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian, maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat perbedaan yang positif dan signifikan tentang penyesuaian diri peserta didik pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* .

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4. 8 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Emosi Negatif Siswa

		N	Mean Ranks	Sum of Ranks
Pretest – Posttest	Negative Ranks	0	0,00	0,00
	Positive Ranks	6	3,50	21,00
	Ties	0		
	Total	6		

Sumber SPSS

Berdasarkan tabel diatas, nilai Positif Ranks 6 berarti dari 6 responden yang dilibatkan dalam penelitian, semuanya mengalami peningkatan secara signifikan dari pretest ke posttest. Oleh karena itu, dapat diartikan bahwa adanya peningkatan pada posttest terhadap pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* untuk mereduksi emosi negatif siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan Tahun Ajaran 2023-2024.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self control* yang bermuatan konsep *stois* untuk mereduksi emosi negatif siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang diukur menggunakan angket, sebelum penyebaran angket disebarkan kepada responden sampel penelitian terlebih dahulu angket di uji valid nya untuk

menguji cobakan angket tersebut. Jika diantara item angket tersebut ada yang dinyatakan tidak valid maka item tersebut tidak digunakan untuk mengukur responden. Sedangkan dari angket yang sudah valid, peneliti menyebarkan kepada responden sampel yang berjumlah 6 orang siswa, masing masing 3 orang siswa dari kelas X-1 dan 3 orang siswa dari kelas X-2 di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Layanan konseling kelompok menggunakan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* bermanfaat untuk membantu siswa dalam mereduksi emosi negatif dengan mencari solusi dan memecahkan masalah yang sedang dihadapinya serta melatih siswa agar dapat memposisikan dirinya jika terjadi sesuatu masalah yang berada diluar kendali dirinya. Pemahaman terkait konsep *stois* dapat membantu siswa membedakan hal hal yang dapat dikendalikan dan tidak dapat dikendalikan, sehingga siswa mampu memberikan respon emosi yang tepat dalam menghadapi permasalahan tersebut.

Untuk mengetahui hasil penelitian ini. Peneliti melakukan penyebaran instrumen penelitian dengan (X) yaitu Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* dan (Y) Mereduksi Emosi Negatif.

Dari analisis hasil data yang sudah dikumpulkan melalui sistem Pre-test dan Post-test terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan

konsep *stois* untuk mereduksi emosi negatif siswa kelas X, hal ini ditunjukkan dengan angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah $0.027 < 0.05$ terdapatnya perbedaan yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel X dan variabel Y pada pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik *self control* bermuatan konsep *stois* untuk mereduksi emosi negatif siswa di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok ini, siswa dapat memahami bagaimana melakukan kontrol diri terhadap emosi yang mereka alami serta memahami bentuk emosi yang sesuai dalam merespon suatu permasalahan, dan mereka juga dapat mengetahui cara mengelola emosi sesuai konsep *stois* yang dapat dilakukan jika mengalami situasi dan kondisi yang tidak terduga dan berada di luar kendali diri mereka.

Kegiatan layanan ini dibantu dengan lembar teknik *self control* dan media audio visual mengenai pemahaman konsep *stois*. Serta dalam mendapatkan hasil sebelum (pretest) dan sesudah (Posttest) menggunakan alat instrumen berupa angket. Konseling kelompok memberikan suasana yang berdinamika diskusi dengan saling menghargai satu lain, saling memberi saran, pemecahan masalah secara bersama-sama dalam 1 kelompok

1. Gambaran emosi negatif siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* pada siswa sebagai responden dalam penelitian ini dikategorikan Rendah

karna kurangnya pemahaman terkait kontrol diri terhadap emosi negatif yang memiliki nilai rata-rata 53,6.

2. Setelah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* pada siswa adanya peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman kontrol diri dari emosi negatif dengan rata-rata 72,3 dikategorikan Tinggi.
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan antara dilakukan sebelum dan sesudah dilaksanakannya layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois*. Dimana ditunjukkan dengan angka probabilitas *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah $0.0271 < 0.05$ yaitu terdapatnya perbedaan yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara Pre test dan Post test. Dan dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self control* bermuatan konsep *stois* efektif untuk mereduksi emosi negatif siswa kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka yang menjadi saran dari peneliti dalam penelitian ini ialah:

1. Bagi siswa

Diharapkan bagi siswa agar mampu secara bertahap menerapkan konsep *stois* dalam menghadapi suatu permasalahan dan belajar

mengenali emosi diri sendiri yang diharapkan mampu memberikan respon yang baik dan sesuai terhadap suatu permasalahan dikarenakan hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu sehari-hari, serta keluarga dan lingkungan sekitar.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Hendaknya sering melaksanakan kegiatan layanan konseling kelompok atau individu. Khususnya tentang kontrol diri terhadap emosi negatif dengan tujuan agar siswa mampu memahami keadaan dirinya dalam menghadapi berbagai hal baru dan keadaan diluar kendali yang sulit untuk mereka lalui.

3. Bagi sekolah

Diharapkan untuk pihak sekolah dapat memfasilitasi dan memberikan waktu untuk berbagai kegiatan layanan yang dilakukan guru bimbingan dan konseling terutama pada layanan konseling kelompok untuk mereduksi emosi negatif siswa dalam dinamika kelompok yang terarah. Dan konselor sendiri dapat meningkatkan program-program bimbingan dan konseling kepada siswa.

4. Bagi peneliti

Peneliti hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan waktu yang lebih lama lagi. Dengan pem pembahasan yang lebih fokus pada pemberian informasi. Dengan adanya penelitian ini peneliti dapat memperluas wawasan, pengetahuan saya dan bahan tambahan terkait bekal dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Adytia, O. W. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Control* untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Aesijah, S. (2014). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. 1-15. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Barida, M., & Widyastuti, D. A. (2020). Peningkatan Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menyelenggarakan Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, 2(1), 851–858. <https://doi.org/2686-2964>
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. USA: Brooks/Cole Thompson.
- Gitosaroso, M. (2012). Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) dalam Ilmu Tasawuf. *Jurnal Khatulistiwa – Journal Of Islamic Studies*. 2(2). 182-200. STAIN Pontianak.
- Henry Manampiring. (2021). *Filosofi Teras : Filsafat Yunani-Romawi Kuno Untuk Milenial Tangguh Masa Kini*. Jakarta : Penerbit Buku Kompas.
- Herlina, U. (2015). Teknik Role Playing dalam Konseling Kelompok. 2(1)

- Khotimah, K. & Minarni, E. Pengaruh Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioral Teknik Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecanduan Game Online pada Siswa Kelas X TKR SMK Muhammadiyah 6 Rogojampi. *Jurnal Pendidikan Budaya dan Sejarah: "Dibalik Revitalisasi Budaya"*. 69-78. Universitas PGRI Banyuwangi.
- Nurihsan, J. (2014). Comprehensive Guidance: A Model For Guidance and Counseling At Senior High Schools. *EduHumaniora | Jurnal Pendidikan Dasar Kampus Cibiru*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.17509/eh.v1i1.2715>
- Parwati, N. & Sugiharto, D. Y. P. (2022). Hubungan Kontrol Diri dan Pengalaman Mengikuti Konseling Kelompok terhadap Penerimaan Diri Siswa di Sekolah Menengah Pertama. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 195-203. Universitas Negeri Semarang.
- Pertiwi, K. S. (2023). Penerapan Aliran Stoisisme sebagai Pencegahan Stress pada Mahasiswa. Universitas Sebelas Maret.
- Prasetiawan, H. (2016). Upaya Mereduksi Kecanduan Game Online Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Fokus Konseling*, 2(2), 116–125.
- Priatmoko, S. D. (2011). Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Gunung Pati Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Deepublish.

- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanti, T. (2015). Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Cerdas Istimewa di SMA Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.293>
- Syafiruddin, A. Fitri, H. U. & Mayasari, A. (2021). Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring : *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. 3(2). 99-104. Palembang : Universitas Islam Negri Raden Patah.
- Ulya, M. Nurliyana & Sukiyat. Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur'an. 159-184
- Wahyuni, S. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa. *Psikoborneo*. 1(1). 45-49. Universitas Mulawarman Samarinda.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau : *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2 (1). 151-155. Universitas Negri Padang.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan & Konseling (9th ed.)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

LAMPIRAN

LAMIRAN 01

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP
T.A 2023/2024**

Komponen Layanan	Layanan Responsif	Waktu	1x45 menit
Tema Layanan	Mereduksi Emosi Negatif	Metode/Teknik	Diskusi, <i>Problem Solving</i> dan <i>Self Control</i>
Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial	Media/Alat	Laptop, Video
Sasaran Layanan	Peserta didik kelas X	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
Pertemuan	1		

Tujuan Layanan	<p>Capaian layanan : Memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatasi emosi negatif</p> <p>Tahap Tindakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diharapkan mampu memahami bagaimana cara mengendalikan diri dengan baik untuk mengatasi emosi negatif - Peserta didik dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri mengenai kontrol diri dalam mengatasi emosi negatif.
Pelaksanaan	
1. Tahap Awal	<p>1.1 Guru BK mengucapkan salam kepada peserta didik</p> <p>1.2 Guru BK membangun hubungan dengan menanyakan kabar</p> <p>1.3 Guru BK mengajak peserta didik untuk berdo'a</p> <p>1.4 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling memperkenalkan diri</p> <p>1.5 Guru BK menyampaikan garis besar kegiatan yang akan dilaksanakan</p> <p>1.6 Guru BK menyampaikan tujuan diadakannya layanan ini</p> <p>1.7 Guru BK menyampaikan asas konseling dan langkah-langkah konseling kelompok</p> <p>1.8 Anggota kelompok menyampaikan ikrar kesepakatan</p> <p>1.9 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membentuk norma selama kegiatan layanan dilakukan</p> <p>1.10 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk</p>

	melakukan ice breaking (jika diperlukan)
2. Tahap Peralihan/Transisi	<p>2.1 Guru BK meminta peserta didik mengulas kembali apa yang telah disepakati di tahap sebelumnya</p> <p>2.2 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik jika ada yang belum dipahami</p> <p>2.3 Guru BK mengamati perilaku dan perubahan emosi peserta didik</p> <p>2.4 Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik sebelum memulai ketahap inti</p>
3. Tahap Inti	<p>3.1 Guru BK memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk mengemukakan keluhan dan kesulitan yang dialami saat ini</p> <p>3.2 Guru BK melibatkan peserta didik untuk menetapkan masalah yang menjadi prioritas</p> <p>3.3 Guru BK bersama peserta didik menyepakati masalah yang dibahas</p> <p>3.4 Guru BK melibatkan peserta didik untuk memberikan pendapat terkait masalah yang terpilih</p> <p>3.5 Guru BK menerapkan teknik <i>self control</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pencatatan diri (<i>self recording</i>), peserta didik diajarkan melakukan pencatatan diri atas semua perilaku untuk melihat perkembangan perilaku yang terjadi juga agar peserta didik mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. - evaluasi diri (<i>self evaluation</i>), menantang peserta didik untuk membuat suatu evaluasi tentang perilaku mereka - penguatan diri (<i>self reinforcement</i>), bertujuan pula untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri peserta didik yang positif. <p>3.6 Guru BK memberikan penguatan konsep <i>stois</i> melalui video</p> <p>3.7 Peserta didik menyampaikan pemahaman dari video yang telah dilihat.</p>
4. Tahap Pengakhiran	<p>4.1 Guru BK mengajak peserta didik menyimpulkan hasil konseling kelompok</p> <p>4.2 Guru BK meminta peserta didik mengungkapkan kesan dan pesan setelah mengikuti layanan konseling kelompok</p> <p>4.3 Guru BK mengajak peserta didik untuk menyepakati jadwal pertemuan selanjutnya</p> <p>4.4 Guru BK mengucapkan terima kasih kepada peserta didik dan menutup kegiatan dengan hamdalah serta mengakhiri dengan salam.</p>
Evaluasi	
Penilaian Proses	Guru Bk melakukan evaluasi dengan memerhatikan proses yang terjadi saat pelaksanaan layanan. Fokus

	<p>dalam penilaian proses, antara lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antusiasme peserta didik - Keaktifan peserta didik - Keterlibatan peserta didik - Persiapan sebelum pemberian layanan - Pelaksanaan layanan konseling kelompok - Kesesuaian layanan dengan RPL konseling kelompok
Penilaian Hasil	Penilaian berfokus pada perubahan perilaku peserta didik meliputi wawasan pengetahuan baru, sikap atau perasaan positif dan mengaplikasikan keterampilan dalam kehidupannya.

Medan, Mei 2024

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Pd., M.Pd.

Peneliti



Nadiya Nurhasanah
NPM. 2002080040

Menyetujui

Kepala SMA Muhammadiyah I Medan



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP
T.A 2023/2024**

Komponen Layanan	Layanan Responsif	Waktu	1x45 menit
Tema Layanan	Mereduksi Emosi Negatif	Metode/Teknik	Diskusi, <i>Problem Solving</i> dan <i>Self Control</i>
Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial	Media/Alat	Laptop, Video
Sasaran Layanan	Peserta didik kelas X	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
Pertemuan	2		

Tujuan Layanan	<p>Capaian layanan : Memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatasi emosi negatif</p> <p>Tahap Tindakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diharapkan mampu memahami bagaimana cara mengendalikan diri dengan baik untuk mengatasi emosi negatif - Peserta didik dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri mengenai kontrol diri dalam mengatasi emosi negatif.
Pelaksanaan	
1. Tahap Awal	<p>1.1 Guru BK mengucapkan salam kepada peserta didik</p> <p>1.2 Guru BK membangun hubungan dengan menanyakan kabar</p> <p>1.3 Guru BK mengajak peserta didik untuk berdo'a</p> <p>1.4 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling memperkenalkan diri</p> <p>1.5 Guru BK menyampaikan garis besar kegiatan yang akan dilaksanakan</p> <p>1.6 Guru BK menyampaikan tujuan diadakannya layanan ini</p> <p>1.7 Guru BK menyampaikan asas konseling dan langkah-langkah konseling kelompok</p> <p>1.8 Anggota kelompok menyampaikan ikrar kesepakatan</p> <p>1.9 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membentuk norma selama kegiatan layanan dilakukan</p> <p>1.10 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk melakukan ice breaking (jika diperlukan)</p>
2. Tahap	2.1 Guru BK meminta peserta didik mengulas kembali

Peralihan/Transisi	<p>apa yang telah disepakati di tahap sebelumnya</p> <p>2.2 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik jika ada yang belum dipahami</p> <p>2.3 Guru BK mengamati perilaku dan perubahan emosi peserta didik</p> <p>2.4 Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik sebelum memulai ketahap inti</p>
3. Tahap Inti	<p>3.1 Guru BK memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk mengemukakan keluhan dan kesulitan yang dialami saat ini</p> <p>3.2 Guru BK melibatkan peserta didik untuk menetapkan masalah yang menjadi prioritas</p> <p>3.3 Guru BK bersama peserta didik menyepakati masalah yang dibahas</p> <p>3.4 Guru BK melibatkan peserta didik untuk memberikan pendapat terkait masalah yang terpilih</p> <p>3.5 Guru BK menerapkan teknik <i>self control</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pencatatan diri (<i>self recording</i>), peserta didik diajarkan melakukan pencatatan diri atas semua perilaku untuk melihat perkembangan perilaku yang terjadi juga agar peserta didik mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. - evaluasi diri (<i>self evaluation</i>), menantang peserta didik untuk membuat suatu evaluasi tentang perilaku mereka - penguatan diri (<i>self reinforcement</i>), bertujuan pula untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri peserta didik yang positif. <p>3.6 Guru BK memberikan penguatan konsep <i>stois</i> melalui video</p> <p>3.7 Peserta didik menyampaikan pemahaman dari video yang telah dilihat.</p>
4. Tahap Pengakhiran	<p>4.1 Guru BK mengajak peserta didik menyimpulkan hasil konseling kelompok</p> <p>4.2 Guru BK meminta peserta didik mengungkapkan kesan dan pesan setelah mengikuti layanan konseling kelompok</p> <p>4.3 Guru BK mengajak peserta didik untuk menyepakati jadwal pertemuan selanjutnya</p> <p>4.4 Guru BK mengucapkan terima kasih kepada peserta didik dan menutup kegiatan dengan hamdalah serta mengakhiri dengan salam.</p>
Evaluasi	
Penilaian Proses	<p>Guru Bk melakukan evaluasi dengan memerhatikan proses yang terjadi saat pelaksanaan layanan. Fokus dalam penilaian proses, antara lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antusiasme peserta didik

	<ul style="list-style-type: none"> - Keaktifan peserta didik - Keterlibatan peserta didik - Persiapan sebelum pemberian layanan - Pelaksanaan layanan konseling kelompok - Kesesuaian layanan dengan RPL konseling kelompok
Penilaian Hasil	Penilaian berfokus pada perubahan perilaku peserta didik meliputi wawasan pengetahuan baru, sikap atau perasaan positif dan mengaplikasikan keterampilan dalam kehidupannya.

Medan, Mei 2024

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Pd., M.Pd.

Peneliti



Nadiya Nurhasanah
NPM. 2002080040

Menyetujui

Kepala SMA Muhammadiyah I Medan



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP
T.A 2023/2024**

Komponen Layanan	Layanan Responsif	Waktu	1x45 menit
Tema Layanan	Mereduksi Emosi Negatif	Metode/Teknik	Diskusi, <i>Problem Solving</i> dan <i>Self Control</i>
Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial	Media/Alat	Laptop, Video
Sasaran Layanan	Peserta didik kelas X	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
Pertemuan	3		

Tujuan Layanan	<p>Capaian layanan : Memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatasi emosi negatif</p> <p>Tahap Tindakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diharapkan mampu memahami bagaimana cara mengendalikan diri dengan baik untuk mengatasi emosi negatif - Peserta didik dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri mengenai kontrol diri dalam mengatasi emosi negatif.
Pelaksanaan	
1. Tahap Awal	<p>1.1 Guru BK mengucapkan salam kepada peserta didik</p> <p>1.2 Guru BK membangun hubungan dengan menanyakan kabar</p> <p>1.3 Guru BK mengajak peserta didik untuk berdo'a</p> <p>1.4 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling memperkenalkan diri</p> <p>1.5 Guru BK menyampaikan garis besar kegiatan yang akan dilaksanakan</p> <p>1.6 Guru BK menyampaikan tujuan diadakannya layanan ini</p> <p>1.7 Guru BK menyampaikan asas konseling dan langkah-langkah konseling kelompok</p> <p>1.8 Anggota kelompok menyampaikan ikrar kesepakatan</p> <p>1.9 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membentuk norma selama kegiatan layanan dilakukan</p> <p>1.10 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk melakukan ice breaking (jika diperlukan)</p>
2. Tahap	2.1 Guru BK meminta peserta didik mengulas kembali

Peralihan/Transisi	<p>apa yang telah disepakati di tahap sebelumnya</p> <p>2.2 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik jika ada yang belum dipahami</p> <p>2.3 Guru BK mengamati perilaku dan perubahan emosi peserta didik</p> <p>2.4 Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik sebelum memulai ketahap inti</p>
3. Tahap Inti	<p>3.1 Guru BK memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk mengemukakan keluhan dan kesulitan yang dialami saat ini</p> <p>3.2 Guru BK melibatkan peserta didik untuk menetapkan masalah yang menjadi prioritas</p> <p>3.3 Guru BK bersama peserta didik menyepakati masalah yang dibahas</p> <p>3.4 Guru BK melibatkan peserta didik untuk memberikan pendapat terkait masalah yang terpilih</p> <p>3.5 Guru BK menerapkan teknik <i>self control</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pencatatan diri (<i>self recording</i>), peserta didik diajarkan melakukan pencatatan diri atas semua perilaku untuk melihat perkembangan perilaku yang terjadi juga agar peserta didik mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. - evaluasi diri (<i>self evaluation</i>), menantang peserta didik untuk membuat suatu evaluasi tentang perilaku mereka - penguatan diri (<i>self reinforcement</i>), bertujuan pula untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri peserta didik yang positif. <p>3.6 Guru BK memberikan penguatan konsep <i>stois</i> melalui video</p> <p>3.7 Peserta didik menyampaikan pemahaman dari video yang telah dilihat.</p>
4. Tahap Pengakhiran	<p>4.1 Guru BK mengajak peserta didik menyimpulkan hasil konseling kelompok</p> <p>4.2 Guru BK meminta peserta didik mengungkapkan kesan dan pesan setelah mengikuti layanan konseling kelompok</p> <p>4.3 Guru BK mengajak peserta didik untuk menyepakati jadwal pertemuan selanjutnya</p> <p>4.4 Guru BK mengucapkan terima kasih kepada peserta didik dan menutup kegiatan dengan hamdalah serta mengakhiri dengan salam.</p>
Evaluasi	
Penilaian Proses	<p>Guru Bk melakukan evaluasi dengan memerhatikan proses yang terjadi saat pelaksanaan layanan. Fokus dalam penilaian proses, antara lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antusiasme peserta didik

	<ul style="list-style-type: none"> - Keaktifan peserta didik - Keterlibatan peserta didik - Persiapan sebelum pemberian layanan - Pelaksanaan layanan konseling kelompok - Kesesuaian layanan dengan RPL konseling kelompok
Penilaian Hasil	Penilaian berfokus pada perubahan perilaku peserta didik meliputi wawasan pengetahuan baru, sikap atau perasaan positif dan mengaplikasikan keterampilan dalam kehidupannya.

Medan, Mei 2024

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Pd., M.Pd.

Peneliti



Nadiya Nurhasanah
NPM. 2002080040

Menyetujui

Kepala SMA Muhammadiyah I Medan



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING KELOMPOK
SEMESTER GENAP
T.A 2023/2024**

Komponen Layanan	Layanan Responsif	Waktu	1x45 menit
Tema Layanan	Mereduksi Emosi Negatif	Metode/Teknik	Diskusi, <i>Problem Solving</i> dan <i>Self Control</i>
Bidang Layanan	Pribadi dan Sosial	Media/Alat	Laptop, Video
Sasaran Layanan	Peserta didik kelas X	Fungsi Layanan	Pengentasan dan Pengembangan
Pertemuan	4		

Tujuan Layanan	<p>Capaian layanan : Memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatasi emosi negatif</p> <p>Tahap Tindakan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diharapkan mampu memahami bagaimana cara mengendalikan diri dengan baik untuk mengatasi emosi negatif - Peserta didik dapat mengatasi permasalahannya secara mandiri mengenai kontrol diri dalam mengatasi emosi negatif.
Pelaksanaan	
1. Tahap Awal	<p>1.1 Guru BK mengucapkan salam kepada peserta didik</p> <p>1.2 Guru BK membangun hubungan dengan menanyakan kabar</p> <p>1.3 Guru BK mengajak peserta didik untuk berdo'a</p> <p>1.4 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk saling memperkenalkan diri</p> <p>1.5 Guru BK menyampaikan garis besar kegiatan yang akan dilaksanakan</p> <p>1.6 Guru BK menyampaikan tujuan diadakannya layanan ini</p> <p>1.7 Guru BK menyampaikan asas konseling dan langkah-langkah konseling kelompok</p> <p>1.8 Anggota kelompok menyampaikan ikrar kesepakatan</p> <p>1.9 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk membentuk norma selama kegiatan layanan dilakukan</p> <p>1.10 Guru BK mengarahkan peserta didik untuk melakukan ice breaking (jika diperlukan)</p>
2. Tahap	2.1 Guru BK meminta peserta didik mengulas kembali

Peralihan/Transisi	<p>apa yang telah disepakati di tahap sebelumnya</p> <p>2.2 Guru BK memberikan kesempatan kepada peserta didik jika ada yang belum dipahami</p> <p>2.3 Guru BK mengamati perilaku dan perubahan emosi peserta didik</p> <p>2.4 Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik sebelum memulai ketahap inti</p>
3. Tahap Inti	<p>3.1 Guru BK memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk mengemukakan keluhan dan kesulitan yang dialami saat ini</p> <p>3.2 Guru BK melibatkan peserta didik untuk menetapkan masalah yang menjadi prioritas</p> <p>3.3 Guru BK bersama peserta didik menyepakati masalah yang dibahas</p> <p>3.4 Guru BK melibatkan peserta didik untuk memberikan pendapat terkait masalah yang terpilih</p> <p>3.5 Guru BK menerapkan teknik <i>self control</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - pencatatan diri (<i>self recording</i>), peserta didik diajarkan melakukan pencatatan diri atas semua perilaku untuk melihat perkembangan perilaku yang terjadi juga agar peserta didik mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. - evaluasi diri (<i>self evaluation</i>), menantang peserta didik untuk membuat suatu evaluasi tentang perilaku mereka - penguatan diri (<i>self reinforcement</i>), bertujuan pula untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan gambaran diri peserta didik yang positif. <p>3.6 Guru BK memberikan penguatan konsep <i>stois</i> melalui video</p> <p>3.7 Peserta didik menyampaikan pemahaman dari video yang telah dilihat.</p>
4. Tahap Pengakhiran	<p>4.1 Guru BK mengajak peserta didik menyimpulkan hasil konseling kelompok</p> <p>4.2 Guru BK meminta peserta didik mengungkapkan kesan dan pesan setelah mengikuti layanan konseling kelompok</p> <p>4.3 Guru BK menyampaikan kepada peserta didik bahwa ini adalah pertemuan terakhir</p> <p>4.4 Guru BK mengucapkan terima kasih kepada peserta didik dan menutup kegiatan dengan hamdalah serta mengakhiri dengan salam.</p>
Evaluasi	
Penilaian Proses	<p>Guru Bk melakukan evaluasi dengan memerhatikan proses yang terjadi saat pelaksanaan layanan. Fokus dalam penilaian proses, antara lain</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antusiasme peserta didik

	<ul style="list-style-type: none"> - Keaktifan peserta didik - Keterlibatan peserta didik - Persiapan sebelum pemberian layanan - Pelaksanaan layanan konseling kelompok - Kesesuaian layanan dengan RPL konseling kelompok
Penilaian Hasil	Penilaian berfokus pada perubahan perilaku peserta didik meliputi wawasan pengetahuan baru, sikap atau perasaan positif dan mengaplikasikan keterampilan dalam kehidupannya.

Medan, Mei 2024

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Pd., M.Pd.

Peneliti



Nadiya Nurhasanah
NPM. 2002080040

Menyetujui

Kepala SMA Muhammadiyah I Medan



LAMPIRAN 02

**LAPORAN PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK SEMESTER
GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

Jenis Layanan :	Konseling kelompok
Bidang Layanan :	Pribadi, Sosial
Topik/ Tema Layanan :	Mereduksi Emosi Negatif
Kelas/Semester :	X/Genap
Alokasi Waktu :	1x45 menit
Tujuan :	Peserta didik memiliki kontrol diri yang baik dalam mengatasi emosi negatif
Uraian Pelaksanaan :	
Uraian Kegiatan yang telah dilaksanakan :	Konselor memulai kegiatan dengan berdo'a Anggota kelompok mengucapkan ikrar kerahasiaan Peserta didik menyampaikan keluhan atau permasalahan yang dialaminya dan anggota kelompok memberikan saran solusi pengentasan permasalahan Konselor memberikan pemahaman konsep stois Konselor menyimpulkan kegiatan dan mengucapkan terimakasih.
Hasil yang diperoleh (eksperientasi) :	Sebagian besar peserta didik aktif dan antusias dalam kegiatan layanan konseling kelompok Peserta didik lebih memahami mengenai materi yang didiskusikan Peserta didik mampu menghargai pendapat temannya
Kesimpulan yang didapat (analisis) :	Peserta didik mulai dapat mengenali emosi dirinya sendiri dan memahami konsep stois sehingga mampu memberikan respon yang terkontrol bagi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.
Tindak lanjut kegiatan ini (generalisasi) :	Jika waktu pertemuan tidak cukup, maka akan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya Refleksi dilakukan setelah peserta didik menyimpulkan pendapatnya Peserta didik diperbolehkan jika ingin melanjutkan dengan curhat/diskusi/konseling individual secara pribadi.

Mengetahui
Guru Bimbingan dan Konseling



Muhardi Kahar, S.Pd., M.Pd.

LAMPIRAN 03

INSTRUMEN PENELITIAN

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang disusun untuk mengetahui tingkat emosi negatif pada diri Saudara saat ini. Saudara diminta memberi tanda checklist (✓) pada kolom jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan diri Saudara. Oleh sebab itu seyogyanya Saudara bekerja sendiri. Apa yang Saudara isikan dalam skala ini bersifat pribadi dan rahasia serta tidak mempengaruhi nilai Saudara. Atas Kerjasama dan partisipasinya yang baik diucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian

1. Tulislah data diri pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan memberikan tanda checklist (✓) pada jawaban yang sesuai dengan diri Anda sebenarnya. Terdapat 4 pilihan jawaban dalam pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada Saudara, yaitu:
SS : jika pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan diri Saudara
S : jika pernyataan tersebut **sesuai** dengan diri Saudara
TS : jika pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan diri Saudara
STS : jika pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan diri Saudara

-SELAMAT MENGERJAKAN-

A. Identitas Siswa

Nama : L/P

Kelas :

No Absen :

B. Pernyataan

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kesal ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana				
2.	Saya mudah tersinggung ketika merasa tidak dihargai				
3.	Saya dapat menenangkan diri ketika merasa tersinggung				
4.	Saya sulit mengontrol amarah saya ketika dihadapkan pada kesalahan orang lain				
5.	Saya cenderung memukul atau melempar benda ketika marah				
6.	Saya sering merasa khawatir tentang masa depan saya				
7.	Saya merasa khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
8.	Saya sulit untuk bersantai karena selalu merasa cemas				
9.	Saya sering merasa sedih tanpa alasan yang jelas				
10.	Saya merasa sulit pulih dari kehilangan atau perpisahan				
11.	Saya merasa sangat sedih atau kecewa ketika mengalami kegagalan				
12.	Saya merasa bersalah tentang hal-hal yang tidak bisa saya kendalikan				
13.	Aktivitas yang dulu saya nikmati sekarang terasa membosankan atau tidak menarik				
14.	Saya merasa kehilangan minat pada kegiatan yang biasanya saya nikmati				
15.	Saya kesulitan menemukan hal-hal yang menyenangkan atau menghibur				
16.	Saya mengalami kesulitan fokus atau konsentrasi di kelas atau saat belajar				
17.	Saya merasa pikiran saya sering kosong atau kacau				

18.	Saya sering menghindari tugas yang sulit karena takut gagal				
19.	Saya merasa sangat kesal ketika mengalami kegagalan atau kesalahan dalam tugas atau ujian				
20.	Saya merasa jengkel ketika orang lain tidak mengerti apa yang saya inginkan				
21.	Saya merasa kesal ketika harus menunggu sesuatu dalam waktu yang lama				
22.	Saya sering kehilangan motivasi untuk belajar ketika menghadapi kesulitan dalam pelajaran				
23.	Saya merasa puas ketika seseorang yang saya tidak suka mengalami kesulitan atau kegagalan				
24.	Saya merasa sulit untuk memaafkan orang yang telah berbuat salah kepada saya				
25.	Saya pernah berbicara buruk tentang seseorang karena saya tidak menyukainya				

LAMPIRAN 04

DOKUMENTASI



Video kegiatan dalam penelitian ini dapat dilihat pada link berikut :

<https://drive.google.com/file/d/1IPV8X0-v1mK5idbKLv4ZvAi3thLAXEz-/view?usp=drivesdk>

LAMPIRAN 06

LEMBAR EVALUASI

Nama :

Kelas :

1. Tuliskan bagaimana perasaan yang di alami setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *self-control* bermuatan konsep *stois!*

.....

2. Apakah proses konseling ini dapat membantu kamu memberikan alternatif penyelesaian masalah yang ada dalam diri kamu? Dan tuliskan bentuk alternatif penyelesaiannya!

.....

3. Komitmen apa yang telah anda miliki terkait perubahan-perubahan sikap anda setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik *self-control* bermuatan konsep *stois!*

.....

4. Tuliskan komentar (kesan, harapan) anda mengenai pelaksanaan konseling kelompok teknik *self-control* bermuatan konsep *stois* yang telah dilakukan!

.....

LAMPIRAN 07



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

Form : K - 1

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

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nadiya Nurhasanah
NPM : 2002080040
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 121 SKS

IPK= 3.80

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik Modelling terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas Muhammadiyah 01 Medan	
2/1/2024	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Bermuatan Konsep STOIS untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan	
	Penerapan Bimbingan Konseling Islam dalam Penanganan Perilaku Maladaptif Anak di Panti Asuhan Aisyiyah Medan	

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

Medan, Februari 2024
Hormat Pemohon,

(Nadiya Nurhasanah)

Keterangan:

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



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

Form K-2

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

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

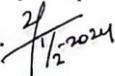
Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Nadiya Nurhasanah
NPM : 2002080040
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

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

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Bermuatan Konsep STOIS untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

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

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

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

Medan, Februari 2024
Hormat Pemohon,



Nadiya Nurhasanah

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
- Untuk Dekan/Fakultas
- Untuk Ketua/Sekretaris Prog. Studi
- Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 357/II.3.AU/UMSU-02/F/2024
Lamp : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing**
Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama : Nadiya Nurhasanah
NPM : 2002080040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Bermuatan Konsep STOIS untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan T.P 2023/2024

Pembimbing : M. Fauzi Hasibuan S.Pd.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 31 Januari 2025

Medan, 19 Rajab 1445 H
31 Januari 2024 M

Wassalam
Dekan

Dra. H. Syamsi Yurnita, M.Pd.
NIDN 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

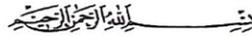
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



LAMPIRAN 08



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

**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Mahasiswa : Nadiya Nurhasanah
 NPM : 2002080040
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*
 Bermuatan Konsep *Stois* untuk Mereduksi Dampak Emosi Negatif
 Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
08 Februari 2024	BAB I Latar Belakang	<i>[Signature]</i>
10 Februari 2024	BAB I Batasan Masalah	<i>[Signature]</i>
15 Februari 2024	BAB II Tinjauan Pustaka	<i>[Signature]</i>
21 Februari 2024	BAB II Penelitian Yang Relevan	<i>[Signature]</i>
28 Februari 2024	BAB III Instrumen Penelitian	<i>[Signature]</i>
29 Februari 2024	Disetujui untuk Diseminarkan	<i>[Signature]</i>

Medan, Februari 2024

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

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

Dosen Pembimbing


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

LAMPIRAN 09



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

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

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Proposal**

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
 N.P.M : 2002080040
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

Menjadi:

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

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

Medan, April 2024
 Hormat Pemohon

Nadiya Nurhasanah

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

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

Dosen Pembimbing

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

LAMPIRAN 10



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Jum'at, Tanggal 08 Maret 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
 N.P.M : 2002080040
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

No.	Masukan dan Saran
Judul	Perbaikan judul menjadi Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024
Bab I	
Bab II	
Bab III	
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas

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

Dosen Pembimbing

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

Panitia Pelaksana,

Ketua

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

Sekretaris

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



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
 N.P.M : 2002080040
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*
 Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif pada
 Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran
 2023/2024

Pada hari Jum'at, Tanggal 08 Maret 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, April 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

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

Dosen Pembimbing

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

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi

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



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:

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

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
 N.P.M : 2002080040
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Jum'at, Tanggal 08 Maret 2024.

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

Medan, April 2024
 Diketahui oleh,
 Ketua Prodi


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

LAMPIRAN 11



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Dila menjab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

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

UMSU Terakreditasi A Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 89/SK/BAN-PT/Akred/PT/III/2019

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<http://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [f umsumedan](#) [ig um-umedan](#) [t umsumedan](#) [y umsumedan](#)

Nomor : 830/II.3-AU/UMSU-02/F/2024 Medan, 24 Syawal 1445 H
Lamp : --- 03 Mei 2024 M
Hal : **Permohonan Izin Riset**

Kepada Yth, Bapak/Ibu Kepala
SMA Muhammadiyah I Medan

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

Nama : **Nadiya Nurhasanah**
NPM : 2002080040
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : **Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control* Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran 2023/2024**

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



****Pertinggal****



LAMPIRAN 12



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN
SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN

Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan Telepon : 061-7365218
NPSN : 10210909 Akreditasi : A
NSS : 304076001043 Website : WWW.Smamsamedan.sch.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN
Nomor : 139/KET/III.4-AU/ F/2024

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area Kelurahan Kotamatsum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Nadiya Nurhasanah
NPM : 2002080040
Prodi : Bimbingan Dan Konseling

Berdasarkan surat Dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 831/II.3/UMSU-02/F/2023 tanggal 03 Mei 2024 perihal mohon izin Riset, maka dengan ini benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan judul **"Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Self Control Bermuatan Konsep Stois Untuk Mereduksi Emosi Negatif Pada Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 1 Medan"**.

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Nashruun minallah wa fathun qoriib.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Medan, 30 Mei 2024

SMA Muhammadiyah 1 Medan



Abdullh Ihsan, S.Pd

KOTA MEDAN NPTAM : 1.019.866

LAMPIRAN 13



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Nadiya Nurhasanah
N.P.M : 2002080040
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik *Self Control*
Bermuatan Konsep *Stois* Untuk Mereduksi Emosi Negatif pada
Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun Ajaran
2023/2024

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

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

Medan, April 2023

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,

Nadiya Nurhasanah

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibunn, S.Pd, M.Pd

LAMPIRAN 14



Page 2 of 80 - Integrity Overview

Submission ID trnoid=1:3028000432

13% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 11% Internet sources
- 4% Publications
- 6% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.



Page 2 of 80 - Integrity Overview

Submission ID trnoid=1:3028000432

12	Internet	Journal.uinmataram.ac.id	0%
13	Internet	repository.upi.edu	0%
14	Internet	www.seminar.uad.ac.id	0%
15	Student papers	Sriwijaya University	0%
16	Internet	eprints.uny.ac.id	0%
17	Internet	repository.radenintan.ac.id	0%
18	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	0%
19	Student papers	Universitas Islam Lamongan	0%
20	Student papers	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	0%
21	Internet	ejournal.undip.ac.id	0%
22	Internet	etheses.ulingusdur.ac.id	0%
23	Internet	text-id.123dok.com	0%
24	Internet	geograf.id	0%
25	Internet	repository.usd.ac.id	0%

26	Student papers	Universitas PGRI Palembang	0%
27	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	0%
28	Student papers	Universitas Bangka Belitung	0%
29	Student papers	Universitas Bengkulu	0%
30	Student papers	Universitas Muria Kudus	0%
31	Student papers	fpptijateng	0%
32	Internet	123dok.com	0%
33	Publication	Dela Abesta Sari, Murfiah Dewi Wulandari. "Pengaruh Metode Jajar Samping (JAM...	0%
34	Student papers	IAIN Purwokerto	0%
35	Student papers	IAIN Pontianak	0%

LAMPIRAN 15

DAFTAR RIWAYAT HIDUP**Data Pribadi**

Nama : Nadiya Nurhasanah
 NPM : 2002080040
 Tempat/Tanggal Lahir : Medan/ 29 Juni 2003
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Status : Belum Menikah
 Agama : Islam
 Kewarganegaraan : Indonesia
 Alamat : Jln. Sisingamangaraja Gg. Khatib No.170 b, Kel. Teladan Barat, Kec. Medan Kota, Kota Medan Sumatera Utara
 Anak ke : 2 dari 4 bersaudara
 Nama Orang Tua
 Ayah : Chairul Anwar
 Ibu : Aisyah

Pendidikan

1. MI Ulumul Qur'an Medan
2. MTs Ulumul Qur'an Medan
3. MA Mu'allimin Univa Medan
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Tahun 2020-2024