

**PENERAPAN PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE THERAPY* (RET) UNTUK  
MENGURANGI GANGGUAN EMOSIONAL PADA SISWA KELAS IX SMP  
HARAPAN MEKAR TAHUN AJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

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

Oleh :

AMINAH  
1302080178



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

## ABSTRAK

### **Aminah. NPM. 1302080178. Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk Mengurangi Gangguan Emosional pada Siswa Kelas IX SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi pada siswa di Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018, untuk mengetahui proses pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk siswa Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018 dan untuk mengetahui penyelesaian masalah pengendalian diri siswa di Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti memilih lokasiah ini adalah sepengetahuan penulis permasalahan yang di teliti belum pernah diteliti di sekolah tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa efektivitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk meningkatkan pengendalian emosi pada siswa dikelas VIII di SMP Harapan Mekar tahun pembelajaran 2017/2018 dapat membantu para siswa-siswi dalam mengurangi gangguan emosional. Pengendalian emosi tidak bisa dihadapi oleh beberapah siswa di sekolah ini muncul karena beberapah faktor, antara lain faktor lingkungan dan budaya serta lemahnya pemahaman siswa terhadap dirinya. Hal ini yang membuat keadaan kelas menjadi kurang berdamika, karena ada pengelompokan. Melihat hal ini pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling sering memberikan arahan dengan mengajak siswa melakukan layanan bimbingan dan konseling dengan memahami diri siswa tersebut serta memperhatikan aspek-aspek apa saja yang membuat mereka tidak bisa mengendalikan emosinya. Hal ini dilakukan dengan maksud agar para siswa-siswi dapat berkembang secarah utuh.

**Kata Kunci:** Pendekatan *Rational Emotive Therapy*, Gangguan Emosional

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum wr. wb.,

Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan syukur alhamdulillah ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini walaupun dalam wujud yang sangat sederhana. Shalawat beriring salam penulis hadiahkan kepada junjungan Rasulullah SAW yang sangat kita harapkan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Suatu kebahagiaan sulit terlukiskan mana kala penulis merasa telah sampai final studi di jenjang perguruan tinggi ini berupa terbentuknya skripsi.

Penulis menyadari bahwa setiap manusia tidak luput dari kesalahan, mengenai isi maupun dalam pemakaian, tetapi penulis berusaha agar skripsi ini baik dan benar. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari pertolongan Allah SWT, keluarga, teman-teman dan bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Dengan pengesahan dan pengalaman terbatas akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Penerapan Pendekatan Konseling Layanan Individual untuk Mengurangi Gangguan Emosional pada Siswa Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018”**.

Dalam kesempatan ini untuk pertama kali penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang teristimewa ibunda tercinta Hj. Umi Kalsum dan ayahanda tercinta H. Ridwan Dalimunthe yang telah mengasuh, membimbing dan membina serta banyak memberikan pengorbanan berupa materi

dan dorongan serta kasih sayangnya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan yaitu kepada:

- Bapak Drs. Agussani, M.AP., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Ibu Dra. Jamila, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.Pd., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
- Drs. Zaharuddin Nur, MM, selaku Dosen Pembimbing materi yang telah membimbing dengan baik dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini.
- Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Pegawai Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kelancaran dalam proses administrasi.
- SMP Harapan Mekar khususnya kepala sekolah, serta para guru dan pegawai yang telah memberikan kesempatan pada penulis mengadakan penelitian

dalam hal penyelesaian skripsi ini dan yang telah banyak memberikan masukan serta informasi sehingga penulis cepat menyelesaikan skripsi.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini sangat bermanfaat bagi pembaca serta menambah pengetahuan bagi penulis. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya pada semua pihak yang telah memberikan dorongan terhadap penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Apabila penulisan skripsi ini terdapat kata-kata yang kurang berkenan. Penulis harapkan maaf yang sebesar-besarnya. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai kita semua. Amin ya rabbal 'alamin.

Medan, Oktober 2017

Penulis

Aminah

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b>	
A. Kerangka Teori.....	8
1. Bimbingan dan Konseling.....	8
a. Pengertian Konseling .....	10
b. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	11
c. <b>Asas-asas Bimbingan dan Konseling .....</b>	<b>13</b>
d. <b>Bimbingan dan Konseling di Sekolah .....</b>	<b>14</b>
2. <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	20
a. Latar Belakang Munculnya Teori <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	20

b. Pandangan <i>Rational Emotive Therapy</i> tentang Manusia .....	23
c. Konsep Utama <i>Rational Emotive Therapy</i> .....	23
3. Emosi .....	25
a. Pengertian Emosi.....	25
b. Pengendalian Emosi .....	26
c. Bentuk-bentuk Emosi .....	27
B. Kerangka Konseptual .....	29

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
B. Subjek dan Objek .....	31
C. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	31
D. Sumber Data.....	32
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	33
F. Teknik dan Analisis Data .....	35
G. Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data .....	37

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

A. Gambaran Umum Sekolah .....	41
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	59

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	61
B. Saran .....	62

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Waktu Penelitian .....	30
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana Sekolah.....	43
Tabel 4.2 Daftar Guru SMP Harapan Mekar .....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Form K-1

Lampiran 2 Form K-2

Lampiran 3 Form K-3

Lampiran 4 Surat Keterangan Seminar

Lampiran 5 Surat Keterangan telah Melaksanakan Seminar

Lampiran 6 Surat Keterangan Plagiat

Lampiran 7 Surat Izin Riset

Lampiran 8 Surat Balasan Riset

Lampiran 9 Berita Acara Bimbingan Skripsi Materi

Lampiran 10 Berita Acara Bimbingan Skripsi Riset

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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

Senada dengan Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan Nasional Pasal 40 Ayat 2 yang menuntut guru menuntut menciptakan suasana pendidikan bermakna, menyenangkan, kreatif, dinamis dan dialogis. Seorang guru di kelas dapat membentuk sikap emosional siswa mencakup penguasaan cara belajar yang baik, sehingga akan membentuk siswa memiliki pengelolaan emosi khususnya marah yang cukup stabil. Dalam merespon sesuatu, siswa diarahkan untuk menggunakan logika (akal sehat) untuk menentukan sebab-akibat, menganalisis, menarik simpulan-simpulan, dan bahkan juga menciptakan hukum (kaidah teoritis).

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu disiplin ilmu yang semakin hari semakin diperlukan oleh masyarakat dan merupakan bagian yang terpenting dan integral dari pendidikan di Indonesia.

Siswa adalah manusia berpotensi yang dapat dikembangkan untuk mencapai kemandirian, kreatifitas dan produktifitas. Namun saat ini pendidikan disekolah masih terfokus pada pengembangan kognitif siswa saja, dengan tujuan siswa akan menjadi siswa yang cerdas, prestasi belajar dan nilai yang tinggi.

Dalam hal ini siswa dituntut untuk menggunakan kognitif untuk menguji keadaan gagasan pemecahan masalah dan mengatasi kesalahan dan kekurangan. Akan tetapi pada saat tertentu perbuatan manusia pada keadaan-keadaan tertentu lebih banyak diwarnai oleh emosi dari pada pertimbangan-pertimbangan akalnya.

Oleh karena itu, untuk memahami siswa, memang perlu mengetahui apa yang ia lakukan dan pikirkan. Disamping itu hal yang lebih penting untuk diketahui adalah apa yang mereka rasakan. Semakin banyak kita dapat memahami dunia siswa seperti apa yang mereka alami, makin perlu kita melihat kedalam kehidupan emosionalnya, dan memahami perasaan-perasaannya, baik mengenai perasaan tentang dirinya sendiri, maupun orang lain. Gejala-gejala emosional seperti marah, takut, bangga dan rasa malu, cinta dan benci, harapan-harapan dan rasa putus asa, perlu dicermati dan dipahami dengan baik.

Goleman (2006: 4), mengemukakan kecerdasan intelektual (IQ) hanya menyumbang 20% bagi kesuksesan, sedangkan 80% adalah sumbangan faktor kekuatan-kekuatan lain, diantaranya adalah kecerdasan emosional(pengelolaan emosi) yakni kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Individu yang memiliki kemampuan pengendalian emosi yang lebih baik dapat menjadi lebih terampil dalam menenangkan dirinya dengan cepat, lebih terampil dalam memusatkan perhatian, lebih baik dalam berhubungan dengan orang lain, lebih cakap dalam memahami orang lain. Oleh karenanya untuk dapat mengurangi gangguan emosi siswa, perlu disusun sebuah program yang tepat dalam upaya mengurangi gangguan emosi siswa tersebut. Salah satu program yang dapat dilakukan yaitu program layanan individu dengan menggunakan berbagai teknik yang diharapkan dapat mengurangi gangguan emosi siswa.

Pendekatan *Rational Emotive Therapy* terbukti medapat hasil yang memuaskan, karena pada teori ini lebih menekankan perhatiannya kepada individu sebagai kliennya yang dianggapnya punya pengalaman sendiri dan berguna untuk ditinjau dan diketahui bersama. Hal ini perlu diperkenalkan dan dikembangkan dalam dunia pendidikan, lebih khusus lagi dalam proses bimbingan dan konseling.

Emosi adalah amarah yang paling berbahaya bagi kehidupan siswa, karena sejumlah siswa mengalami masalah yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan mengendalikan emosi. Emosi juga merupakan amarah yang sulit diajak beradaptasi, karena emosi mendorong kita untuk bertikai. Fenomena di sekolah yaitu banyaknya siswa yang tidak dapat mengontrol emosinya atau bersikap agresif, seperti kasar terhadap orang lain, sering bertengkar, bergaul dengan anak-anak bermasalah, membandel di rumah dan di sekolah, keras kepala dan suasana hatinya sering berubah-ubah, terlalu banyak bicara, sering mengolok-olok temanya dan bertemperamen tinggi. Selain itu para siswa yang memasuki fase

remaja di sekolah banyak yang merasa cemas dan depresi, hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku seringkali merasa takut, sering merasa gugup dan sedih, serta selalu merasa tidak dicintai oleh lingkungan sekitar.

Dalam pergaulan sosial banyak siswa yang menarik diri dari pergaulan, seperti lebih suka menyendiri, bersikap bersembunyi-sembunyi, bermuka muram dan kurang bersemangat, merasa tidak bahagia dan terlalu tergantung kepada sesuatu. Trend yang terjadi di sekolah sebagian besar terlalu mengedepankan prestasi belajar sehingga yang menjadi patokan utama yaitu perkembangan intelektual kurang memperhatikan perkembangan emosional para siswanya, sehingga tidak jarang para siswa yang mengalami stress ketika akan menghadapi ujian, ditambah lagi ketika melihat prestasi belajarnya yang tidak mengalami peningkatan. Melihat pergaulan para siswa yang kurang sehat serta kurangnya pembinaan moral terutama pembinaan emosi siswa di sekolah untuk membentuk sikap dan perilaku positif.

Oleh karenanya dibutuhkan penanganan yang baik agar mampu membina para siswa untuk dapat mengendalikan emosinya dengan baik. Keadaan siswa yang dijelaskan tidak dapat dibiarkan, harus segera dicari solusinya. Beberapa solusi yang mungkin dilakukan yakni; Layanan Konseling Individu, layanan Konseling Kelompok, Layanan Informasi, dan Layanan Bimbingan Kelompok. Keempat layanan tersebut merupakan beberapa layanan dari program bimbingan konseling, dari beberapa layanan tersebut yang dianggap lebih efektif dalam membantu mengatasi permasalahan pengendalian emosi yang dialami siswa adalah *Rational Emotive Therapy*. Atas dasar pemikiran ini maka peneliti memilih

tindakan yang dilakukan yaitu: **“Penerapan Pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk Mengurangi Gangguan Emosional pada Siswa Kelas IX SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang permasalahan di atas dapat diidentifikasi sebagai masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Masih ada sebagian siswa yang belum mampu mengendalikan emosinya.
2. Emosi siswa yang belum sepenuhnya terselesaikan dengan baik.
3. *Rational Emotive Therapy* yang dilakukan oleh konselor disekolah belum terlaksana dengan baik.
4. Kurangnya penggunaan pendekatan *Rational Emotive Therapy*.
5. Siswa mengalami kesulitan dalam mengembangkan kecerdasan emosi.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah-masalah diatas, perlu kiranya dilakukan batasan masalah dalam penelitian ini agar masalah yang diteliti lebih jelas dan terarah. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada Penerapan pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk Mengurangi gangguan emosi pada siswa Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun 2017/2018.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah penelitian, dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pendekatan *Rational Emotive Therapy* di sekolah SMP Harapan Mekar.
2. Bagaimana keadaan emosi siswa di sekolah SMP Harapan Mekar.
3. Penerapan pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi pada siswa Kelas IX di SMP Harapan Mekar

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui efektifitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi pada siswa di Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018.
2. Untuk mengetahui proses pelaksanaan pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk siswa Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018.
3. Untuk mengetahui penyelesaian masalah pengendalian diri siswa di Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan Tercapainya tujuan penelitian ini maka diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara praktis:

- a. Sebagai bahan guna mengembangkan penalaran, membentuk pola pikir dinamis, sekaligus mengetahui kemampuan peneliti dalam menerapkan ilmu yang dipelajari.
- b. Sebagai bahan masukan bagi siswa-siswi SMP Swasta Sultan Hasanuddin untuk mengatasi masalah pengendalian Emosi.
- c. Bagi sekolah tempat penelitian, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan bimbingan konseling yang lebih efektif.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan serta tambahan bagi para pihak yang berminat pada masalah yang sama.

2. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi pencapaian tujuan pendidikan dan memperkaya hasil penelitian yang telah ada dan dapat memberi gambaran mengenai pendekatan *Rational Emotive Therapy*.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORITIS**

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

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

Sebelum kita membahas terlalu jauh mengenai bimbingan dan konseling, mari kita memperhatikan pendapat para ahli yang memnyampaikan pengertian tentang bimbingan secara umum di bawah ini:

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004: 99) Menyatakan: “Bimbingan merupakan pelayanan bantuan untuk individu dan kelompok agar mandiri dan mengembangkan kemampuan secara optimal dalam hubungan pribadi, social, belajar, dan karir serta mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam kehidupanya.”

Jika kita perhatikan pengertian dari Prayitno cenderung penekananya kepada proses bimbingan, yaitu pemberian dari seorang yang ahli (konselor) kepada beberapah individu. Dari pengertian ini untuk memperoleh ilmu bagaimana proses bimbingannya diperlukan ilmu layanan bimbingan dan konseling bagi seorang pembimbing dengan kata lain tidak sembarang orang untuk dapat memberikan layanan bimbingan.

Sedangkan Menurut Damayanti (2012: 9) “Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya, mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri secara positif dan

konstruktif terhadap tuntutan norma kehidupan (agama dan budaya) sehingga mencapai kehidupan yang bermakna.”

Dengan demikian individu atau sekelompok orang mampu mandiri dan dapat menikmati kebahagiaan hidupnya dan mampu memberikan sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat.

Menurut Lubis (2006: 4) “Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis kepada seseorang (klien) sehingga seseorang itu dapat memahami dirinya (*self acceptance*), mengarahkan dirinya (*self direction*) Dan memiliki kemampuan untuk merealisasikan dirinya (*self realization*) sesuai dengan potensi atau kemampuannya dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, baik keluarga, sekolah maupun masyarakat.”

Kemudian pengertian bimbingan akan dijelaskan lebih lanjut Menurut Sukardi, dan Kaswati, (2004: 1) bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, agar individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri. Sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya.

Jadi dengan demikian, berdasarkan pendapat para ahli bahwa bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyessuaian yang bijaksana. Bantuan itu didasarkan atas prinsip demokrasi yang merupakan tugas dan hak setiap individu untuk memilih jalan hidupnya sendiri sejauh tidak mencampuri hak orang lain.

### **a. Pengertian Konseling**

Konseling secara etimologi, berasal dari bahasa latin yaitu consilium (dengan atau bersama), yang dirangkai dengan menerima atau memahami. Dalam Bahasa Anglo saxon, istilah konseling berasal sellan, yang berarti menyerahkan atau menyampaikan.

Prayitno (2004: 23) mengemukakan bahwa konseling adalah pertemuan empat mata antara konselor dan klien yang berisi usaha yang unik dan manusiawi, yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku. Di dalam pelayanan konseling terdapat beberapa bentuk dari konseling itu sendiri antara lain: Konseling perorangan (individual) dan konseling kelompok.

Sejalan dengan itu Sutirna (2013: 15) menyatakan koonseling merupakan sebuah bantuan yang diberikan kepada individu dalam memecahkan masalah hidup dan kehidupannya yang dihadapi klien dengan cara wawancara atau dengan cara yang disesuaikan dengan keberadaan lingkungannya.

Berdasarkan pengertian konseling diatas dapat dipahami bahwa konseling adalah usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus.

Menurut Abu Bakar M Luddin (2011: 28)

Konseling adalah usaha untuk membantu seseorang menolong dirinya sendiri. Konseling membantu anak-anak membuat keputusan sendiri sehingga mereka menemukan kepuasan dan kesenangan dalam kehidupan kerja mereka. Konseling mengakui kebebasan individual untuk membuat keputusan sendiri dan memilih jalurnya sendiri yang dapat mengarahkannya. Konseling bukan percakapan, akan tetapi lebih sebagai suatu komunikasi yang intim, respirasi percakapan dan sebagai suatu kontak. Konseling

memberi kesempatan kepada orang lain untuk menyatakan apa yang ia inginkan, membiarkan ia melegakan hatinya kedalam kata-kata yang dapat mengurangi ketenganan emosional.

Jadi dengan demikian, berdasarkan pendapat para ahli bimbingan konseling merupakan proses interaksi antara konselor dengan klien baik secara langsung (tatap muka) maupun tidak (melalui media internet atau telepon) dalam rangka membantu klien agar dapat mengembangkan potensi dirinya atau memecahkan masalah yang dialaminya.

### **b. Fungsi Bimbingan dan Konseling**

Bimbingan dan konseling berfungsi sebagai pemberian layanan kepada individu, agar setiap individu berkembang secara optimal sesuai dengan potensi-potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu pelayanan bimbingan dan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhinya melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Menurut Hartono (2012: 36) fungsi pemahaman, fungsi pencegahan, fungsi pengentasan, fungsi pemeliharaan, fungsi pengembangan, fungsi advokasi.

Lebih lanjut pengertian fungsi akan didefinisikan secara jelas, Menurut Hartono (2012: 36) adapun fungsi-fungsi bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

#### 1) Fungsi Pemahaman

Bimbingan konseling membantu para siswa didalam pemahaman individu, baik individu dirinya maupun orang lain.

## 2) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan ialah fungsi yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu ataupun menimbulkan kesulitan tertentu dalam perkembangannya.

## 3) Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan disini ialah upaya layanan bimbingan dan konseling dalam mengeluarkan individu dari permasalahan yang tidak mengenakan didalam dirinya, masalah-masalah yang dihadapinya oleh individu yang menyebabkan individu tersebut tidak nyaman.

## 4) Fungsi Pemeliharaan

Fungsi Pemeliharaan disini ialah memelihara segala sesuatu yang baik, yang ada di dalam diri individu, baik hal tersebut merupakan pembawaan maupun dari hasil-hasil yang dicapai dari perkembangannya selama ini.

## 5) Fungsi Pengembangan

Pengembangan disini ialah konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan siswa.

## 6) Fungsi Advokasi

Fungsi advokasi adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan konseli atau kelompok konseli untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik agar tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

### c. Asas-asas Bimbingan dan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling adalah pekerjaan professional. Sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyiapan (yang meliputi unsur-unsur kognisi, dan perlakuan) konselor terhadap kasus, pekerjaan professional itu harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisiensi dan efektivitas proses dan lain-lainnya.

Menurut Prayitno (2009: 115) mengemukakan asas-asas yang dimaksud adalah asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kesukarelaan, kekinian, kemandirian, kegiatan, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan, dan tut wuri handayani.

Lebih lanjut Prayitno (2009: 115-117) menjelaskan masing-masing asas tersebut diatas:

- 1) Asas kerahasiaan adalah segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain.
- 2) Asas keterbukaan adalah dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana terbuka, baik keterbukaan dari pihak konselor maupun keterbukaan dari klien.
- 3) Asas kesukarelaan adalah proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor.
- 4) Asas kekinian adalah masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.
- 5) Asas kemandirian adalah pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si pembimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.
- 6) Asas kegiatan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berate bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam memcapai tujuan bimbingan dan konseling.

- 7) Asas kedinamisan adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkahlaku ke arah yang lebih baik.
- 8) Asas keterpaduan adalah pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan sebagai aspek kepribadian klien.
- 9) Asas kenormatipan adalah usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, adat, norma hukum/Negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
- 10) Asas keahlian adalah usaha bimbingan dan konseling perlu dilakukan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.
- 11) Asas Alih tangan kasus adalah konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu yang bersangkutan, namun belum dapat terbantu sebagaimana diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada petugas atau badan yang lebih ahli.
- 12) Asas Tutwuri Handayani yaitu asas ini menunjukkan pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien.

#### **d. Bimbingan dan Konseling di Sekolah**

Sejak tahun 1993 penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling Penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah memperoleh pembendaharaan istilah baru yaitu Bimbingan Konseling pola-17 Plus istilah ini memberikan warna tersendiri bagi arah dan bidang, jenis layanan dan kegiatan pendukung serta substansi pelayanan Bimbingan Konseling di jajaran pendidikan dasar dan menengah.

Menurut Abu Bakar M Luddin (2011: 149) menyatakan

Secara menyeluruh butir-butir pokok Bimbingan Konseling pola 17- Plus itu adalah bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, karir, berkeluarga dan beragama dilaksanakan dengan jenis layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, penguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konsultasi, mediasi dan kegiatan pendukung aplikasi instrumen,

himpunan data, konferensi kasus, ahli tangan kasus, kunjungan rumah, dan tampilan pustaka.

Berikut ini ada enam bidang bimbingan, Sembilan jenis layanan dan enam kegiatan pendukung di ambil dalam buku yang sama sebagai berikut:

#### 1. Bidang bimbingan

Jika dilihat bidang bimbingan sangatlah banyak kegunaannya, menurut Abu Bakar M Luddin (2011: 148), bidang bimbingan terdiri dari: bidang kehidupan pelayanan pribadi, bidang pelayanan kehidupan sosial, bidang pelayanan kegiatan belajar, bidang pelayanan pengembangan karir, bidang pelayan kehidupan berkeluarga, dan bidang pelayanan kehidupan keberagamaan.

Lebih lanjut Abu Bakar M Luddin (2011: 150) Menjelaskannya sebagai berikut:

##### a. Bidang kehidupan pelayanan kehidupan pribadi

Bidang kehidupan pelayanan pribadi, yaitu membantu individu menilai kecakapan, minat, bakat, dan karakteristik kepribadian diri sendiri untuk mengembangkan diri secara rialistik.

##### b. Bidang pelayanan kehidupan sosial

Bidang pelayanan kehidupan sosial, yaitu membantu individu menilai dan mencari alternative hubungan social yang kuat dan efektif dengan teman sebaya atau dengan lingkungan sosial yang lebih luas.

##### c. Bidang pelayanan kegiatan belajar

Bidang pelayanan kegiatan belajar, yaitu membantu individu dalam kegiatan belaar dalam rangka mengikuti jenjang dan jalur pendidikan tertentu atau dalam rangka menguasai sesuatu kecakapan dan keterampilan tertentu.

d. Bidang pelayanan pengembangan karir

Bidang pelayanan pengembangan karir, yaitu membantu individu dalam mencari dan menetapkan pilihan serta mengambil keputusan berkenaan dengan karir tertentu, baik karir masa depan maupun karir yang sedang dijalannya.

e. Bidang pelayanan kehidupan berkeluarga

Bidang pelayanan kehidupan berkeluarga, yaitu membantu individu dalam mencari dan menetapkan serta mengambil keputusan berkenaan dengan rencana perkawinan dan kehidupan berkeluarga yang dijalannya.

f. Bidang pelayanan kehidupan keberagamaan

Bidang pelayanan kehidupan keberagamaan, yaitu membantu individu dalam memantapkan diri berkenaan dengan perilaku keberagamaan menurut agama yang dianutnya.

2. Jenis layanan

Ada beberapa jenis layanan yang ada. Menurut Abu Bakar M Luddin (2012: 150) ada beberapa jenis layanan yaitu:

a. Layanan orientasi

Layanan orientasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien memahami lingkungan seperti lingkungan sekolah yang baru dimasukinya.

b. Layanan informasi

Layanan informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi seperti informasi pendidikan, pengajaran dan jabatan.

c. Layanan penempatan penyaluran

Layanan penempatan dan penyaluran yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien memperoleh penempatan dan penyaluran yang tepat, misalnya penempatan dan penyaluran dikelas, kelompok belajar, jurusan atau program studi, dll.

d. Layanan pembelajaran

Layanan pembelajaran yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mengembangkan diri dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, materi belajar dengan kecepatan dan kesulitan belajar, serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya.

e. Layanan konseling individu

Layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau klien mendapat layanan langsung, tatap muka atau secara perseorangan dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dialaminya.

f. Layanan bimbingan kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan baru dari guru pembimbing (konselor) atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan atau topic tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari.

g. Layanan konseling kelompok

Layanan konseling kelompok yaitu layanan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok ; masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.

h. Layanan konsultasi

Layanan konsultasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor (pembimbing) terhadap klien yang memungkinkannya memperoleh wawasan, pemahaman, dan cara-cara yang perlu dilaksanakannya dalam menangani kondisi atau permasalahan pihak ketiga.

i. Layanan mediasi

Layanan mediasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan konselor terhadap dua pihak atau lebih yang sedang dalam keadaan saling tidak menemukan kecocokan.

3. Kegiatan pendukung bimbingan dan konseling

Ada beberapa jenis layanan kegiatan pendukung Bimbingan Konseling. Menurut Abu Bakar M Luddin (2012: 157) yaitu: instrumentasi konseling, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, alih tangan kasus, tampilan pustaka.

Lebih lanjut dalam buku yang sama akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Instrumentasi konseling

Instrumentasi konseling, yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka mengumpulkan data dan keterangan tentang individu, baik secara perorangan maupun kelompok.

b. Himpunan data

Himpunan data yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka menghimpun seluruh data dan keterangan yang relevan dengan keperluan pengembangan individu secara individual.

c. Konferensi kasus

Konferensi kasus yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka membahas masalah yang dialami individu dalam suatu forum pertemuan yang dihadiri oleh berbagai pihak yang diharapkan dapat memberikan bahan, keterangan dan kemudahan bagi terentasnya permasalahan tersebut.

d. Kunjungan rumah

Kunjungan rumah yaitu, kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka memperoleh data, keterangan dan kemudahan bagi terentaskannya permasalahan individu melalui kunjungan rumah.

e. Ahli tangan kasus

Ahli tangan kasus yaitu kegiatan pendukung layanan konseling dalam rangka menuntaskan pengentasan masalah individu dengan cara memindahkan pelayanan masalah dari satu pihak ke pihak lain yang lebih ahli.

f. Tampilan pustaka

Tampilan pustaka yaitu layanan kegiatan pendukung konseling yang berhubungan dengan kemampuan dan keupayaan seseorang untuk membaca dan memahami buku-buku yang berhubungan dengan kemajuan pembelajaran.

## ***2. Rational Emotive Therapy***

### **a. Latar Belakang Munculnya Teori *Rational Emotive Therapy***

Ellis lahir di Pittsburgh pada tahun 1913 dan besar di New York City. Sewaktu SMA, Ellis ingin menjadi pengarang novel Amerika terbesar. Untuk cita-cita ini dia merencanakan belajar akuntansi di sekolah menengah dan di perguruan tinggi, kemudian bekerja sebagai akuntan yang sukses dan pensiun di usia 30. Badai depresi tahun 20-an di Amerika memupuskan cita-citanya ini, tapi dia tetap berhasil menamatkan kuliahnya tahun 1934 di bidang administrasi bisnis pada City University of New York. Kiprahnya di dunia bisnis dimulai bersama saudaranya dengan usaha duplikasi celana. Perusahaan-perusahaan garmen di New York merasa tidak senang dengan usahanya ini, karena dianggap membajak. Tahun 1938, dia diterima sebagai salah seorang manajer di sebuah perusahaan baru yang sedang naik daun.

Ellis biasanya menghabiskan waktu senggangnya dengan menulis cerita pendek, naskah drama, novel, puisi komedi, esai dan buku-buku non-fiksi. Saat itu usianya baru 28 tahun dan telah menghasilkan dua lusin manuskrip karangan, tapi tidak mampu menerbitkannya. Karena sadar bahwa masa depannya bukanlah menjadi seorang penulis fiksi, dia memutuskan beralih ke bidang non-fiksi, dengan memperkenalkan apa yang dia sebut sebagai "*Revolusi Seks Keluarga*".

Selama dia mengumpulkan bahan-bahan untuk sebuah risalah yang diberi judul "*The Case for Sexual Liberty*", teman-temannya lambat laun mulai menganggap dia memiliki keahlian yang cukup di bidang ini. Pada tahun 1942, dia kembali sekolah, masuk program psikologi-klinis di Universitas Columbia. Dia mulai melakukan praktik pribadi dari pintu ke pintu dan setelah itu membuka konseling seks setelah menerima gelar master tahun 1943.

Ketika Universitas Columbia menganugerahinya gelar Doktor tahun 1947, Ellis mulai yakin bahwa psikoanalisis adalah bentuk terapi yang paling efektif dan mendalam. Dia memutuskan melakukan pelatihan analisis, dan menjadi *psikoanalisis* yang cukup berpengaruh selama beberapa tahun. Institut psikoanalisis saat itu tidak menerima analis kalau tidak bergelar M.D.s, namun dia berkenalan dengan kelompok analis yaitu Karen Horney yang mau bekerja sama dengannya. Ellis berhasil menyelesaikan analisisnya dan mulai membuka praktik psikoanalisis klasik di bawah bimbingan gurunya.

Di akhir tahun 40-an, dia mengajar di Rutgers dan New York University, dan menjadi psikolog senior di Northern New Jersey Mental Hygiene Clinic. Dia juga menjadi psikolog utama di New Jersey Diagnostic Center dan kemudian di New Jersey Department of Institutions and Agencies. Keyakinan Ellis terhadap psikoanalisis akhirnya pudar. Ketika dia bertemu dengan konselinya sekali seminggu, kemajuan yang dialami konselinya sama dengan kalau mereka bertemu sekali sehari.

Dia kemudian memutuskan untuk berperan lebih aktif lagi memberikan nasihat yang konkret dan tafsiran langsung terhadap persoalan keluarga atau

persoalan seksual yang dikonsultasikan konseli kepadanya. Dengan prosedur seperti ini, konselinya mengalami kemajuan yang lebih pesat dibanding dengan prosedur pasif psikoanalisis yang selama ini diterapkan. Karena sebelum menjalankan analisis kepada para koselinya, Ellis telah menghadapi berbagai pertanyaan yang dia temukan ketika membaca dan mempraktikkan filsafat Epictetus, Marcus Aurelius, Spinoza dan Bertrand Russell, maka dia pun mengajarkan prinsip-prinsip yang dia dapat dari bacaannya dan terbukti berhasil untuk dirinya dan para konselinya.

Pada tahun 1955, Ellis menghentikan praktik psikoanalisisnya dan berkonsentrasi pada bagaimana mengubah perilaku orang yang dilandaskan pada keyakinan irasional dan memengaruhinya agar mau menerima pertimbangan-pertimbangan yang lebih rasional. Gaya seperti ini agaknya memang sangat cocok dengan sosok Ellis, karena dia bisa jujur pada dirinya sendiri. *“Ketika saya memiliki perasaan yang rasional”,* katanya, *“proses kepribadian saya benar-benar mulai menggeliat”*.

#### **b. Pandangan *Rational Emotive Therapy* tentang Manusia**

Ellis memandang bahwa manusia itu mempunyai sifat rasional dan irasional. Biasanya individu berperilaku dengan cara-cara tertentu karena ia percaya bahwa ia harus bertindak dengan cara itu. Masalah-masalah emosional terletak dalam berpikir yang tidak logis, jika individu dapat mengoptimalkan kekuatan intelektualnya maka ia dapat membebaskan dirinya dari gangguan emosional. Para penganut teori RET percaya bahwa tidak ada orang yang disalahkan dalam segala sesuatu yang dilakukannya, tetapi setiap orang bertanggung jawab akan tingkah lakunya.

### **c. Konsep Utama *Rational Emotive Therapy***

Unsur pokok terapi rasional-emosif adalah asumsi bahwa berpikir dan emosi bukan dua proses yang terpisah. Menurut Ellis, pikiran dan emosi merupakan dua hal yang saling bertumpang tindih, dan dalam prakteknya kedua hal itu saling terkait. Emosi disebabkan dan dikendalikan oleh pikiran. Emosi adalah pikiran yang dialihkan dan di prasangkakan sebagai suatu proses sikap dan kognitif yang intristik. Pikiran-pikiran seseorang dapat menjadi emosi seseorang dan merasakan sesuatu dalam situasi tertentu dapat menjadi pemikiran seseorang. Atau dengan kata lain, pikiran mempengaruhi emosi dan sebaliknya emosi mempengaruhi pikiran. Pikiran seseorang dapat menjadi emosinya, dan emosi dalam keadaan tertentu dapat berubah menjadi pikiran.

RET dimulai dengan ABC:

A adalah *activating experiences* atau pengalaman-pengalaman pemicu, seperti kesulitan-kesulitan keluarga, kendala-kendala pekerjaan, trauma-trauma masa kecil, dan hal-hal lain yang kita anggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan.

B adalah *beliefs*, yaitu keyakinan-keyakinan, terutama yang bersifat irasional dan merusak diri sendiri yang merupakan sumber ketidakbahagiaan kita.

C adalah *consequence*, yaitu konsekuensi-konsekuensi berupa gejala neurotik dan emosi-emosi negatif seperti panik, dendam dan amarah karena depresi yang bersumber dari keyakinan-keyakinan kita yang keliru.

Ellis menambahkan D dan E untuk rumus ABC ini. Seorang terapis harus melawan (*dispute*; D) keyakinan-keyakinan irasional itu agar konselinya bisa

menikmati dampak-dampak (*effects*; E) psikologis positif dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Sebagai contoh, “orang depresi merasa sedih dan kesepian karena dia keliru berpikir bahwa dirinya tidak pantas dan merasa tersingkir”. Padahal, penampilan orang depresi sama saja dengan orang yang tidak mengalami depresi. Jadi, Tugas seorang terapis bukanlah menyerang perasaan sedih dan kesepian yang dialami orang depresi, melainkan menyerang keyakinan mereka yang negatif terhadap diri sendiri. Walaupun tidak terlalu penting bagi seorang terapis mengetahui titik utama keyakinan-keyakinan irasional tadi, namun dia harus mengerti bahwa keyakinan tersebut adalah hasil “pengkondisian filosofis”, yaitu kebiasaan-kebiasaan yang muncul secara otomatis, persis seperti kebiasaan kita yang langsung mengangkat dan menjawab telepon setelah mendengarnya berdering. Ellis juga menambahkan bahwa secara biologis manusia memang “di program” untuk selalu menanggapi “pengkondisian-pengkondisian” semacam ini. Keyakinan-keyakinan irasional tadi biasanya berbentuk pernyataan-pernyataan absolut. Ada beberapa jenis “pikiran-pikiran yang keliru” yang biasanya diterapkan orang, di antaranya:

- a. Mengabaikan hal-hal yang positif,
- b. Terpaku pada yang negatif,
- c. Terlalu cepat menggeneralisasi.

### **3. Emosi**

#### **a. Pengertian Emosi**

Emosi dijelaskan sebagai motus anima yang harfiahnya “jiwa yang menggerakkan kita”. Berlawanan dengan kebanyakan pemikiran konvensional, emosi bukan suatu yang bersifat positif atau negatif, tetapi emosi juga berlaku sebagai sumber energi autentisitas, dan semangat manusia yang paling kuat dan dapat menjadi kebijakan intuitif. Dengan kata lain, emosi tidak lagi dianggap sebagai penghambat dalam hidup kita, melainkan sebagai sumber kecerdasan, kepekaan, kesewasaan, bahkan kebijaksanaan.

Emosi berasal dari bahasa latin, yaitu *emovere* yang berarti bergerak menjauh. Emosi berkaitan dengan perubahan fisiologis dan berbagai pikiran. Ahli psikologi memandang manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi. Menurut James (Purwanto dan Mulyono 2006: 11) emosi adalah keadaan jiwa yang menampilkan diri dari dengan sesuatu perubahan yang jelas pada tubuh. Emosi setiap orang adalah mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya.

Menurut Abu Ahmadi (2009: 101), perasaan atau emosi sesuatu keadaan rohaniah atau peristiwa kejiwaan yang kita alami dengan senang atau tidak senang dalam hubungan dengan peristiwa mengenai dan bersifat subjektif.

Menurut Daniel Goleman (2010: 411) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.

Berdasarkan dari definisi diatas maka pengertian emosi adalah suatu keadaan jiwa seseorang yang menimbulkan reaksi atau sebuah tindakan perubahan dalam waktu yang relative cepat dari suatu hal yang dialaminya.

### **b. Pengendalian Emosi**

Pengendalian emosi (*emotional regulation*) merupakan satu aspek penting dalam pengendalian diri, aspek ini penting sekali dalam kehidupan manusia sebab musuh terbesar manusia bukan berada di luar dirinya, namun justru berada di dalam dirinya sendiri. Dengan demikian, kemanapun seseorang pergi, maka orang tersebut selalu diikuti oleh “musuh”nya. Pengendalian emosi merupakan aspek yang perlu dilatih sejak dini.

Pengendalian emosi yang harus dilaksanakan disekolah sepeerti patuh dan taat pada peraturan di sekolah, menghormati dan menghargai teman, guru, karyawan dan lain-lain, berani mengatakan tidak pada ajakan dan paksaan tawuran pelajar serta perbuatan tercela, hidup penuh kesederhanaan tidak sombong dan gengsian. Didalam interaksi dengan siapapun kiranya selalu bijaksana apabila belajar untuk mengontrol emosi.

Menurut Daniel Goleman (2010: 400) pengendalian emosi adalah kemampuan untuk mengatur pengeruh-pengaruh emosi yang menyusahkan seperti kegelisahan dan amarah, untuk menjegah emosi-emosi yang bersifat impulsif. Dengan kata lain pengendalian emosi oleh diri sendiri berarti berupaya untuk meredam atau menahan gejolak nafsu yang sedang berlaku agar emosi tidak terekperesikan secara berlebihan, sehingga seseorang tidak sampai dikuasai sepenuhnya oleh arus emosinya.

Mampu mengontrol emosi dan tindakan-tindakan merupakan inti kecerdasan emosional, kuncinya adalah mengetahui keterbatasan-keterbatasan seseorang dan kapan seseorang mudah marah, misalnya mampu mengenali sinyal-sinyal peringatan beraktri memberitahu seseorang waktu untuk menghindari situasi yang kiranya merugikan. Melepaskan diri dari situasi atau memfokuskan kepada sesuatu yang lain bisa memberi seseorang waktu untuk santai dan menyebarkan energy yang negative.

Pengendalian emosi diri seseorang yang baik dan yang buruk dapat terlihat dari kehidupan seseorang baik dari sifat dari dalam maupun dari luar, orang-orang yang memiliki pengendalian emosi.

Lebih lanjut orang-orang yang memiliki pengendalian emosi akan di jelaskan oleh Daniel Goleman.

Menurut Daniel Goleman (2010: 130-131) Mampu mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi-emosi yang menekan, tetap teguh, berpikir positif, dan tidak goyah bahkan dalam situasi yang paling berat. Berpikir dengan jernih dan tetap terfokus kendali dalam tekanan, bertindak menurut etika dan tidak pernah memermalukan orang lain. Memenuhi komitmen dan mematuhi janji, siap mengubah tanggapan dan taktik untuk menyesuaikan diri dengan keadaan.

### **c. Bentuk-bentuk Emosi**

Daniel Goleman (2010: 411) Mengemukakan beberapa bentuk-bentuk emosi yaitu, Amarah, takut, benci, cinta, dengki, cemburu dan malu.

Lebih lanjut Daniel Goleman (2010: 411) akan menjelaskannya:

- a. Rasa marah adalah merupakan salah satu emosi alamiah yang muncul ketika saat salah satu motivasi yang mendasar tak terpenuhi karena ada hambatan tertentu.

- b. Rasa takut adalah merupakan salah satu emosi yang signifikan dalam kehidupan manusia, rasa takut sifatnya alamiah seseorang akan merasa takut saat dihadapkan pada situasi yang genting.
- c. Rasa benci lawan dari rasa cinta (emosi cinta). Manusia sangat mencintai sesuatu yang menyenangkan, serta mendatangkan kenikmatan. Sebaliknya juga manusia membenci sesuatu yang membahayakan dirinya atau yang lainnya.
- d. Rasa dengki salah satu emosi yang melekat di dalam diri kebanyakan manusia.
- e. Rasa cemburu merupakan suatu emosi yang yang mengelisahkan, emosi ini biasanya muncul ketika saat seseorang merasa ada orang lain yang menyaingi dirinya dalam mencintai seseorang.
- f. Rasa malu merupakan suatu kondisi emosional ketika saat seseorang merasa takut dan menyesal karena telah melakukan suatu perbuatan tercela atau buruk.

Dari deretan daftar emosi tersebut, ternyata ada bahasa emosi yang bahkan dikenal oleh bangsa-bangsa di dunia, yaitu emosi yang di wujudkan dalam bentuk ekspresi wajah seperti marah, sedih dan senang.

Ali dan Ansori (2011: 163) membagi bentuk-bentuk emosi dalam delapan kategori, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Lebih lanjut Ali dan Ansori (2011: 163) akan menjelaskan masing-masing bentuk-bentuk emosi.

- a. Amarah, di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, tersinggung, bermusuhan, dan kebencian patalogis.
- b. Kesedihan, didalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, di tolak, putus asa dan depresi.
- c. Rasa takut, di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, perasaan takut sekali, sedih, tidak senang, fobia.
- d. Kenikmatan, didalamnya meliputi gembira, bahagia, riangan, riang, puas, senang, terhibur, bangga, kenikmatan, senang sekali dan mania.
- e. Cinta, didalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.
- f. Terkejut, didalamnya meliputi terkesiap, takjub dan terpana.
- g. Jengkel, didalamnya termasuk hina, jijik, mual, benci, tidak suka dan mau muntah.

- h. Malu, didalamnya meliputi rasa bersalah, malu kesal hati, menyesal, hina, aib dan hati hancur lebur.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah dikemukakan peneliti, selanjutnya dikemukakan kerangka konseptual penelitian ini. Kerangka konseptual ini dimaksudkan untuk memberikan pelayanan epektifitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi.

Pendekatan *Rational Emotive Therapy* terbukti medapat hasil yang memuaskan, karena pada teori ini lebih menekankan perhatiannya kepada individu sebagai klienya yang dianggapnya punya pengalaman sendiri dan berguna untuk ditinjau dan diketahui bersama. Hal ini perlu diperkenalkan dan dikembangkan dalam dunia pendidikan, lebih khusus lagi dalam proses bimbingan dan konseling.

Pengendalian emosi merujuk kepada kemampuan mengenal perasaan kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri dan kemampuan mengelolah emosi dengan baik pada diri sendiri maupun dalam hubungan dengan orang lain.

Dengan menggunakan epektifitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam lagi mengenai pengendalian emosi itu sendiri, dengan begitu emosi yang dimiliki peserta didik dapat di kontrol dengan baik.

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

##### 1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018. Adapun yang menjadi pertimbangan peneliti memilih lokasi ini adalah sepengetahuan penulis permasalahan yang diteliti belum pernah diteliti di sekolah tersebut.

##### 2. Waktu Penelitian

Adapun pelaksanaan penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Mei sampai Agustus 2017. Untuk lebih jelas tentang rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Waktu Penelitian**

NO	KEGIATAN	BULAN / MINGGU															
		Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																
2	Persetujuan Judul																
3	Penulisan Proposal																
4	Bimbingan Proposal																
5	Seminar Proposal																

## **B. Subjek dan Objek**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian kualitatif adalah mereka para informan yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali informasi yang di butuhkan peneliti. Maka dalam penelitian ini di tentukan subjek peneliti, peneliti dapat menggali informasi dari mereka, yakni: Kepala sekolah sebagai pimpinan sekolah yang akan diteliti, guru bimbingan konseling (konselor), dan para siswa-siswi yang mengalami masalah emosi.

### **2. Objek Penelitian**

Karena penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang tujuannya untuk menganalisis fenomena atau kejadian, maka pengambilan sampel tidak ditentukan seperti penelitian kuantitatif. Oleh sebab itu peneliti mengambil 5 orang siswa dari Kelas IX di SMP Harapan Mekar yang tidak bisa mengendalikan emosinya.

## **C. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan berbentuk kata-kata bukan angka-angka. penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.

Sementara itu, penelitian deskriptif menurut Lexy Moleong (2006: 17) adalah suatu bentuk penelitian yang ditunjuk untuk mendeskriptifkan atau menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena alamiah maupun rekayasa manusia.

#### **D. Sumber Data**

Data-data yang diperoleh peneliti haruslah lengkap yang meliputi data pribadi siswa, serta catatan-catatan tentang tingkah laku siswa, semua sumber data tersebut dapat dilengkapi.

Menurut Lexy Moleong (2006: 112), sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya berupa data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Berkaitan dengan hal itu pada bagian ini jelas datanya dibagi kedalam kata-kata dan tindakan, sumber data tertulis, foto dan statistic.

Sedangkan yang dimaksud sumber data dalam penelitian menurut Suharsimi, Arikunto (2010: 107) sumber data adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Apabila menggunakan wawancara dalam mengumpulkan datanya disebut informan, yaitu orang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan baik secara tertulis maupun lisan.

Dalam penelitian ini sumber data primer berupa kata-kata diperoleh dari wawancara dengan para informan yang telah ditentukan yang meliputi berbagai hal yang berkaitan dengan penerapan pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi pada siswa di Kelas IX di kelas SMP Harapan Mekar.

Jenis data yang digunakan oleh peneliti ada dua yaitu data primer dan data sekunder.

- a. Data primer (sumber data utama) adalah data yang diperoleh langsung dari sumbernya (subjek penelitian), seperti dengan:

- Diamati dan dicatat, yang untuk pertama kalinya dilakukan melalui observasi dan wawancara.
- b. Data sekunder adalah data yang tidak dilakukan secara langsung oleh peneliti, seperti dengan menggunakan: Buku, Makalah ilmiah, Arsip, dan sebagainya

### **E. Instrumen Pengumpulan Data**

Pengertian teknik pengumpulan data menurut Suharsini, Arikunto (2010: 134) adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data, dimana cara tersebut menunjukkan pada sesuatu yang abstrak, tidak dapat diwujudkan dalam benda yang kesat mata, tetapi dapat dipertontonkan penggunaannya.

#### **1. Observasi**

Observasi atau pengamatan menurut Sugiono (2006: 310) dapat diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Observasi ini menggunakan observasi partisipasi, dimana peneliti terlibat langsung dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian. Dalam observasi secara langsung, peneliti selain berlaku sebagai pengamatan penuh yang dapat melakukan pengamatan terhadap gejala atau proses yang terjadi di dalam situasi yang sebenarnya langsung diamati oleh observer, juga sebagai pemeran serta partisipan yang ikut melaksanakan proses layanan konseling dengan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi di SMP Harapan Mekar Kelas IX baik didalam kelas maupun di luar kelas.

## 2. Wawancara

Menurut Lexy. J. Moleong (2006: 135) Metode Wawancara (*Interview*) Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan yang diwawancarai (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Dalam hal ini, peneliti menggunakan wawancara terstruktur, di mana seorang pewawancara menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan untuk mencari jawaban atas hipotesis yang disusun dengan ketat.

Dalam melaksanakan teknik wawancara (*interview*), pewawancara harus mampu menciptakan hubungan yang baik sehingga informan bersedia bekerja sama, dan merasa bebas berbicara dan dapat memberikan informasi yang sebenarnya. Teknik wawancara yang peneliti gunakan adalah secara terstruktur (tertulis) yaitu dengan menyusun terlebih dahulu beberapa pertanyaan yang akan disampaikan kepada informan. Hal ini dimaksudkan agar pembicaraan dalam wawancara lebih terarah dan fokus pada tujuan yang dimaksud dan juga digunakan sebagai patokan umum dan dapat dikembangkan peneliti melalui pertanyaan yang muncul ketika kegiatan wawancara berlangsung.

Metode wawancara peneliti digunakan untuk menggali data terkait efektivitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi pada siswa Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018 adapun informasinya antara lain:

- a. Guru Bimbingan dan konseling untuk mendapatkan informasi tentang pendekatan epektifitas *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi pada siswa.
- b. Kepala sekolah SMP Harapan Mekar untuk mendapatkan informasi tentang profil sekolah.
- c. pihak-pihak lain berkaitan dengan perolehan data penulisan prosal ini.

### 3. Metode Dokumentasi

Dokumentasi, berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang tertulis. Menurut Suharsimi, Arikunto (2010: 149) Dalam pelaksanaan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, catatan harian dan yang terkait dengan proses epektifitas pendekatan *Rational Emotive Therapy*.

### **F. Teknik dan Analisis Data**

Keseluruhan data maupun sejumlah informasi yang berhasil dihimpun dari lokasi penelitian maka data dalam penelitian ini akan diolah sesuai dengan jenis penelitian. Adapun yang dimaksud dengan penelitian Kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan prilaku yang dapat diamati. Lexy J. Moleong (2003: 47). Dengan demikian dalam mengelolah data dan menganalisa data penelitian ini maka digunakan prosedur penelitian kualitatif yakni dengan menjelaskan atau memaparkan penelitian ini apa adanya serta menarik kesimpulan dengan menggunakan metode deduktif. Prosedur pelaksanaan penelitian ini dilakukan

dengan cara mereduksi data, menyajikan data, membuat kesimpulan secara sirkuler selama penelitian ini berlangsung. Penjelasan ketiga tahapan ini adalah sebagai berikut:

a) Mereduksi Data

Mereduksi data adalah proses pemilihan, memfokuskan pada penyederhaan, mengabstrakkan data transformasi data mentah yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menonjolkan, hal-hal penting, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak dibutuhkan dan mengorganisasikan data agar lebih sistematis, sehingga dapat dibuat menjadi suatu kesimpulan yang bermakna. Data yang telah direduksi dapat memberikan gambaran yang lebih tajam tentang hasil pengamatan.

b) Menyajikan Data

Menyajikan data adalah proses pemberian sekumpulan informasi yang disusun dan memungkinkan untuk penarikan kesimpulan. Jadi penyajian data ini merupakan gambaran secara keseluruhan dari sekelompok data yang diperoleh agar mudah di baca secara menyeluruh.

c) Membuat Kesimpulan

Pada mulanya data terwujud dari kata-kata, tulisan dan tingkah laku pembuatan yang telah dikemukakan dalam penelitian ini diperoleh melalui hasil observasi, interview atau wawancara dan studi dokumenter, sebenarnya sudah dapat memberikan kesimpulan secara sirkuler bersama

reduksi dan penyajian, maka kesimpulan merupakan konfigurasi yang utuh.

Data yang diperoleh melalui hasil wawancara di analisis dengan cara mencatat yang menghasilkan catatan lapangan, dengan hal ini di beri kode agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri. Mengumpulkan, memilah-milah mengklafikasikan mensintesisikan membuat iktiar dan membuat indeksinya. Berpikir dengan membuat agar kategori data itu mempunyai makna mencari dan menemukan pola hubungan umum.

Sehingga diperoleh gambaran secara lengkap bagaimana efektivitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi siswa di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018.

#### **G. Pemeriksaan atau Pengecekan Keabsahan Data**

Keabsahan data yang diperoleh terutama dari hasil wawantcara, dilakukan dengan teknik triangulasi melalui, melalui triangulasi data cek kembali derajat kepercayaan sebagai suatu informasi. Patton dalam Lexy Moleong menjelaskan bahwa hal ini dapat dicapai dengan jalan:

1. Membanding data hasil wawancara
2. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang didepan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi.
3. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
4. Membandingkan keadaan dan perspektif orang dengan berbagai pendapat dari pandangan orang seperti rakyat biasa.

Dengan demikian data yang diperoleh pada setiap wawancara bila memerlukan pendalaman dilakukan melalui langkah-langkah seperti diuraikan pada kutipan diatas. Keabsahan data yang diperoleh dilapangan diperiksa dengan menggunakan teknik sebagai berikut:

1. Pertanyaan yang sama diajukan kepada informan yang berbeda melalui wawancara terstruktur dan tidak struktur. Wawancara berstruktur diajukan saat pertama kali wawancara dan pada wawancara berikutnya kepada informan yang sama dilakukan wawancara tidak berstruktur dengan materi pertanyaan yang sama.
2. Observasi terhadap bukti-bukti fisik kegiatan dalam eektivitas pendekatan *Rational Emotive Therapy* untuk mengurangi gangguan emosi pada siswa Kelas IX di SMP Harapan Mekar Tahun Ajaran 2017/2018. Kepada siswa sekaligus mengecek kesesuaian apa yang diungkapkan dengan apa yang dilaksanakan sehingga dapat data yang akurat.
3. Mengkonfirmasi hasil temuan dengan informasi peneliti. Maksudnya setelah data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi (pengamatan) dilokasi penelitian, dilakukan meneliti ulang terhadap kebenaran data yang didapat. Kalau responden tidak setuju dengan data tersebut maka dilakukan revisi bagaimana data informasi yang sebenarnya.

Untuk lebih lanjut memahami terhadap beberapa yang dikemukakan diatas maka dapat di uraikan sebagai berikut:

## 1. Keterpercayaan/kebenaran (credibility)

Untuk mencapai kredibilitas yang diharapkan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Menurut Moleong (2010: 330) Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Triangulasi sumber digunakan untuk pengecekan data tentang keabsahannya, membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen dengan memanfaatkan berbagai sumber data informasi sebagai bahan pertimbangan.
- b. Peer Debriefing adalah pembicaraan dengan para sejawat yakni kegiatan untuk membahas dan mendiskusikan hasil penelitian dengan teman-teman sejawat atau kolega, hal ini dimaksudkan untuk memperoleh tingkat kepercayaan penelitian.
- c. Penggunaan bahan referensi, dilakukan dengan menggunakan hasil rekaman dan photo.
- d. Member-check, dilakukan dengan mengkonfirmasi hasil-hasil penelitian dengan informasi yang diperoleh untuk dinilai keabsahannya.

## 2. Ketereralihan (transferability)

Bagi penelitian kualitatif bergantung pada sipemakai hingga manakala hasil penelitian itu dapat mereka gunakan dalam konteks dan situasi tertentu. Untuk itu transferability hasil penelitian baru ada apabila pemakai melihat ada situasi yang identik dengan permasalahan pengembangan manajemen pembelajaran,

meskipun diakui bahwa tidak ada situasi yang sama persis pada tempat dan kondisi yang berlainan. Transferability ini sesungguhnya merupakan pertanyaan empiris yang tak dapat dijawab oleh peneliti kualitatif itu sendiri. Yang bisa menjawab dan menilainya adalah para pembaca laporan penelitian. Bila pembaca laporan penelitian memperoleh gambaran yang sedemikian jelas ke latar atau konteks “semacam apa” sesuai hasil penelitian dapat diberlakukan transferability maka laporan tersebut memenuhi standar transferability.

### 3. Ketergantungan keobjektifan(dependability dan confirmability)

Pencapaian dependable (reliable) penelitian ini diusahakan dengan konsisten, pengumpulan data, konsep, penelitian kesimpulan tetap, konsisten. Dependability ini dapat dilakukan dengan audit trail yaitu dengan mempelajari laporan-laporan lapangan, sampai laporan peneliti selesai untuk mengetahui konsisten peneliti dalam setiap aspek. Sedangkan pencapaian confirmability diusahakan agar hasil penelitian ini sesuai dengan data serta merupakan suatu kebutuhan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Sekolah**

##### **1. Identitas Sekolah**

Sekitar tahun 1997 di Medan Marelان terdapat sebuah Sekolah Tinggi Menengah dengan nama STM Harapan Mekar. Terhitung mulai tahun 1997 dengan Izin Kakaneil Depdiknas Prop. SU No. 1516/I.05/PR/97, maka STM Harapan Mekar resmi didirikan dengan jurusan: 1. Teknik Otomotif 2. Teknik Permesinan. Sesuai dengan perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, maka terhitung mulai tanggal 01 Juli 2007 menambah jurusan Teknik Komputer dan Jaringan. Saat ini STM Jumoyo berubah nama menjadi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Harapan Mekar - 1 Medan. SMK Harapan Mekar - 1 Medan adalah Sekolah Kejuruan kelompok Teknologi dan Industri di Medan Marelان. Lokasi di Jalan Marelان Raya No.77, Kota Medan. SMK Harapan Mekar mendapatkan Status Akreditasi "Terakreditasi B".

##### **2. Visi, Misi dan Tujuan Sekolah**

Visi

Mewujudkan SMK Harapan Mekar sebagai pencetak tenaga kerja profesional yang mampu menjawab tuntutan pasar bebas.

###### **1. Misi**

- a. Membentuk tamatan yang terampil dan berkepribadian muslim yang mampu berkompetisi di dunia kerja.

- b. Menyiapkan peserta didik sebagai aset pembangunan yang produktif.
- c. Menyiapkan wirausahawan yang mampu mengembangkan diri.

## 2. Tujuan

- a. Peningkatan kualitas tamatan dengan pemberian keterampilan.
- b. Menuju pada sikap kemandirian melalui pembinaan kewirausahaan.
- c. Upaya mendorong masyarakat guna menciptakan lapangan kerja mandiri.
- d. Memberikan layanan pendidikan secara optimal dengan memperhatikan minat dan keterampilan peserta diklat.
- e. Memberikan pendidikan vocational skill pada peserta diklat yang akan memasuki dunia kerja.

## 3. Target SMP swasta Sultan Hasnuddin

- a. Semua ruangan belajar memiliki proyektor acara permanen
- b. Semua ruang memiliki komputer dan jaringan internet
- c. Terpenuhinya alata-alat laboratorium standar untuk fisika, kimia, biologi, bahasa, dan komputer.
- d. Bahasa ingris menjadi bahasa komunikasi kedua dalam pembelajaran.
- e. Tersedianya bahan ajar yang berbentuk digital untuk semua mata pelajaran.
- f. Guru, pegawai dan siswa melaksanakan 3 tertib SMP Harapan Mekar yaitu tertib masuk, tertib proses dan tertib keluar.

- g. Proses pembelajaran di SMP Harapan Mekar bernuansa pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan dan mengacu pada permen No. 41 tahun 2007 tentang standar proses.
- h. Siswa lulus ujian nasional 100%
- i. Terjalinya hubungan yang harmonis antara SMP Harapan Mekar dan masyarakat sebagai pengguna jasa pendidikan.
- j. Terciptanya lingkungan yang sehat
- k. Sistem penerimaan siswa baru dengan berbasis komputer dan terukur.

#### **4. Keadaan Sarana dan Prasarana Sekolah SMP Harapan Mekar**

Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidikan adalah fasilitas yang memadai dan untuk mewujudkan siswa/i yang berkualitas, harus didukung dengan sarana dan prasarana yang baik dan lengkap.

Sebagaimana dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.1**  
**Sarana dan Prasarana Sekolah**

<b>NO</b>	<b>Jenis Sarana dan Prasarana</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Keterangan</b>
1	Ruang kepala sekolah	1	Permanen
2	Ruang Kelas	6	Permanen
3	Perpustakaan	1	Permanen
4	Labaratorium	6	Permanen
5	Ruang BK	1	Permanen
6	Lapangan Upacara	1	Permanen

7	Kantin	2	Permanen
8	Toilet	9	Permanen

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP Harapan Mekar telah lengkap kebutuhan belajar mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efisien.

#### **5. Keadaan Guru di SMP Harapan Mekar**

Guru Merupakan suri teladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggung jawab memberi bimbingan atau bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaanya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan.

**Tabel 4.2**  
**Daftar Guru SMP Harapan Mekar**  
**Tahun Ajaran 2017/2018**

T	Nama	Bidang Studi
1	Bonar Simarmata,S.Pd	Fisika
2	Rontina Sinaga,S.Pd	Bimbingan Konseling
3	Togu Uli Simanjuntak,S.Pd	Bahasa Indonesia
4	Nurdiana Panjaitan,S.Pd	IPS
5	Tigor Lubis,S.Pd	Olahraga
6	Aron Tarihoran, S.Pd	Keterampilan
7	Sumiyati, S.Pd.i	Agama Islam
8	Rosmider Malau, S.Pd	Agama Kristen
9	Guntanio,S.Pd	Agama Budha
10	Rina Frisda,S.Pd	Matematika

11	Fitria Zardi, S.Pd	Pkn
12	N. Rajagukguk, S.T	TIK
13	Nurmida Purba, Smg	Seni Budaya
14	S. Riawati Siahaan, S.Pd	Fisika
15	Agustina M. Nababan, S.Pd	Bahasa Inggris
16	Lilis Suryani, S.Pd	Biologi
17	Anna Theresia Manik, S.Pd	Matematika
18	Ucok Huang, S.Pd	Bimbingan Konseling

## **6. Keadaan Guru Pembimbing atau Konselor di SMP Harapan**

### **Mekar**

Guru Bimbingan dan konseling adalah guru yang memberikan bantuan terhadap peserta didik agar bisa menrima dan memahami diri dan lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan diri secara positif terhadap tuntutan norma-norma kehidupan.

**Tabel 2.3**  
**Data Guru Pembimbing**

No	Nama	Pendidikan	Siswa Asuh	
			Kelas	Jumlah
1	Rontina Sinaga S.Pd	S1 Bimbingan dan Konseling	VIII	
2	Sumiyanti S.P.d.I	S1 Agama		

Dari tabel tersebut di atas, diketahui bahwa jumlah guru bimbingan dan konseling yang mengajar di SMP Harapan Mekar, semua telah menyelesaikan pendidikan strata S1 dan pernyataanya yang berlatar belakang pendidikan Bimbingan dan konseling hanya satu orang.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran hal

### **7. Keadaan Siswa di SMP Harapan Mekar**

Siwa adalah mereka yang khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikiuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak mulia dan mandiri Siswa yang ada di SMP Harapan Mekar untuk saat ini hanya ada beberapah orang saja yang memiliki perilaku yang tidak baik.

**Tabel 2.4**  
**Jumlah Siswa- Siswi SMP Harapan Mekar**

Perincian Kelas	Jumlah Rombel Kelas	Banyaknya Siswa		
		L	P	Jumlah
VII A		28	14	42
VII B		22	19	41
Jumlah Kelas VII		50	33	83
VIII A		22	19	41
VIII B		16	24	40
Jumlah Kelas VIII		38	43	81
IX A		27	12	39
IX B		19	29	48
Jumlah Kelas IX		46	41	87
Total Jumlah Siswa		134	117	251

Dari penjelasan diatas, diketahui jumlah siswa di SMP Harapan Mekar ini adalah 251 siswa dengan laki-laki berjumlah 134 orang dan perempuan berjumlah 117orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

## **8. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling di SMP Harapan Mekar**

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku yang baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling, contohnya ruang bilik yang harus di lebarkan agar tidak mengalami hambatan.

Sarana dan Prasarana yang dimiliki guru Bimbingan dan Konseling di SMP Harapan Mekar.

**Tabel 2.5**  
**Sarana dan Prasarana**

Sarana dan Prasarana	Jumlah
Ruang Bimbingan dan konseling	1 Ruangan
Meja Guru Bimbingan dan Konseling	4 Meja
Meja Tamu	1 Meja

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP Harapan Mekar masih kurang lengkap dan tidak sesuai dengan kebutuhan guru Bimbingan dan Konseling.

### **B. Pembahasan**

Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian, berdasarkan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber data dan pengamatan langsung di lapangan. Di antara pertanyaan dalam penelitian ini ada tiga hal yaitu (:1)Penggunaan pendekatan Konseling Layanan Individual di SMP Harapan Mekar.(2)Penyelesaian masalah emosional di SMP Harapan

Mekar.(3) Penggunaan pendekatan Konseling Layanan Individual dengan menggunakan layanan konseling individual untuk mengurangi gangguan emosional

### **1. Bagaimana Pendekatan Konseling Layanan Individual di sekolah SMP Harapan Mekar**

Pendekatan Konseling Layanan Individual merupakan corak dominan yang digunakan dalam dunia pendidikan, salah satu alasannya adalah dengan menggunakan pendekatan berpusat pada klien memiliki sifat keamanan yang baik dalam hal ini Konseling Layanan Individual menitik beratkan mendengarkan aktif, memberikan respek kepada klien, memperhitungkan kerangka acuan internal kliennya yang merupakan kebalikan dari menghadapi klien dengan penafsiran- penafsiran. Pendekatan Konseling Layanan Individual ini dilakukan dengan menggunakan konseling individual agar konselor lebih dapat berfokus pada permasalahan klien. Konseling individual merupakan jantung hati dari sepuluh layanan bimbingan konseling yang memiliki peran penting dalam proses membimbing, mengarahkan serta mengentaskan masalah yang sedang dihadapi siswa. Jika konseling individual dilakukan tidak maksimal ataupun tidak pernah dilakukan sama sekali maka akan berdampak buruk bagi siswa-siswa yang mengalami masalah, maupun bagi siswa-siswa yang butuh pengarahan ataupun bimbingan.

Dalam pelaksanaannya efektivitas pendekatan Konseling Layanan Individual ini peneliti menggunakan konseling individual, karena dengan menggunakan konseling individual peneliti dapat lebih fokus dan dapat menggali permasalahan

lebih mendalam dibandingkan dengan menggunakan layanan lain dalam bimbingan konseling. Selain itu karena tujuan dari pendekatan Konseling Layanan Individual adalah membina kepribadian klien secara integral, berdiri sendiri.

Pada wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Juli 2017 dengan Bapak Bonar Sinarmata S.P.d selaku kepala sekolah SMP Harapan Mekar tentang pelaksanaan bimbingan dan konseling disekolah tersebut: dalam pelaksanaannya bimbingan dan konseling di SMP Harapan Mekar dilaksanakan atas kerja sama antara guru bimbingan dan konseling dengan guru- guru bidang studi lain serta adanya pemantauan oleh kepala sekolah, secara khusus perhatian sekolah ditunjukkan pada kinerja guru bimbingan dan konseling karena dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling diharapkan dapat mengentaskan masalah- masalah yang ada pada siswa- siswa di SMP Harapan Mekar.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak Bonar Sinarmata S.Pd selaku kepala sekolah di SMP Harapan Mekar, pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling terutama konseling individual disesuaikan dengan program perencanaan bimbingan dan konseling yang telah disusun di SMP Harapan Mekar. Hal ini didukung dengan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 7 Juli 2017 tentang bagaimana pendekatan Konseling Layanan Individual yang dilakukan dalam konseling individual di SMP Harapan Mekar, karena bertepatan pada saat melakukan observasi peneliti mendapati kasus perkaelahan didalam sekolah tersebut, hal ini langsung ditangani oleh guru Bimbingan dan Konseling yang dibantu oleh wali kelas dan personil sekolah lainnya. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah disesuaikan dengan bidang- bidang

bimbingan dan konseling dan juga disesuaikan dengan program yang telah di buat baik program tahunan maupun semesteran yang dilaksanakan untuk membantu siswa dalam penyelesaian masalah- masalah yang sedang dihadapi salah satunya mengenai pengendalian emosi siswa yang apabila terus menerus dibiarkan akan mengakibatkan terganggunya proses perkembangan siswa tersebut baik perkembangan belajarnya maupun perkembangan mentalnya. Karena masa- masa di SMP inilah masa wala dimana seorang individu sedang melakukan pencarian jati dirinya, apabila ia tidak dibantu dalam penyelesaian masalah maka dimasa depannya ia akan mengalami yang lebih besar lagi.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 12 Juli 2017 dengan Ibu Rontinan Sinaga S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Harapan Mekar tentang pelaksanaan konseling individual khususnya dengan menggunakan pendekatan Konseling Layanan Individual yaitu dengan memulai tahap-tahapan yaitu dengan menggunakan tahap awal, tahap inti dan tahap akhir yang dimana tahap awal merupakan proses identifikasi masalah siswa, pada tahap inti guru bimbingan dan konseling melakukan eksplorasi atau peninjauan masalah yang sedang di hadapi dan pada tahap akhir yang dimana tahap ini membuat kesimpulan mengenai hasil dari proses konseling individual. Menurut Ibu Rontina Sinaga S.Pd pendekatan Konseling Layanan Individual sering digunakan untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya, karena menurut beliau permasalahan siswa itu sebenarnya berasal dari pemikiran mereka yang salah atau tidak rasional, contohnya permasalahan siswa yang tidak bisa mengendalikan emosinya. Hal ini terjadi karena mereka menganggap diri mereka

kuat bila dibandingkan dengan dengan yang lain, inilah tugas guru Bimbingan dan Konseling untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahannya, dan masalah ini lebih efektif apabila menggunakan efektivitas pendekatan Konseling Layanan Individual bila dibandingkan dengan model- mode pendekatan lainnya, akan tetapi pemberian bantuan ini tidak akan terlaksana dengan baik tanpa adanya bantuan dari pihak lain seperti kepala sekolah, wali kelas, dan orang tua murid serta personil sekolah lainnya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam pendekatan Konseling Layanan Individual akan lebih efektif dengan menggunakan layanan konseling individual dan pelaksanaan ini akan berjalan maksimal jika mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak seperti kepala sekolah, wali kelas, orang tua siswa serta personil lainnya.

## **2. Bagaimana keadaan emosi siswa di sekolah SMP Harapan Mekar**

Emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian diri dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik dan berwujud suatu tingkah laku yang tampak. Timbulnya emosi disebabkan oleh faktor lingkungan dan budaya, timbulnya lintasan pemikiran yang nampak dan biasanya dilihat dalam kehidupan sehari-harinya. Seringkali individu lebih memamerkan emosinya keteman-temanya, karena menurut mereka itu cara mereka untu mendapatkan perhatian yang lebih dan ada juga beberapah anak yang menunjukkan emosinya dengan menyendiri ataupun melamun.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ibu Rontina Sinaga S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling mengenai emosi diri siswa

kelas VIII yaitu: siswa-siswa disekolah ini ada beberapa yang mengalami kurang bisa mengendalikan emosinya hal ini disebabkan oleh lingkungan tempat mereka tinggal, lingkungan yang sehat dan kondusif sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja yang masih labil ini, dan juga postur tubuh yang besar atau keadaan fisik, siswa yang sehat umumnya perkembangan emosinya lebih optimal dibandingkan siswa yang mendapatkan gangguan kesehatan fisiknya, dan emosi juga di pengaruhi oleh budaya karena disekolah tersebut para siswa berasal dari latar belakang dan budaya yang berbeda-beda. Tetapi hal ini juga tidak terlepas dari peran orang tua dalam mendidiknya terkadang orang tua terlalu otoriter mendorong anaknya yang masih remaja tersebut, hal ini dapat mengembangkan emosi kecemasan dan takut.

Hal diatas didukung dengan observasi yang dilakukan peneliti tentang pengendalian emosi siswa di kelas VIII benar ada beberapa siswa yang sering melamun jam istirahat, siswa tersebut tidak memiliki teman, siswa tersebut merasa malu bergabung dengan teman- temannya yang lain. Selain diperkuat dengan wawancara yang dilakukan oleh beberapa orang siswa, nama-nama siswa tersebut selain diperoleh dari hasil wawancara oleh guru bimbingan dan konseling dan observasi juga di peroleh dari hasil penyebaran AUM UMUM yang di sebarkan diseluruh kelas VIII, dari hasil penyebaran AUM tersebut diperoleh 8 siswa yang diidentifikashi mengalami kurang mampu mengendalikan emosinya. Tetapi, setelah dilakukan wawancara lebih

mendalam tanggal 20-21 Juli 2017 dari ke 8 siswa tersebut hanya 5 siswa yang mengalami kurang mampu mengendalikan emosinya.

Wawancara yang di lakukan 24 Juli 2017 kepada HS, BY, FR SI dan AZ, didapati bahwa hal-hal yang membuat mereka tidak bisa mengendalikan emosinya adalah karena faktor lingkungan dan juga budaya serta lemahnya pemahaman mereka tentang dirinya sendiri.

Dari hasil pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa penyebab siswa mengalami emosi karena adanya faktor lingkungan dan kebudayaan dan serta lemahnya pemahaman mereka terhadap dirinya sendiri.

### **3. Efektivitas pendekatan Konseling Layanan Individual untuk meningkatkan pengendalian emosi pada siswa kelas VIII di SMP Harapan Mekar**

Pendekatan Konseling Layanan Individual atau berpusat pada klien atau yang sering juga disebut psikoterapi non-dirctive adalah suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercipta gambaran yang serasi dengan kenyataan klien yang sebenanral agar konselor lebah dapat berfokus pada permasalahan kliennya.

Konseling individual adalah salah satu dari sepuluh layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh seorang konselor dengan klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Konseling individual juga merupakan jantung hati dari sepuluh layanan bimbingan konseling yang memiliki peran penting dalam proses membimbing, mengarahkan serta mengentaskan masalah yang

sedang dihadapi siswa. Jika konseling individual dilakukan tidak maksimal ataupun tidak pernah dilakukan sama sekali maka akan berdampak buruk bagi siswa-siswa yang mengalami masalah maupun bagi siswa-siswa yang butuh pengarahan atau bimbingan.

Tujuan pendekatan Konseling Layanan Individual adalah membina kepribadian klien secara integral, dan berdiri sendiri untuk mencapai kesemuanya itu diperlukan kemampuan dan keterampilan teknik konselor, kesiapan klien untuk menerima bimbingan serta taraf intelegensi klien yang memadai.

Melalui wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling sudah melakukan upaya dalam mengatasi masalah yang mengalami emosi disekolah dengan maksimal walau belum maksimal dan belum menerapkan sepenuhnya pendekatan berpusat pada klien itu sendiri maka, dengan saran dan arahan guru bimbingan dan konseling peneliti di arahkan untuk melakukan konseling kepada beberapa siswa yang kurang bisa mengendalikan emosinya.

Di dalam melakukan pendekatan konseling berfokus pada klien peneliti terlebih dahulu melihat jadwal dan kesempatan dimana bisa memberikan layanan kepada siswa, setelah memastikan dapat memberikan layanan pada siswanya maka peneliti. Pada langkah memulai konseling dengan menggunakan pendekatan Konseling Layanan Individual seperti biasa awalnya melakukan langkah penerimaan, di mana peneliti menerima kedatangan siswa, pada tahap ini peneliti menciptakan pola hubungan yang hangat dengan siswa karena penerimaan awal sangat berpengaruh pada proses konseling selanjutnya, pada penerimaan awal ini

peneliti menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan konseling ini, kemudian langkah kedua dimana memulai mengidentifikasi masalah apa yang terjadi pada siswa dan mengeksplorasi masalah itu, siswa diberi kesempatan untuk mengeluarkan segala penyebab siswa tersebut memiliki rasa rendah diri, kemudian tahap ketiga siswa di minta untuk mengatakan perasaannya pada saat ini, dimana disini peneliti juga dapat menggunakan salah satu teknik dalam pendekatan Konseling Layanan Individual yaitu dengan memahami klien, hal ini bertujuan untuk menggali masalah lebih mendalam dan memberikan pemahaman dan kesadaran pada diri siswa tentang keirasionalan pemikirannya selama ini tentang dirinya, dan langkah akhir membuat siswa memilih dan memutuskan solusi apa yang akan di ambilnya pada langkah akhir membuat kesimpulan mengenai proses konseling.

Dari hasil konseling yang dilakukan dengan ke 5 siswa yang mengalami masalah emosi, hasil konseling yang pertama dilakukan oleh peneliti dan HS, BY, juga FR. Konseling ini dilakukan dengan waktu yang berbeda dari hasil konseling yang dilakukan diperoleh bahwa penyebab BY, HS, dan FR tidak bisa mengendalikan emosinya adalah karena keadaan lingkungan dan budanya mereka berbeda dengan teman-teman yang lainnya, mereka merasa tidak pantas berteman dengan yang lain dan apa yang menjadi alasan siswa mengapa mereka memiliki pemikiran irasional seperti itu tentang diri masing-masing. Setelah penggalian masalah dan diperoleh penyebab emosi siswa kemudian peneliti mengajak siswa untuk memahami tentang masalah yang mereka hadapi, dengan begitu siswa dapat mengetahui apa sebenarnya arti dari masalah yang sedang

mereka hadapi dan apa hal negatif dari emosi tersebut, selain itu peneliti juga memberikan pandangan tentang pengendalian emosi dan melakukan konfrontasi dengan siswa yang bertujuan untuk mengubah dan menyadarkan siswa tentang pemikiran irasional siswa tentang dirinya, setelah itu langkah selanjutnya peneliti memberikan beberapa pilihan penyelesaian masalah yang selanjutnya mereka pilih dan terapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Konseling yang dilakukan peneliti dengan HS, BY, dan FR tidak dilakukan dalam 1 kali pertemuan saja tetapi beberapa kali pertemuan, hal ini dilakukan agar peneliti dapat melihat apakah ada perubahan dan bagaimana hasil dari proses konseling yang dilakukan.

Selanjutnya konseling yang peneliti lakukan dengan SI, dan AZ, konseling ini juga dilakukan dengan waktu yang berbeda. Dari penggalian masalah diperoleh bahwa penyebab emosi mereka adalah faktor lingkungan dan juga lemahnya terhadap pemahaman diri sendiri. Setelah penggalian masalah dan diperoleh penyebab emosi sama halnya dengan proses yang peneliti lakukan dengan siswa yang lain, pada siswa-siswa ini peneliti mengajak siswa untuk melakukan pemahaman tentang masalah yang mereka hadapi, dan menanyakan tentang perasaan mereka yang memiliki tubuh yang berbeda dengan yang lain dan mengapa siswa sering melamun, menyendiri, bertengkar. Setelah penyebab masalah siswa diketahui kemudian peneliti mengajak siswa untuk mengetahui sebenarnya apa arti dari pengendalian emosi dan apa hal negatif emosi tersebut, karena dengan melakukan pemahaman selain itu peneliti juga memberikan pandangan tentang emosi dan melakukan konfrontasi dengan siswa yang bertujuan untuk mengubah dan menyadarkan siswa tentang pemikiran irasional

siswa tentang dirinya, setelah itu langkah selanjutnya peneliti memberikan beberapa pilihan penyelesaian masalah yang selanjutnya mereka pilih dan terapkan dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Dari hasil beberapa kali pertemuan konseling didapati bahwa ada perubahan dari siswa, beberapa siswa sudah dapat menerima kekurangan yang dimilikinya dan melakukan interaksi dengan teman-teman yang lainnya lebih baik dari sebelum melakukan konseling. Dari hasil yang didapati selama proses konseling peneliti dapat menyimpulkan bahwa efektivitas pendekatan Konseling Layanan Individual dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa, karena siswa sudah ada perubahan dari yang tidak mau bergaul dengan temannya menjadi mau bergaul dan tidak lagi beranggapan bahwa faktor lingkungan dan budaya dan fostur tubuh yang berbeda itu menjadi penghalang mereka berteman.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Ibu Rontina Sinaga selaku guru bimbingan dan konseling di SMP Harapan Mekar tentang apa saja jenis layanan bimbingan dan konseling yang telah diberikan kepada siswa di SMP Harapan Mekar dapat dikemukakan sebagai berikut: Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa di SMP Harapan Mekar adalah meliputi:

1. Layanan orientasi

Layanan Orientasi adalah layanan yang mengantar individu memasuki suasana baru agar ia dapat mengambil manfaat berkenaan dengan situasi yang baru tersebut.

## 2. Layanan Informasi

Layanan informasi adalah layanan yang membekali siswa dengan pengetahuan serta pemahaman tentang informasi-informasi tertentu.

## 3. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual adalah layanan yang dierikan kepada siswa untuk mengatasi masalah-masalah pribadi siswa secara tatap muka.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.
2. Penelitian dilakukan relative singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan penelitian.
3. Selain keterbatasan di atas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman atau referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan penulis yang tidak dapat dihindari, oleh karena itu dengan

tangan terbuka penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan di masa datang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

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

1. Efektivitas pendekatan Konseling Layanan Individual untuk meningkatkan pengendalian emosi pada siswa dikelas VIII di SMP Harapan Mekar tahun pembelajaran 2017/2018 dapat membantu para siswa-siswi dalam mengurangi gangguan emosional.
2. Pengendalian emosi tidak bisa dihadapi oleh beberapah siswa di sekolah ini muncul karena beberapah faktor, antara lain faktor lingkungan dan budaya serta lemahnya pemahaman siswa terhadap dirinya. Hal ini yang membuat keadaan kelas menjadi kurang berdamika, karena ada pengelompokan. Melihat hal ini pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling sering memberikan arahan dengan mengajak siswa melakukan layanan bimbingan dan konseling dengan memahami diri siswa tersebut serta memperhatikan aspek-aspek apa saja yang membuat mereka tidak bisa mengendalikan emosinya. Hal ini dilakukan dengan maksud agar para siswa-siswi dapat berkembang secara utuh.
3. Pelaksanaan Pendekatan Konseling Layanan Individual adalah cara atau model- model pendekatan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang sangat efektif dalam menjalankan layanan konseling individual terutama dalam hal pengendalian emosi, diawali dengan mendefinisikan masalah siswa,

mengeksplorasi masalah siswa dan meninjau permasalahan yang dihadapi siswa, serta mampu membantu siswa mencari solusi dalam permasalahan yang ia hadapi, kemudian membuat kesimpulan hasil proses konseling. Dan Kemudian tujuan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan Konseling Layanan Individual atau berpusat pada klien kepada siswa membantu siswa mengungkapkan dan mengeksplorasi permasalahan yang dihadapi siswa dan memberikan agar mencapai kesadaran sehingga masalahnya dapat teratasi.

## **B. Saran**

Dari hasil penelitian ini, maka saran yang dapat penulis berikan adalah:

1. Bagi siswa, diharapkan dapat mendorong siswa untuk aktif dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan proses pembelajaran terutama pada kemampuan mengingat pelajaran.
2. Bagi guru BK, diharapkan guru BK dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan yang bervariasi, yang dapat memperbaiki sistem pembelajaran sehingga dapat memberikan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengingat pelajaran pada siswa.
3. Bagi sekolah, sebagai sarana untuk meningkatkan mutu pendidikan, meningkatkan kerja sama antar guru yang berdampak positif untuk peningkatan profesionalisme guru guna pencapaian kualitas pendidikan sekolah.

4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan mengingat pelajaran dan juga dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis dimasa yang akan datang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pratik*.Jakarta: Rineka Cipta
- Ahamadi, Abu.2009. *Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ahmad, Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai latar kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Damayanti, Nidia.2002. *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: Araska.
- Golemen, Daniel.2002. *Emosional Intelegent*.Jakarta: Gremedia Pustaka Utama.
- Lubis, Lahmuddin.2006.*Pengantar Bimbingan konseling*.Medan: IAIN
- Luddin, Abu Bakar M. 2011. *Psikologi Konseling*. Bandung: Citapustaka Media Perintis
- Masmudi, Farid.2012. *Psikologi Konseling Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling*.Jogjakarta: Bumi Aksara.
- Moleong, Lexy J.2006.*Metode penelitian Naturalistik Kualittif*. Bandung: Alfa Beta
- Prayitno, H & Amti, Erman.2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*.Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardia, Koesmawati.2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling*.Jakarta: Depdiknas.
- Sugino,2008.*Metode penelitian kualitatif dan R&D*. Bandung: Affabeta

