

**JENIS LAYANAN , MATERI DAN PENDEKATAN GURU BIMBINGAN
DAN KONSELING DALAM MENGEKEMBANGKAN KEMAMPUAN
MENGELOLA EMOSI SISWA DI MAN REJANG LEBONG
SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)

Dalam Ilmu Bimbingan Konseling Pendidikan Islam



OLEH

WINDI ELSE

NIM 19641030

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP

TAHUN 2023

Hal : Pengajuan Skripsi

Kepada,

Yth. Rektor IAIN Curup

Di

Curup

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudari **Windi Else** mahasiswi Progam Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Curup yang berjudul “ **Jenis Layanan Materi dan Pendekatan Guru BK dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong**” sudah dapat diajukan dalam siding munaqasyah pada Progam Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Curup, Juni 2023

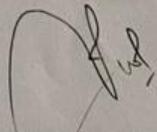
Pembimbing I



Dr. Dewi Purnamasari, M.Pd

NIP. 197509192005012004

Pembimbing II



Dr. Dina Hajja Ristianti, M.Pd.Kons

NIP. 198210022006042002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBIYAH**

Jl. DR. AK. GANI No.01 KOTAK POS 108 TELP (0732) 21010 – 217759 FAX 21010
Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> Email : admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor : 352 /In. 34 /F.TAR/I/PP.00.9/ /2023

Nama : **Windi Else**
NIM : **19641030**
Fakultas : **Tarbiyah**
Prodi : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam**
Judul : **Jenis Layanan, Materi dan Pendekatan Guru Bimbingan dan
Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi
Siswa di MAN Rejang Lebong**

Telah di Munaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Curup, pada:

Hari/Tanggal : **Kamis, 03 Agustus 2023**

Pukul : **08.00– 09.30 Wib**

Tempat : **Ruang 07 Gedung Munaqasyah Fakultas Tarbiyah IAIN Curup**

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd) dalam bidang ilmu Tarbiyah.

TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Hj. Dewi Purnama Sari, M.Pd
NIP. 19750919 2005012 004

Sekretaris,

Dr. Dina Hajja Ristanti, M.Pd. Kons
NIP. 19821002 200604 2 002

Penguji I,

Dr. Syamsul Rizal, S.Ag.,S.Ip.,M.Pd
NIP. 19701004 199903 1 001

Penguji II,

Febriansyah, M.Pd
NIP. 19900204 201903 1 006

**Mengetahui,
Dekan**



Prof. Dr. H. Hamengkubuwono, M.Pd

NIP. 19650826 199903 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITU AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

Jl. Dr. Ak, Gani. Kontak Pos 108 Telp (0732) 21010-7003044 Fax (0732) 21010, Curup 39119

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Windi Else

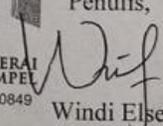
NIM : 19641030

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini tidak tercipta karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam referensi. Apabila kemudian terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima sanksi dan peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Semoga dapat dipergunakan sepenuhnya.

Curup, Juni 2023

Penulis,

Windi Else

NIM. 19641030

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillah , puji syukur kepada tuhan yang Maha Esa yang berkat karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang diberikan. Adapun yang berjudul **“Layanan, Materi dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong”** bertujuan untuk mengetahui bagaimana guru bimbingan dan konseling membantu dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di sekolah tersebut. Disamping itu, skripsi ini juga ditulis sebagai syarat kelulusan dan untuk memperoleh gelar sarjana Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Shalawat beserta salam semoga tercurahkan kepada junjungan Nabi kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari jaman kebodohan menuju jaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan yang saat ini kita rasakan bersama. Dalam penulisan skripsi ini, peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya dengan baik, namun peneliti menyadari jika masih terdapat kekurangan. Akan tetapi atas berkat rahmat Allah SWT, beserta dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, maka skripsi ini bisa terselesaikan. Oleh karena itu, penulis dengan

tulus menyampaikan ucapan terimakasih yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I selaku rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
2. Bapak Prof.Dr.H Hamengkubuwono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
3. Bapak Febriansyah, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Institut Agama Islam Negeri (IAIN)Curup.
4. Bapak Nafrial. M.Ed selaku Pembimbing Akademik penulis yang telah memberikan bantuan dan arahan selama penulis mengemban pendidikan di IAIN Curup.
5. Ibu Dr.Hj Dewi Purnamasari,M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi I yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran dan juga motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Dina Hajja Ristianti, M.Pd.,Kons selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan meluangkan waktu ditengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulis menempuh pendidikan di IAIN Curup hingga membantu penulis sampai dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh teman-teman seperjuanganku terutama semua teman di Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan, motivasi dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Almamater Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup tercinta.

Atas semua bimbingan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis, maka penulis mengucapkan banyak terimakasih. Penulis menyadari masih banyak terdapat kesalahan, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun pembaca dikemudian hari.

Curup, 2023

Penulis

Windi Else

NIM. 19641030

MOTTO

**“SETIAP PERKARA ADA GANTINYA,
SETIAP PERLAKUAN ADA GANJARANNYA
& SETIAP KEJADIAN ADA HIKMAHNYA.”**

PERSEMBAHAN



Kupersembahkan skripsiku ini untuk :

1. Rasa syukur hamba panjatkan kepada-MU Ya Allah, Engkau yang maha segalanya , memberikan ilmu pengetahuan yang sangat luas dan tak terbatas. Atas keberkahan Rahmat-Mu hamba dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Teristimewah kepada ayahku tercinta Ismail dan Ibuku tercinta Neli Wati yang telah membesarkan, mengasuh dan selalu memberikan kebahagiaan penuh sampai saat ini dan juga telah memberikan dukungan baik itu materi, motivasi dan doa-doa yang selalu mengiringi disetiap langkahku dalam setiap urusan yang dijalani. Terimakasih untuk segala pengorbananmu, semoga Allah SWT senantiasa melindungi dan membalas jasmu dengan kebaikan yang melimpah. *Aamiin Yaa Allah*
3. Teruntuk, adikku Keyla Balqis Salsabila yang sangat aku sayangi. Terimakasih atas segala dukungan dan doa yang selalu berikan untuk ayukmu agar terus bersemangat. Semoga kita bisa membahagiakan kedua orang tua kita.
4. Seluruh anggota keluarga yang tidak bisa disebutkan satu persatu terimakasih telah memberikan dukungan dan doa untuk lebih giat belajar dan fokus dalam proses perkuliahan sampai pada titik ini.

5. Keluarga besar MAN Rejang Lebong yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi. Terimakasih telah memberikan izin penelitian demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Terkhusus para Dosen BKPI terimakasih telah memberikan ilmu dan membimbing saya dari semester satu sampai Alhamdulillah penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan BKPI angkatan 2019 yang telah bersama-sama berjuang dalam proses perkuliahan sampai selesai penyusunan skripsi ini.
8. Untuk teman seperjuangan Duwi Sartini, Tiara Putri Agustina yang telah memberikan semangat, dukungan agar selalu semangat dalam mengerjakan skripsi ini hingga aku sudah sampai dititik ini.
9. Almamater IAIN Curup tercinta

ABSTRAK
JENIS LAYANAN, MATERI DAN PENDEKATAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGEMBANGKAN KEMAMPUAN MENGELOLA EMOSI SISWA DI MAN REJANG LEBONG

WINDI ELSE
NIM : 19641030

Kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati). Maka dari itu peran guru bimbingan dan konseling disekolah sangatlah penting untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri agar mampu mengelola emosinya. Apabila masalah dalam diri siswa itu sendiri tidak segera diatasi akan membuat siswa semakin bersikap tidak terkontrol atau tidak terkendali. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis layanan materi dan pendekatan yang diberikan oleh guru dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini yaitu guru bimbingan dan konseling MAN Rejang Lebong. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu reduksi data, uqpenyajian data dan verifikasi data. Teknik keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi data, triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu layanan konseling individu, layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok. Materi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan memberikan materi cara mengembangkan ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*), mengenali emosi diri, mengelola emosi dan mengenali emosi orang lain. Pendekatan yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan pendekatan behavior yang berdasarkan dengan *need assessment* dengan melakukan observasi dan wawancara. Dan juga pendekatan melalui teman sebaya atau sepermainan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi-informasi yang mendukung.

Kata kunci : Emosi, Guru Bimbingan dan Konseling

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Damon dan Eisenberg emosi adalah usaha individu untuk menentukan, memelihara, dan mengubah hubungan antara dirinya dengan lingkungannya agar sesuai dengan keinginannya dalam kelompok.¹ Kemampuan mengelola emosi juga sama dengan regulasi emosi. Kesadaran atau proses kognitif yang dikenal sebagai regulasi emosi membantu individu dalam mengatur perasaan atau emosi mereka dan mencegahnya menjadi berlebihan. Regulasi diri, atau kapasitas untuk secara efektif mengendalikan perilaku dan respons seseorang terhadap stimulus untuk mencapai tujuan, dianggap termasuk regulasi emosi.²

Regulasi emosi merupakan kesadaran atau proses kognitif membantu individu mengatur emosi atau perasaan dan menjaga emosi tersebut agar tidak berlebihan. Regulasi emosi dianggap menjadi aspek dari konstruk terbesar regulasi diri, atau kemampuan mengontrol suatu perilaku dan respon terhadap stimulus agar dapat mewujudkan tujuan secara efektif. Menurut Gross ada lima proses regulasi emosi, yaitu *situation selection* (pemilihan situasi), *situation modification* (modifikasi keadaan), *attentional deployment* (penyebaran

¹Ifta Nur Farichah Bakhrudin, et al .*Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa SMP*. Jurnal Pendidikan. Vol.4.No.1.Th.2019.,hal.25

² Annis Na'immatun.*Regulasi emosi siswa*.Jurnal Pendidikan.Vol.4.No.1.Th.2010.,hal.16

perhatian), *cognitive change* (perubahan kognitif) dan *response modulation* (perubahan respon).³

Menurut Gratz dan Roemer, regulasi emosi adalah kemampuan untuk secara akurat mengidentifikasi emosi, menggunakan strategi untuk mengatur emosi, menerima emosi, bertindak sesuai dengan tujuan yang diarahkan, dan melatih pengendalian diri. Suatu cara untuk mengatur emosi setiap orang dikenal dengan istilah pengaturan emosi. Tindakan dan pengalaman orang akan dipengaruhi oleh regulasi emosi.⁴

Regulasi emosi memiliki konsekuensi yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang. Orang mampu mengendalikan perasaan dan emosi mereka dan mencegahnya menjadi berlebihan melalui penggunaan kesadaran atau proses kognitif. Remaja dapat belajar mengendalikan emosinya dalam berbagai situasi dengan mengembangkan kebiasaan menguasai emosi negatif. Remaja mampu mengendalikan emosinya karena telah menguasai perasaan tersebut.⁵

Keberhasilan dalam mengendalikan emosi seseorang akan berpengaruh pada kesejahteraan subjektif seseorang, sedangkan kegagalan dalam

³ Aditya Rahman dan Riza Noviana Khoirunnisa. *Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.6.No.1.Th.2019.,hal.2

⁴ Aditya Rahman dan Riza Noviana Khoirunnisa. *Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.6.No.1.Th.2019.,hal.2

⁵ Iin Runa Uci dan Siti Ina Savira. *Hubungan antara Keberfungsian Keluarga dengan Regulasi Emosi Pada Siswa di SMP X Surabaya*. Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.6.No.2.Th.2019.,hal.2

mengendalikan emosi seseorang akan mengakibatkan timbulnya kecemasan.⁶ Emosi membantu remaja berinteraksi dengan orang lain dan memahami perasaan orang-orang di sekitarnya, tetapi tidak selalu dikaitkan dengan sesuatu yang negatif. Remaja biasanya kesulitan mengendalikan perasaan mereka, terutama yang negatif. Remaja tidak hanya diharapkan memiliki perasaan, tetapi juga mampu mengendalikannya dengan baik. Misalnya, mereka harus mampu mengevaluasi situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, dan mereka harus memiliki perasaan yang tidak berubah dari satu suasana hati ke suasana hati lainnya sehingga mereka tidak menyakiti diri sendiri atau orang lain lainnya.⁷

Jika seseorang mampu mengendalikan emosinya, terutama emosi negatif seperti kemarahan, kesedihan, kekecewaan, dendam, dan kebencian, ia akan terhindar dari terbawa dan terpengaruh secara mendalam, yang dapat membuat orang tersebut tidak dapat berpikir rasional. Kemampuan untuk memodifikasi emosi mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengubah perasaan mereka sedemikian rupa sehingga mereka mampu memotivasi diri sendiri. Kemampuan

⁶Nurhayati Isti'anah Larasati dan Dinie Ratri Desiningrum. *Hubungan antara kelekatan aman dengan ibu dan regulasi emosi siswa Kelas X SMA Negeri 3 salatiga*. Jurnal Empati.Vol.7.No.3.Th.2017.,hal.129

⁷ Rachel Choirunissa dan Annastasia Ediati. *Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orang tua dengan regulasi emosi pada siswa SMK*. Jurnal Empati.Vol.7.No.3.Th.2020.,hal,237

ini sangat penting pada saat putus asa, cemas, dan marah. Seseorang mampu bertahan dalam menghadapi tantangan karena kemampuan ini.⁸

Zonya dan Sano mengklaim bahwa kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor eksternal. Beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut: (a) hubungan antara orang tua dan anak, (b) usia dan jenis kelamin, (c) hubungan interpersonal. Berdasarkan faktor tersebut yang berpengaruh pada kemampuan mengelola emosi seseorang yaitu berjenis kelamin kelamin (Gender). Dikatakan bahwa wanita lebih emosional daripada pria. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih responsif secara emosional daripada pria.⁹

Sementara itu, Gross mengidentifikasi empat komponen kemampuan mengelola emosi yaitu strategi regulasi emosi, perilaku yang diarahkan pada tujuan, kontrol respons emosional, dan penerimaan respons emosional.¹⁰ Orang yang mampu mengendalikan emosinya juga membantu dirinya mengendalikan diri, mencegahnya terpengaruh oleh emosinya saat dihadapkan pada tantangan. Mengingat pentingnya *self-management* terhadap proses regulasi emosi, maka individu harus mengusahakan *self-regulation* agar dapat mengendalikan perasaannya. Hal ini terkait dengan keyakinan Yusuf bahwa orang harus mampu

⁸Wardah, Ani. *Keterbukaan diri dan regulasi emosi peserta didik SMP korban bullying*. Indonesian Journal of Learning Education and Counseling. Vol.2.No.2.Th.2021.,hal.22

⁹ Gita Maharani Swastika dan Endang Prastuti. *Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan rentang usia pada remaja dengan orangtua bercerai*. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi. Vol.26.No.1.Th.2021.,hal.22

¹⁰ Ken Sulanjari, *Hubungan antara regulasi emosi dan kepuasan perkawinan pada individu yang telah menikah lebih dari 5 tahun*, (Skripsi: Universitas Sanata Dharma, 2018), hlm. 18-19.

mentolerir frustrasi, mengatasi ketegangan mental (stres), mengungkapkan kemarahan dengan tepat, dan mengurangi perasaan cemas saat mengelola emosi. Akan bermanfaat bagi orang dan orang lain jika mereka mampu mengelola emosi ini secara efektif.¹¹

Seseorang yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik akan dapat bertindak dengan tepat, membantu orang lain, berteman, berbagi, dan sebagainya untuk keuntungan dirinya. Thomson menegaskan bahwa ketidakmampuan seseorang untuk mengendalikan emosinya tidak serta merta menunjukkan bahwa mereka menderita penyakit mental; Namun, karena ketidakmampuan ini terkait dengan tujuan emosionalnya, dapat dikatakan bahwa individu tersebut tidak dapat mengendalikan emosinya. Orang belajar untuk terbiasa mengendalikan emosi mereka sendiri seiring bertambahnya usia. Ia dapat mengalami pengendalian emosi dalam berbagai situasi karena kebiasaan individu. Dalam artian harus mengambil sikap melawan emosi dan menerima konsekuensi dari tindakan emosional, seseorang perlu mengatur emosinya selain memiliki emosi.¹²

Individu menunjukkan pengaturan diri ini dalam berbagai cara. Pedoman perasaan adalah bagian dari pedoman diri yang menggambarkan bagaimana orang mempraktikkan ketenangan sejauh perasaan mereka, termasuk mengatur

¹¹Chofalina Ayuningtias, et al. *Regulasi emosi siswa dalam pembelajaran daring*. DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal). Vol.1.No.2.Th.2020.,hal.109

¹² Lathifa Amalia Firdaus, et al. *Bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengembangkan regulasi emosi*. Journal Article. Vol.7.No.1.Th.2020.,hal.102

kan dan bagaimana perasaan tersebut dikomunikasikan. Pengendalian emosi meliputi kemampuan untuk mengendalikan perasaan tersebut. Kapasitas untuk mengendalikan emosi seseorang berkembang dari waktu ke waktu. Kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi yang muncul secara tepat disebut sebagai kemampuan mengatur emosi pada anak usia prasekolah. Regulasi emosi dan negativitas adalah dua dimensi di mana kemampuan ini terwujud. Terdapat berbagai faktor internal dan eksternal yang berperan dalam menentukan sejauh mana anak usia prasekolah berhasil mengembangkan kedua aspek regulasi emosi tersebut. Perkembangan internal kemampuan regulasi emosi anak terutama dipengaruhi oleh usia anak, perkembangan otak, kemampuan berbahasa, dan temperamen.¹³

Ranyard menegaskan bahwa ada dua cara di mana emosi dapat membantu pembuat keputusan dalam memilih alternatif. Pertama, orang yang harus membuat keputusan lebih cenderung memilih satu pilihan daripada yang lain karena perasaan mereka.¹⁴ Ketakutan memotivasi pembuat keputusan untuk menghindari pilihan berisiko, sedangkan kemarahan dapat membuat pembuat keputusan memilih pilihan yang merusak. Oleh karena itu, emosi harus menjadi bagian dari proses pengambilan keputusan karir. Kedua, emosi dapat mengawasi

¹³ Rizky Aninditha dan Lia Mawarsari Boediman. *Keterlibatan ayah sebagai moderator: apakah regulasi emosi ayah memengaruhi regulasi emosi anak prasekolah?*. Journal Psikoislamika. Vol.18.No.1.Th.2021.,hal.229

¹⁴ Ranyard, *Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya*. Character : Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.6.No.1.Th.2019.,hal.5

bagaimana keputusan dibuat. Mahasiswa dalam hal ini pengambil keputusan akan mengalami kecemasan atau ketakutan ketika pengambilan keputusan berjalan dengan lancar dan mereka akan merasa nyaman.

Kemampuan mengelola emosi yang muncul dalam rangka memecahkan suatu masalah, termasuk dalam pengambilan keputusan karir, merupakan salah satu dampak dari adanya regulasi emosi dalam pengambilan keputusan karir. Ketika orang mampu mengendalikan emosinya, membuat keputusan yang baik, dan memilih pendapatnya dengan hati-hati.¹⁵

Regulasi emosi dipengaruhi oleh usia, dan kemampuan mengendalikan emosi, keterikatan dengan orang tua, dan keterampilan komunikasi interpersonal meningkat seiring bertambahnya usia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan seseorang untuk mengatur emosi positif berdampak pada kapasitas mereka untuk mengendalikan emosi negatif. Misalnya perilaku *cyberbullying*, dapat dihentikan atau dikurangi, dan remaja harus diajari cara mengendalikan emosinya, yang juga dikenal sebagai regulasi emosi.¹⁶

Disisi lain regulasi emosi adalah serangkaian tindakan yang diambil untuk memengaruhi cara orang merasakan dan mengekspresikan diri. Dalam studi ini, regulasi emosi didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan remaja untuk mengalami emosi, khususnya dengan menilai kembali atau menekannya.

¹⁵ Rahman, Aditya dan Khoirunnisa Riza Noviana. *Hubungan antara regulasi emosi dengan pengambilan keputusan karir pada siswa kelas XI SMA Negeri 22 Surabaya*. Character : Jurnal Penelitian Psikologi. Vol.6.No.1.Th.2019.,hal.2-3

¹⁶ Neni Widyayanti, et al. *Regulasi emosi dan perilaku cyberbullying pada remaja awal*. Jurnal Spirits. Vol.12.No.2.Th.2022.,hal.80

Regulasi penekanan emosi adalah penyesuaian emosi dengan menghambat atau menahan ekspresi emosi, sedangkan penilaian ulang regulasi emosi berfokus pada pemikiran kognitif dalam mengubah situasi stres. Evaluasi ulang regulasi emosional meningkatkan ketahanan. Menurut Schwarz, Stutz, dan Lederman membangun hubungan sosial membutuhkan pengaturan emosional. Kemudian dapat disimpulkan bahwa remaja yang mampu mengendalikan emosinya lebih cenderung memiliki teman yang dapat mendorong persahabatan, membantu mereka, memberikan keintiman, dan membuat mereka merasa aman.¹⁷

Kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan anak untuk mengamati, memahami, mengatur, dan mengungkapkan emosi sesuai dengan keadaannya, sehingga sama halnya dengan mengembangkan kecerdasan intelektual pada siswa. Ketika siswa berada di lingkungan sekolah, mereka yang harus berpartisipasi aktif membantu mereka mengelola nasihat untuk membantu mereka mengembangkan kemampuan mengelola perasaan mereka. Dikhawatirkan anak didik akan semakin tidak terkendali atau tidak terkendali jika permasalahan yang dialaminya tidak segera diatasi dengan pelayanan yang tidak tepat, seperti melakukan tindakan kekerasan, menumbuhkan sikap yang

¹⁷ Raihan 'Ainun Hasanah dan Melly Latifah. *Investigasi online resilience remaja: eksplanasi peranan Karakteristik remaja, karakteristik keluarga, kelekatan remaja-orang tua, regulasi emosi, dan hubungan persahabatan*. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen. Vol.14.No.3.Th.2021.,hal.271-272

merugikan orang lain, dan membuat orang di sekitar kita merasa tidak nyaman karena kita tidak bisa mengendalikan mereka. emosi.¹⁸

Daniel Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional lebih penting daripada IQ atau keahlian dalam memprediksi kesuksesan pekerjaan. Kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memprioritaskan perasaan, memilih pemenuhan, dan mengatur suasana hati.¹⁹ Kemampuan intelektual sebenarnya adalah bawaan, kecerdasan emosional tidak bekerja seperti itu. Kecerdasan emosional merupakan penghubung antara apa yang diketahui dan apa yang dilakukan. Kecerdasan emosional meningkatkan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas yang ditetapkan. Ekspresi emosi yang efektif juga membutuhkan pengaturan emosi yang baik.²⁰

Berdasarkan observasi awal, wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling di MAN Rejang Lebong mengungkapkan bahwa terdapat permasalahan siswa yang memiliki emosi negatif, seperti berkelahi dengan guru dan lalai atau tidak masuk sekolah. sebagai akibat, layanan konseling individu dan kunjungan rumah oleh guru bimbingan dan konseling di MAN Rejang Lebong memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku siswa selama berada di dalam kelas. Siswa dapat dengan jujur menerima keadaan setelah menerima bimbingan individu, dan mereka dapat kembali ke sekolah

¹⁸ Tohirin, *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Jakarta:Raja Grafindo Persada,2007

¹⁹ Kantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*. Jakarta.2018.h.56

²⁰ M. Hariwijaya. *Regulasi emosi gifted adolescent (Studi di SMAN 05 Kota Bengkulu)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2005), hlm.3-4

seperti biasa. Penulis kemudian melakukan penelitian tentang jenis-jenis materi layanan dan pendekatan guru bimbingan dan konseling yang digunakan di MAN Rejang Lebong untuk membantu siswa belajar mengendalikan emosi.

B. Rumusan Masalah

1. Layanan apa saja yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong?
2. Materi apa yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong?
3. Bagaimana pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui jenis layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong
2. Untuk mengetahui materi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong

3. Untuk mengetahui pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan menjadi referensi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling dalam menangani kemampuan mengelola emosi siswa.
2. Secara praktis
 - a. Bagi Siswa, sebagai bahan perbaikan diri agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
 - b. Bagi Guru, sebagai bentuk penilaian dan penghargaan agar dapat meningkatkan lagi program dan layanan yang akan diberikan kepada siswa.
 - c. Bagi Sekolah, sebagai acuan bagaimana pelaksanaan program telah diupayakan agar dapat membenahi dari yang sebelumnya sehingga lebih efektif.
 - d. Bagi Jurusan, sebagai pengalaman dan penerimaan informasi baru agar praktek-praktek yang akan dijalankan selanjutnya telah mengetahui bagaimana kondisi saat dilapangan.

E. Penelitian Relevan

Penelitian yang di tulis Harlin yuni putri Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK), Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam

Negeri (IAIN) Bukittinggi 2020. Sesuai wawancara awal yang penulis lakukan dengan guru BK pada tanggal 25 Mei 2020 penulis mendapatkan bahwasanya siswa kelas VIII SMPN 1 Muara Bungo, tampak diketahui ada beberapa siswa yang mengalami kematangan emosional yang rendah atau kurangnya pengendalian emosi siswa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya gejala perilaku negatif yang dialami siswa yaitu kurangnya pemahaman siswa untuk berfikir secara kritis, dan selalu mengekspresikan kemarahannya dengan teman sekitarnya.²¹

Kematangan emosi ini sangat perlu dimiliki dan akan sangat penting ketercapaiannya karena manusia adalah makhluk yang memiliki rasa dan emosi. Manusia akan sulit menikmati hidup secara optimal tanpa memiliki emosi. Perilaku kita pada umumnya diwarnai oleh perasaan-perasaan tertentu, seperti senang atau tidak senang, suka atau tidak suka, sedih atau juga gembira. Perasaan yang terlalu menyertai perbuatan kita disebut sebagai warna afektif. Warna afektif ini kadang kuat kadang lemah kadang juga tidak jelas, apabila warna afektif ini kuat perasaan seperti itu dinamakan emosi.

1. Penelitian pertama yaitu dengan judul pengaruh bimbingan belajar dengan kecerdasan emosional terhadap pemahaman akuntansi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional,

²¹ Wawancara Pra Penelitian dengan informan guru BK SMP N 1 Muara Bungo pada tanggal 25 Mei 2020

kecerdasan spiritual berpengaruh secara parsial terhadap pemahaman akuntansi. Penelitian ini menggunakan data primer yaitu dengan menyediakan pertanyaan dalam bentuk kuesioner yang dibagikan kepada responden yang merupakan mahasiswa yang masih aktif di jurusan akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Jember. Metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap tingkat pemahaman akuntansi. Fakultas Ekonomi Universitas Jember. Dan data sekunder digunakan untuk mengetahui jumlah mahasiswa angkatan tahun 2009 di bagian Akademik. Sampel dipilih dengan menggunakan metode purposive sampling. Responden dalam penelitian ini adalah Mahasiswa S1 jurusan akuntansi angkatan tahun 2009 yang masih aktif, telah menyelesaikan mata kuliah Pengantar Akuntansi, Akuntansi Keuangan Menengah 1, Akuntansi Keuangan Menengah 2, Akuntansi Keuangan Lanjutan 1, Akuntansi Keuangan Lanjutan 2, Auditing 1, Auditing 2, Auditing 3, dan Teori Akuntansi dan Telah menempuh 137 SKS. Sebanyak 218 kuesioner yang dikirim dan 182 kuesioner yang kembali. Data yang diperoleh kemudian diproses dan dianalisis hanya 175 kuesioner. Metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial

kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap tingkat pemahaman akuntansi.

2. Penelitian kedua yaitu oleh Amalia Sawitri Wahyuningsih Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jakarta selama ini banyak orang yang berpendapat bahwa untuk meraih prestasi belajar yang tinggi diperlukan Kecerdasan Intelektual (IQ) yang juga tinggi. Namun, menurut hasil penelitian terbaru dibidang psikologi membuktikan bahwa IQ bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar seseorang, tetapi ada banyak faktor lain yang mempengaruhi salah satunya adalah kecerdasan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peranan kecerdasan emosional terhadap prestasi belajar pada siswa kelas II SMU. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Sedangkan prestasi belajar adalah hasil belajar dari suatu aktivitas belajar yang dilakukan berdasarkan pengukuran dan penilaian terhadap hasil kegiatan belajar dalam bidang akademik yang diwujudkan berupa angka-angka dalam rapor. Bila siswa memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka akan meningkatkan prestasi belajar. Hipotesis alternatif (H_a) dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa kelas II SMU dan Hipotesis nihil (H_0) adalah tidak ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi

belajar pada siswa kelas II SMU. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional sedangkan prestasi belajar sebagai variable terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas II SMU Lab School Jakarta Timur yang seluruhnya berjumlah 240 orang. Sampel penelitian adalah 148 siswa, menggunakan metode proporsional random sampling. Dalam pengumpulan data digunakan metode skala untuk kecerdasan emosional berdasarkan teori Daniel Goleman yang terdiri dari mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain dan untuk mengukur prestasi belajar siswa digunakan metode pemeriksaan dokumen dengan melihat nilai rapor semester I. Nilai korelasi yang diperoleh pada analisis validitas instrumen dengan rumus korelasi Product Moment dari Pearson berkisar antara 0,320 - 0,720 dan p berkisar antara 0,000 - 0,008. Berdasarkan pada taraf signifikan 0,05 diperoleh 85 item valid dan 15 item gugur dari 100 item yang ada pada skala kecerdasan emosional. Nilai koefisien reliabilitas yang diperoleh 0,9538 dihitung dengan rumus Alpha Cronbach. Hasil analisis data penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,248 dengan p 0,002 ($<0,05$) maka H_a di terima dan H_o ditolak. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada siswa kelas II SMU Lab School Jakarta Timur.²²

²² Jaya, M. K., Mulyadi, D., & Sulaeman, E. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja

Penelitian ini memiliki kesamaan dimana membahas tentang kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan menggunakan teori Daniel Goleman kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Namun, dalam penelitian ini dengan penelitian diatas terdapat perbedaan yang mencolok yaitu kemampuan mengelola emosi terdapat hubungan dengan prestasi belajar dan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap tingkat pemahaman akuntansi sedangkan dalam penelitian ini kemampuan mengelola emosi sama dengan regulasi emosi.

Berdasarkan beberapa penelitian relevan yang sudah ditemukan kajian yang membahas tentang kemampuan mengelola emosi siswa. Tetapi pada penelitian diatas mengenai kecerdasan emosional atau mengelola emosi terdapat perbedaan pada setiap penelitian dapat meliputi kecerdasan emosional terdapat hubungan dengan prestasi belajar dan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap tingkat pemahaman akuntansi. Dengan adanya perbedaan ini dan juga belum pernah ada penelitian yang mengangkat judul ini sehingga penelitian ini layak untuk dibahas.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kemampuan Mengelola Emosi

1. Pengertian Kemampuan Mengelola Emosi

Goleman menjelaskan kecerdasan emosi adalah kemampuan mengenali perasaan diri kita sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungannya dengan orang lain.²³ Sedangkan dalam *Emotional Intelligence* Goleman menjelaskan tentang kecerdasan emosi merupakan kemampuan seperti kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa.²⁴

Emotional quotient, disingkat EQ adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan kecerdasan (intelijen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan.²⁵

²³ Agus Efendi. *Revolusi kecerdasan abad 21*. (Bandung: Alfabeta, 2005), 171.

²⁴ Hamzah Uno B. *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. (Jakarta: Bumi Aksara.2011),

²⁵ Kantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta 2018.h.56

Interpersonal *Intelligence* adalah kemampuan untuk menangkap dan membuat perbedaan dalam suasana hati, keinginan, motivasi, dan perasaan orang lain.

Kecerdasan interpersonal mempunyai kemampuan yang menonjol yaitu mudah kerjasama dengan teman, mengenal dan mudah membedakan perasaan dan pribadi teman, komunikasi verbal dan non-verbal, peka terhadap teman, dan suka memberikan *feedback*.²⁶

Kecerdasan emosi sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Untuk itu peranan lingkungan terutama orang tua pada masa kanak-kanak sangat mempengaruhi dalam pembentukan kecerdasan emosional. Gardner mengatakan bahwa bukan hanya satu jenis kecerdasan yang monolitik yang penting untuk meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada spektrum kecerdasan yang lebar dengan tujuh varietas utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi yang oleh Daniel Goleman disebut sebagai kecerdasan emosional.²⁷

Berdasarkan kecerdasan yang dinyatakan oleh Gardner tersebut, Salovey kecerdasan interpersonal dan kecerdasan intrapersonal untuk dijadikan sebagai dasar untuk mengungkap kecerdasan emosional pada diri individu.²⁸ Menurut kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali

²⁶ Basuki, *Kecerdasan emosional; esensi dan urgensinya dalam pembinaan perilaku*, (Jurnal Cendekia.Vol. 5.No. 1, 2007), 22

²⁷ Kantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta 2018.h.56

²⁸ Saptoto. *Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif*. Jurnal Psikologi.37(1),13-22.202

emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain. Menurut Goleman faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang salah satunya adalah otak.²⁹

Menurut Cooper dan Sawaf, kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koreksi dan pengaruh yang manusiawi.³⁰ Kecerdasan emosi menuntut penilikan perasaan untuk belajar mengakui, menghargai perasaan pada diri dan orang lain serta menanggapinya dengan tepat, menerapkan secara efektif energi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Dimana kecerdasan emosi juga merupakan kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif untuk mencapai tujuan untuk membangun produktif dan meraih keberhasilan.³¹

Goleman mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan seseorang yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan *impulsive needs* atau dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun kesusahan, mampu mengatur *reactive needs*, menjaga agar bebas stress, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan kemampuan

²⁹ Lukman. *Kecerdasan emosi dan strategi penyelesaian masalah pada orang tua tunggal*. Psikoborneo, Vol 6, No 3, 2018:431- 438

³⁰ Cooper dan Syawaf, *Kecerdasan emosional; esensi dan urgensinya dalam pembinaan perilaku*, (Jurnal Cendekia. Vol. 5.No. 1, 2007), 22

³¹ Saptoto. *Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif*. Jurnal Psikologi.37(1),13-22.202

untuk berempati pada orang lain, serta adanya prinsip berusaha sambil berdoa.³²

Goleman juga menambahkan kecerdasan emosional merupakan sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia yang meliputi kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial. Kecerdasan emosional lebih ditujukan kepada upaya mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat dan upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat memanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan terutama yang terkait dengan hubungan antar manusia.³³

Kecerdasan emosi (EQ) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ). Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang mengontrol emosi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, emosi mengacu pada perasaan terhadap informasi akan suatu hubungan. Sedangkan, kecerdasan (intelijen) mengacu pada kapasitas untuk memberikan alasan yang valid akan suatu hubungan. Kecerdasan emosional (EQ) belakangan ini dinilai tidak kalah penting dengan kecerdasan intelektual (IQ). Sebuah

³²Neni Widayanti, et al. *Regulasi emosi*. Jurnal Spirits. Vol.12.No.2.Th.2022.,hal.82

³³Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen emosi*.2009. Jakarta:PT Bumi Aksara,hal.11-12

penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dua kali lebih penting daripada kecerdasan intelektual dalam memberikan kontribusi terhadap kesuksesan seseorang.³⁴

Seperti yang telah diuraikan diatas, bahwa semua emosi menurut Goleman pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Jadi berbagai macam emosi itu mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku terhadap stimulus yang ada.³⁵ Nafsu, apabila dilatih dengan baik akan memiliki kebijaksanaan, nafsu membimbing pemikiran, nilai, dan kelangsungan hidup kita. Tetapi, nafsu dapat dengan mudah menjadi tak terkendalikan, dan hal itu seringkali terjadi. Menurut Aristoteles, masalahnya bukanlah mengenai emosionalitas, melainkan mengenai keselarasan antara emosi dan cara mengekspresikan.³⁶

Dari berbagai pendapat di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan menuntut diri untuk belajar mengakui dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain dan untuk menanggapinya dengan tepat, menerapkan dengan efektif energi emosi dalam kehidupan dan pekerjaan sehari hari, serta merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri,

³⁴ Basuki, *Kecerdasan emosional; esensi dan urgensinya dalam pembinaan perilaku*, (Jurnal Cendekia.Vol. 5.No. 1, 2007), 22.

³⁵ Basuki, *Kecerdasan emosional; esensi dan urgensinya dalam pembinaan perilaku*, (Jurnal Cendekia.Vol. 5.No. 1, 2007), 23

³⁶ Kantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta 2018.h.56

mengenal emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membina hubungan (kerjasama) dengan orang lain.

2. Pertumbuhan dan Perkembangan Pengelolaan Emosi

a. Pertumbuhan Pengelolaan Emosi

1. Masa bayi

Anak digolongkan masih bayi jika usianya 0-12 bulan. Di usia ini, anak akan menampakkan emosi alaminya dan mengenal emosi kedua dari lingkungan terdekat yang ada di keluarganya. Sesuai dengan perkembangan otaknya, emosi bayi akan terpengaruh apabila berhubungan dengan tiga hal yaitu sentuhan, pelukan dan makanan.

Rasa senang dan sedih tergantung pada 3 hal tersebut. Dengan begitu bahwa bayi berusia 6 bulan mulai bisa menyesuaikan kondisi dan mencoba mengatasi emosinya sendiri. Namun, orang tua bisa membantunya untuk jadi lebih senang dengan memutar lagu maupun mengajaknya bernyanyi. Rasa stress yang dialami bisa berkurang dengan adanya stimulasi dari melodi musik yang diputar.³⁷

Ekspresi emosi selama bayi merupakan transisi dari masa ketergantungan penuh pada orang tua ke mandiri. Bayi memiliki emosional yang mendorongnya untuk terus bereksplorasi sebagai perkembangan kognitifnya.

³⁷ Santrock, *Op. Cit.*, h.205

Sementara itu, senyum dan ekspresi kegembiraan lainnya merupakan bentuk interaksi dan hubungan keterkaitan yang sehat dengan pengasuh utama atau orang tua. Sedangkan ekspresi sedih merupakan bentuk interaksi untuk empati dan permintaan tolong. Ekspresi marah dari bayi menandakan bahwa ia sedang protes atau merasa tidak nyaman. Para penelitian mengatakan bahwa senyum neonatus (tidak sengaja) sudah ada sejak lahir, sedangkan senyum disengaja muncul sejak usia enam minggu. Pada usia empat hingga lima bulan, bayi secara selektif tersenyum pada wajah yang dikenalnya dan pada bayi lain.

Perlu diketahui juga, ekspresi orang tua yang ditunjukkan secara konsisten pada bayi dapat mempengaruhi bayi. Misalnya, jika ayah dan ibu selalu menunjukkan ekspresi emosi negatif pada awal masa bayi, maka bayi dapat merasakannya dan merespon secara berbeda terhadap ekspresi emosi negatif. Misalnya dengan sedih atau marah pada orang lain.

2. Balita dan anak usia dini

Diusia 1-5 tahun ini, rasa takut adalah emosi yang paling sulit dimengerti dan diatasi oleh balita. Pada usia ini juga, orang tua mulai mengakrabkan anak dengan emosinya sendiri. Misalnya saat anak menangis, orang tua perlu bertanya apa yang dirasakan. Diusia balita, mereka sudah mulai bisa berkompromi dengan emosinya sendiri. Namun

orang tua harus mulai berhati-hati karena balita akan meniru respon orang tuanya dalam segala situasi.

Selama periode balita, pematangan pada lobus frontal dan sirkuit limbik di otak berlangsung cepat, sehingga muncul pengenalan diri. Karenanya, balita berusaha untuk menjadi lebih mandiri, dan ekspresi kemarahan dan penolakan meningkat untuk mempertahankan pendiriannya.

Kemampuan balita untuk membedakan diri dari orang lain juga mendorong perilaku empati dasar dan pemahaman moral. Pada tahun kedua kehidupan, balita dapat merespons sinyal negatif dari orang lain, dan mereka memiliki respons emosional khusus terhadap tindakan negatif mereka sendiri. Balita dan anak usia dini juga belum memiliki emosi sadar diri, atau belum terbentuk sempurna. Emosi sadar diri yaitu berupa rasa malu, bersalah, dan bangga.

3. Masa kanak-kanak

Diusia 6-10 tahun, anak-anak sudah mulai mengenal emosi kedua (*secondary emotion*). Disini mereka bisa terpengaruh lingkungan, media, dan memiliki pemikirannya sendiri tentang segala sesuatu. Anak-anak tak hanya harus mampu mengidentifikasi emosinya sendiri. Melainkan juga mampu mengatakan apa yang menyebabkan anak jadi seperti itu. Anak mestinya sudah bisa menahan diri dari emosi yang mungkin dapat merugikan orang lain, anak akan belajar kata maaf, kebaikan dan segala macam tentang emosi baik.³⁸

³⁸ Elida Prayitno, *Psikologi Perkembangan Remaja*, (Padang : FIP UNP, 2002),h.4

Anak mulai belajar rasa sakit hati, iri, benci, malah pada seseorang, kasihan, terharu, lucu dan berbagai emosi lainnya. Di sinilah anak mulai belajar untuk dewasa dan mengatasi rasa kecewanya. Selama masa kanak-kanak pertengahan dan akhir, konsep diri yang stabil berdasarkan pengalaman emosional khas anak muncul. Dengan peningkatan kapasitas untuk refleksi diri, anak memperoleh pemahaman tentang emosi sadar diri.

Akibatnya, pengalaman emosi sadar diri yang konsisten berdampak pada konsep diri anak. Misalnya, muncul kecenderungan untuk mengalami rasa malu dibandingkan rasa bersalah, sebagai respon terhadap pelanggaran. Perasaan tersebut akan mempengaruhi harga diri anak dan dapat mendorong kecenderungan untuk merespon dengan agresi atau kekerasan. Selain itu, anak juga mulai memahami bahwa suatu situasi atau peristiwa dapat menyebabkan pengalaman berbagai emosi yang bercampur. Misalnya, anak yang lebih besar memahami tentang perpisahan dengan saudara kandung mungkin menjadi peristiwa yang membahagiakan sekaligus menyedihkan.

4. Masa remaja

Remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik

dan kelenjer.³⁹ Meningginya emosi disebabkan karena anak laki-laki dan perempuan berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, membandingkan pada masa kanak-kanak mereka kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu.

Meskipun emosi remaja seringkali kuat, tidak terkendali dan tampaknya irrasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Remaja 14 tahun seringkali mudah marah, mudah dirangsang dan emosinya cenderung meledak, tidak berusaha mengendalikan perasaannya. Sebaliknya remaja 16 tahun tidak punya keprihatinan. Periode badai dan tekanan berkurang menjelang berakhirnya masa remaja.

Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang memiliki benda lebih banyak. Leuella Cole mengemukakan ada tiga jenis suasana emosi yang sangat menguasai remaja yaitu emosi marah, takut dan cinta.⁴⁰

Karakteristik emosi remaja lainnya adalah menuntut akan otonomi dan tanggung jawab yang membingungkan dan membuat marah orang tua. Orang tua melihat remaja ingin melepaskan diri dari mereka. Orang

³⁹ Prayitno, *Psikologi perkembangan remaja*. (Padang : FIP UN, 2002)

⁴⁰ Prayitno, *Psikologi perkembangan remaja*. (Padang : FIP UN, 2002)

tua berusaha melakukan pengendalian yang kuat ketika remaja menuntut otonomi dan tanggung jawab.⁴¹

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan dan Perkembangan Pengelolaan Emosi

Emosi negatif mudah muncul dalam diri remaja. Hal ini disebabkan karena ada berbagai sebab. Dari pendapat Hurlock dan Luella Cole dapat disimpulkan sebab-sebab tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Orang tua atau guru memperlakukan remaja sebagai anak-anak kecil yang menyebabkan harga diri mereka dilecehkan. Misalnya dengan mengatakan “tahu apa kamu, kamu masih anak kemarin, siapa yang akan mengawasi dirimu jika kamu ikut kami”. Ucapan-ucapan seperti itu sangat menyinggung harga diri remaja. Hal ini disebabkan karena mereka merasa tidak dihargai dan dianggap tidak mampu.
- b. Apabila dirintang membina keakraban dengan lawan jenis. Remaja yang ingin membina keakraban dengan lawan jenis namun dirintangi oleh orang tua dengan alasan-alasan akan melanggar nilai-nilai agama dan sosial, maka hal ini akan menimbulkan kemarahan yang besar. Apabila kalau sampai diberi ancaman dan hukuman, remaja yang diperlakukan seperti ini

⁴¹ JW Santrock, *Perkembangan masa hidup jilid ii*, (Jakarta : Erlangga,2003),h.41

akan melakukan pemberontakan dengan berbagai cara, seperti melakukan hubungan intim sebelum menikah, kumpulan kebo dan sebagainya.⁴²

- c. Terlalu banyak dirintangi dari pada disokong. Remaja yang banyak dilarang, disalahkan, dikritik oleh orang tua atau guru, emosi marah sangat menguasai diri mereka. Mereka menyatakan rasa marah dengan banyak menentang keinginan orang tua, mencaci maki guru atau masuk kedalam geng yang cenderung bertindak destruktif atau merusak.
- d. Disikapi secara tidak adil oleh orang tuanya. Misalnya disbandingkan dengan saudaranya yang lebih berprestasi.
- e. Kebutuhan mereka tidak dipenuhi oleh orang tua, padahal orang tuanya mampu melakukannya. Misalnya orang tua mengabaikan kebutuhan anak-anak mereka karena hubungan antara orang tua yang kurang harmonis.

Emosi positif dialami oleh remaja yang kebutuhan-kebutuhannya terpuaskan, seperti kebutuhan mendapatkan status atau harga diri, diakrabi, sukses, mandiri dan memiliki falsafah hidup. Para remaja nakal, mereka mengalami gangguan emosi yang menyebabkan mereka bertingkah laku nakal. Mereka merasa tidak puas, benci terhadap diri mereka sendiri, tidak bahagia. Adapun gangguan emosi yang mereka alami diantaranya adalah sebagai berikut :

⁴² Agus Baihaqi dan Zami Mabekruroh. *Komunikasi dan pengelolaan emosi pada siswa SMA Darussalam blokagung banyuwangi*. Vol.7.No.1.Th.2022.,hal.38

1. Tidak terpenuhi kebutuhan fisik secara layak, sehingga timbul ketidakpuasan, kecemasan dan kebencian terhadap nasib mereka sendiri.
2. Dibenci, disia-siakan, tidak dimengerti dan tidak diterima oleh siapapun termasuk orang tua sendiri.
3. Lebih banyak dirintangi, dibantah, dihina serta dipatahkan daripada diokong, disayangi dan ditanggapi khususnya mengenai ide-idenya.
4. Merasa tidak mampu atau bodoh. Mereka merasa tidak mampu atau bodoh karena tidak mengenal potensi yang mereka miliki atau karena khayalan mereka semata. Keadaan seperti ini menyebabkan mereka membenci diri sendiri dan diproyeksikan dengan membenci orang lain.
5. Tidak senang terhadap kehidupan keluarga yang tidak harmonis, seperti sering bertengkar, kasar, pemarah, cerewet atau bercerai. Oleh karena itu dalam diri mereka hilang perasaan nyaman ,aman dan bahagia.
6. Merasa menderita karena kriteria yang mendalam terhadap saudara-saudara kandung. Hal ini disebabkan karena sering dibeda-bedakan dan disikapi secara tidak adil.

Adapun juga faktor- faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi adalah sebagai berikut:

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan adalah dilingkungan tempat individu berada, termasuk lingkungan keluarga atau lingkungan sosial

masyarakat. Keharmonisan keluarga akan sangat mempengaruhi perkembangan emosi.

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang diperoleh individu selama hidupnya akan mempengaruhi perkembangan emosinya. Pengalaman individu tersebut, termasuk pengalaman dalam penyelesaian masalah dan pengalaman menghadapi berbagai stimulus. Selain itu apabila individu mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan, maka selalu terulang juga akan mempengaruhi perkembangan emosi.

c. Faktor Individu kepribadian yang dipunyai oleh individu

Seseorang yang mempunyai ketahanan mental apabila menghadapi masalah akan dapat menyelesaikan diri dengan baik, dan tidak akan merasa terganggu emosinya. Berbeda dengan orang yang bermental lemah, ia akan mudah putus asa sehingga emosinya akan menjadi labil.⁴³

Adapun Goleman mengemukakan bahwa terdapat empat faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yaitu :

a. Pengalaman

Kecerdasan emosi dapat meningkat sepanjang perjalanan hidup individu. Ketika individu belajar untuk menangani suasana

⁴³ Agus Baihaqi dan Zami Mabekruroh. *Komunikasi dan pengelolaan emosi pada siswa SMA Darussalam blokagung banyuwangi*. Vol.7.No.1.Th.2022., hal.39-49

hati, menangani emosi yang menyulitkan, semakin cerdaslah emosi individu dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

b. Usia

Semakin tua usia individu maka kecerdasan emosinya akan lebih baik dibanding dengan usia yang lebih muda. Hal ini dipengaruhi oleh proses belajar yang dialami oleh individu seiring dengan penambahan usianya. Menurut Goleman, pembentukan kecerdasan emosi pada saat remaja paling besar terjadi pada masa remaja pertengahan.⁴⁴

c. Jenis Kelamin

Tidak ada perbedaan antara kemampuan pria dan wanita dalam meningkatkan kecerdasan emosinya. Tetapi rata-rata wanita memiliki keterampilan emosi yang lebih baik dibandingkan pria.

d. Jabatan

Semakin tinggi jabatan maka semakin tinggi juga kecerdasan emosi seseorang, maka semakin penting keterampilan antar

⁴⁴ Goleman. *Kecerdasan Emosi*. Vol.4.No.1.Th.2018..hal.22

pribadinya dalam membuatnya menonjol dibanding mereka yang berprestasi biasa-biasa saja.⁴⁵

4. Aspek-aspek yang Perlu diperhatikan Untuk Pengembangan Kemampuan Pengelolaan Emosi

Berdasarkan berbagai uraian tentang kecerdasan emosi, dapat dirangkum aspek emosi yang mengacu pada pendapat Goleman, dalam 5 ciri yaitu:⁴⁶

1. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri merupakan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi dan merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri. Ketidakmampuan mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan⁴⁷ Menurut Mayer kesadaran diri adalah waspada terhadap suasana hati maupun pikiran tentang suasana hati, bila kurang waspada maka individu menjadi mudah larut dalam aliran emosi dan dikuasai oleh emosi. Kesadaran diri memang belum menjamin penguasaan emosi, namun merupakan salah satu prasyarat penting untuk mengendalikan emosi sehingga individu mudah menguasai emosi.

⁴⁵Kunti Riyanti Wulansari. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan pemecahan Mmasalah pada remaja*. Jurnal Pendidikan.Vol.4.No.2.Th.2014.,hal.1-10

⁴⁶ Ardianti. *Kecerdasan Emosi*.Vol.4.No.1.Th.2018.,hal.25

⁴⁷Sufi Hindun Juwita. *Tingkat fanatisme penggemar k-pop dan kemampuan mengelola emosi pada komunitas exo-l di kota Yogyakarta*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.Vol.4.No.7.Th.2018.,hal273-286

2. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas adalah kecakapan yang bergantung pada kesadaran diri. Orang-orang yang buruk dalam ketrampilan ini akan terus-menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali dengan jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

Emosi berlebihan yang meningkat dengan intensitas terlampau lama akan mengoyak kestabilan kita. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang ditimbulkannya serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan-perasaan yang menekan.

3. Memotivasi diri

Menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan adalah hal yang sangat penting dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri dan untuk berkreasi. Mengendalikan diri emosional dapat menahan diri terhadap kepuasan dan mengendalikan dorongan hati yang menjadi landasan dalam berbagai bidang.⁴⁸

4. Mengenali emosi orang lain

⁴⁸ Resti Maulinda, et al. *Analisis kemampuan mengelola emosi anak usia 5-6 tahun (literature riviw)*. Jurnal PAUD Agapedia. Vol.4.No.2.Th.2020.,hal300-313

Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang.⁴⁹ Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Empati merupakan kemampuan yang juga bergantung pada kesadaran diri emosional, merupakan ketrampilan bergaul. Orang yang berempatik lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki oleh orang lain.⁵⁰ Rosenthal dalam penelitiannya menunjukkan bahwa orang-orang yang mampu membaca perasaan dan isyarat non verbal lebih mampu menyesuaikan diri secara emosional, lebih populer, lebih mudah bergaul, dan lebih peka.⁵¹

Nowicki, ahli psikologi menjelaskan bahwa anak-anak yang tidak mampu membaca atau mengungkapkan emosi dengan baik akan terus

⁴⁹ Goleman. *Kecerdasan Emosi*. Vol.4.No.1.Th.2018..hal.22

⁵⁰ Ismu Fatikhah dan Nurma Izzati. *Pengembangan modul pembelajaran matematika bermuatan emotion quotient pada pokok bahasan himpunan*. Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching. Vol.4.No.2.Th.2015.,hal.46

⁵¹ Ardianti. *Kecerdasan Emosi*. Vol.4.No.1.Th.2018..hal.28

menerus merasa frustrasi.⁵² Seseorang yang mampu membaca emosi orang lain juga memiliki kesadaran diri yang tinggi. Semakin mampu terbuka pada emosinya sendiri, mampu mengenal dan mengakui emosinya sendiri, maka orang tersebut mempunyai kemampuan untuk membaca perasaan orang lain.⁵³

5. Membina hubungan

Seni membina hubungan, sebagian besar merupakan ketrampilan mengelola emosi orang lain. Membina hubungan merupakan ketrampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi.

Kemampuan dalam membina hubungan merupakan suatu keterampilan yang menunjang popularitas, kepemimpinan dan keberhasilan antar pribadi. Keterampilan dalam berkomunikasi merupakan kemampuan dasar dalam keberhasilan membina hubungan. Individu sulit untuk mendapatkan apa yang diinginkannya dan sulit juga memahami keinginan serta kemauan orang lain. Orang-orang yang hebat dalam keterampilan membina hubungan ini akan sukses dalam bidang

⁵² Nowicki. *Kecerdasan emosi*. Vol.4.No.2.Th.2018.,hal.25

⁵³ Kunti Riyanti Wulansari. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan pemecahan Mmasalah pada remaja*. Jurnal Pendidikan. Vol.4.No.2.Th.2014.,hal.1-10

apapun. Orang berhasil dalam pergaulan karena mampu berkomunikasi dengan lancar pada orang lain.⁵⁴

Orang-orang ini populer dalam lingkungannya dan menjadi teman yang menyenangkan karena kemampuannya berkomunikasi. Ramah tamah, baik hati, hormat dan disukai orang lain dapat dijadikan petunjuk positif bagaimana siswa mampu membina hubungan dengan orang lain. Sejauhmana kepribadian siswa berkembang dilihat dari banyaknya hubungan interpersonal yang dilakukannya. Goleman juga menambahkan, aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi :

a. Kesadaran Diri

Mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan untuk diri sendiri memiliki tolak ukur realitas atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.⁵⁵

b. Pengaturan diri

Menangani emosi kita sedemikian rupa sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup untuk menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

c. Motivasi

⁵⁴Paharuddin. *Pengaruh kemampuan dalam pengelolaan emosi terhadap perilaku agresif siswa SMA negeri 1 baru*. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol.6.No.4.Th.2019.,hal.32-39

⁵⁵ Suparyanto dan Rosad. *Emosi siswa*. Jurnal Pendidikan. Vol.5.No.3.Th.2020.hal., 248-253

Kemampuan menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntut kita menuju sasaran, membantu kita mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Empati

Merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami prespektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam macam orang.⁵⁶

e. Keterampilan sosial

Menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar menggunakan keterampilan keterampilan ini mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan dan untuk bekerja dalam tim.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat disimpulkan aspek-aspek kecerdasan emosi meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan. Untuk selanjutnya dijadikan indikator alat ukur kecerdasan emosi dalam penelitian, dengan pertimbangan

⁵⁶ Putri Sulistianingsih. *Working With Emotional Intelegency. Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran.* Jakarta : Bumi Aksara. Vol.2.No.1.Th.2010.,hal.129-139

aspek-aspek tersebut sudah cukup mewakili dalam mengungkap sejauh mana kecerdasan emosi subjek penelitian.⁵⁷

5. Upaya yang Dapat dilakukan Dalam Membantu Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Anak

Remaja memiliki dua emosi, emosi positif dan emosi negatif. Agar emosi positif dapat berkembang secara baik dan emosi negatif disalurkan secara wajar, maka perlu dilakukan beberapa hal diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Adanya model dari orang tua, guru dan orang dewasa lainnya dalam melahirkan emosi yang positif maupun negatif.
- b. Adanya latihan beremosi secara terprogram baik di keluarga maupun disekolah.
- c. Mempelajari secara mendalam kondisi-kondisi yang cenderung menyebabkan emosi negatif remaja muncul dan menghindari kondisi-kondisi tersebut.
- d. Membantu remaja mengatasi berbagai masalah pribadi dengan mendorongnya membicarakan masalah pribadi kepada orang-orang yang dipercayainya.
- e. Melatih dan menyibukkan remaja dengan berbagai kegiatan fisik yang menguras energi banyak, sehingga gejala emosi dapat disalurkan.

⁵⁷ Edi Hendri Mulyana, et al. *Kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri pada kelompok B di tk pertiwi dwp kecamatan tawang kota tasikmalaya*. Jurnal Paud Agapedia.Vol.1.No.2.Th.2017.,hal. 214-232

- f. Menciptakan berbagai kesempatan untuk memungkinkan remaja berprestasi dan mendapatkan harga diri.

B. Layanan BK

1. Pengertian Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling adalah upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan yang dilakukan oleh konselor untuk memfasilitasi perkembangan konseli untuk mencapai kemandirian, dalam wujud kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, dan mengambil keputusan.⁵⁸ Kemudian konseling juga dapat diartikan sebagai rangkaian program layanan bantuan yang dilakukan melalui kegiatan individu dan kelompok untuk membantu siswa melaksanakan kehidupan sehari-hari secara mandiri dan berkembang secara ideal, serta membantu siswa mengatasi masalah yang dialaminya. Program bimbingan di sekolah pada dasarnya memberikan bantuan kepada siswa untuk berpikir tentang pilihan dan penyesuaian yang penting dan yang akan mereka hadapi pada tahap kehidupan ini dimana seseorang dapat membuat persiapan yang memadai.⁵⁹

Bimbingan merupakan bantuan yang mendalam dari pendidikan karena pendidikan merupakan komposisi perubahan yang terjadi pada setiap individu untuk dapat mengoptimalkan potensinya, dan pendidikan juga

⁵⁸Prayitno dan Erman Amti,(2008), *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*, Jakarta : PT Rineka Cipta,h.112

⁵⁹ Alip Badrujama. *Teori dan aplikasi program bimbingan dan konseling*. (Jakarta: PT Indeks).h.27

merupakan pengembangan dari dunia perasaan dan kesadaran. Konseling adalah upaya membantu individu dalam susunan interaksi pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami dirinya dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga bahwa konseli merasa senang dan perilakunya efektif.⁶⁰

2. Tujuan Bimbingan Konseling

Secara umum tujuan bimbingan dan konseling adalah membantu individu mengembangkan dirinya secara ideal sesuai dengan tahapan perkembangan yang sesuai seperti kemampuan dan bakat dasar, serta sesuai dengan lingkungan yang positif. Sedangkan tujuan khusus bimbingan dan konseling adalah penjabaran dari tujuan umum tersebut yang berkaitan langsung dengan masalah.⁶¹

Apa yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas masalahnya. Secara khusus, tujuan bimbingan dan konseling disekolah adalah agar siswa dapat :

- a) Memperbesar potensinya seoptimal mungkin
- b) Mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri

⁶⁰ Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan dan konseling berbagai latar kehidupan*. (Bandung : PT Refika Aditama.2009).h.10

⁶¹ Rayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta:PT Rineka Cipta.2008.h.112

- c) Mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungan, yang meliputi sekolah, keluarga, atau lingkungan kerja, sosial ekonomi, dan budaya
- d) Mengatasi kesulitan dalam memecahkan masalah
- e) Mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan, minat, dan bakatnya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan
- f) Memperoleh bantuan yang tepat dari luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat diselesaikan disekolah.⁶²

3. Fungsi Bimbingan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling khususnya disekolah dan madrasah memiliki beberapa fungsi, yaitu:

a. Fungsi Pencegahan

Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri siswa sehingga mereka terhindar dari masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

b. Fungsi Pemahaman

Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri klien atau siswa beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing).

c. Fungsi Pengentasan

⁶² Ditjen PMPTT. *Bimbingan dan konseling disekolah*. (Direktur Tenaga Kependidikan 2008),h.7

Apabila seorang siswa mengalami suatu permasalahan dan tidak dapat memecahkannya sendiri lalu ia pergi ke pembimbing atau konselor, maka yang diharapkan oleh siswa yang bersangkutan adalah teratasinya masalah yang dihadapinya. Siswa yang mengalami masalah dianggap berada dalam suatu kondisi atau keadaan yang tidak mengenakkan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari kondisi atau keadaan tersebut. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan melalui pelayanan bimbingan dan konseling, pada hakikatnya merupakan upaya pengantasan.

d. Fungsi Pemeliharaan

Menurut Prayitno dan Erman Amti, fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (siswa), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.⁶³Fungsi Penyaluran, setiap siswa hendaknya memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai dengan keadaan pribadinya masing-masing yang meliputi bakat, minat,kecakapan, cita-cita dan lain sebagainya.

Bentuk kegiatan bimbingan dan konseling berkaitan dengan fungsi ini adalah :

1) Pemilihan sekolah lanjutan

⁶³ Tohirin. *Bimbingan dan konseling disekolah dan madrasah*. (Jakarta: Rajawali Pers,2013),h.36-47

- 2) Memperoleh jurusan yang tepat
- 3) Penyesuaian program belajar
- 4) Pengembangan bakat dan minat
- 5) Perencanaan karir

e. Fungsi Penyesuaian

Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling membantu terciptanya penyesuaian antara siswa dengan lingkungannya. Dengan kata lain, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa memperoleh penyesuaian diri secara baik dengan lingkungannya (terutama lingkungan sekolah dan madrasah bagi para siswa).

f. Fungsi Pengembangan

Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada para siswa untuk membantu para siswa dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.

g. Fungsi Perbaikan

Melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Bantuan yang diberikan tergantung kepada masalah yang dihadapi siswa. Dengan perkataan lain, program bimbingan dan konseling dirumuskan berdasarkan masalah yang terjadi pada siswa.

h. Fungsi Nasehat

Layanan bimbingan dan konseling melalui fungsi ini adalah membantu peserta didik adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.⁶⁴Layanan bimbingan dan konseling bagi konseli pada satuan pendidikan memiliki fungsi :

- 1) Pemahaman diri dari lingkungan
- 2) Fasilitasi pertumbuhan dan perkembangan
- 3) Penyesuaian diri dengan diri sendiri dan lingkungan
- 4) Penyaluran pilihan pendidikan, pekerjaan dan karir
- 5) Pencegahan timbulnya masalah
- 6) Perbaikan dan penyembuhan
- 7) Pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri konseli
- 8) Pengembangan potensi optimal
- 9) Advokasi diri terhadap perlakuan diskriminatif
- 10) Membangun adaptasi pendidik dan tenaga kependidikan terhadap program dan aktivitas pendidikan sesuai dengan latar belakang, pendidikan, bakat, minat, kemampuan, kecepatan belajar dan kebutuhan konseli.

4. Jenis-jenis Layanan Bimbingan Konseling

⁶⁴ Tohirin. *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. (Jakarta : Rajawali Pers,2013).h.36-47

Bimbingan pengarahannya berada dalam situasi kritis dalam landasan instruktif, menjadi lembaga sekolah tertentu sebagai sekutu kemajuan atau penurunan sifat pelatihan. Tugas mengarahkan dan memberi nasihat dalam mengerjakan sifat pelatihan tidak hanya terbatas pada bimbingan skolastik tetapi juga bimbingan pribadi, sosial, ilmiah, dan bermanfaat. Tugas mengarahkan dan menasihati dalam menggarap hakikat persekolahan terletak pada bagaimana pengarahannya dan bimbingan itu membentuk pribadi yang utuh dari berbagai sudut pandang yang ada dalam diri siswa.⁶⁵

Sekolah berkualitas bukanlah pengajaran yang hanya mengkomunikasikan sains dan inovasi tetapi juga perlu lebih mengembangkan keterampilan yang mengesankan dan kerangka kerja eksekutif, yang semuanya terkait dengan sudut pandang ilmiah serta kerangka pribadi, sosial, pengembangan ilmiah, dan nilai. Tugas BK keempat ini membuat pengarahannya untuk berperan dalam bekerja pada sifat pelatihan.

- a. Layanan Orientasi adalah administrasi arahan yang dilakukan untuk menghadirkan siswa baru dan seseorang untuk iklim yang baru saja mereka masuki. Penyusunan bantuan ini bergantung pada pemahaman bahwa memasuki iklim lain bukanlah sesuatu yang bisa selalu sederhana dan menawan bagi semua orang. Bagi siswa, tidak

⁶⁵Lahmuddin. *Landasan formal bimbingan konseling di Indonesia*. (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011). h.114

mengetahui atau tidak mengetahui iklim yayasan pendidikan (sekolah) yang mereka masuki sekolah baru dapat memutar kembali kelanjutan pengalaman pendidikan mulai sekarang. Jauh lebih jauh dari itu dapat membuatnya tidak mencapai hasil belajar yang normal. Dengan cara ini, mereka harus berkenalan dengan hal-hal yang berbeda tentang iklim organisasi instruktif yang baru.

- b. Layanan informasi , pada umumnya disamping administrasi arahan berharap untuk memberikan pemahaman kepada orang-orang yang tertarik tentang hal-hal lain yang diharapkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan atau gerakan, atau untuk menentukan arah tujuan atau rencana yang ideal.
- c. Layanan penempatan dan penyaluran, masyarakat sering mengalami kendala dalam pengambilan keputusan saja dengan tujuan agar tidak sedikit orang yang bakat, kemampuan, kepentingan sampingannya tidak terarah seperti yang diharapkan. Orang-orang seperti itu tidak mencapai pergantian peristiwa yang ideal. Mereka membutuhkan bantuan atau arahan dari orang dewasa, terutama para penasihat, dalam mengalihkan kapasitas mereka yang sebenarnya dan menciptakan diri mereka sendiri.⁶⁶

⁶⁶Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. (Jakarta: Rhineka Cipta,2004).h.255

d. Layanan konseling individu, dalam pengarahannya diharapkan sebagai bantuan unik dalam hubungan langsung dan pribadi antara instruktur dan klien.

Dalam hubungan ini, kekhawatiran klien diperhatikan dan upaya dilakukan untuk menentukannya, sebanyak yang dapat diharapkan dengan asset klien sendiri. Dengan cara seperti itu, mengarahkan dipandang sebagai upaya bantuan utama dalam pelaksanaan kemampuan mitigasi kekhawatiran klien.

e. Layanan bimbingan dan konseling kelompok, jika bimbingan tunggal menunjukkan konseling kepada orang atau klien individu, bimbingan kelompok dan mengarahkan konseling kelompok bimbingan ke kumpulan orang adalah layanan sekelompok orang. Dengan satu tindakan, gathering memberikan keuntungan atau konseling kelompok kepada berbagai individu. Keuntungan yang lebih luas ini adalah yang paling mengkhawatirkan dari semua pertemuan sehubungan dengan konseling kelompok pertemuan itu. Apalagi di saat yang menekankan kebutuhan akan keahlian, kebutuhan untuk perpanjangan layanan yang dapat menjangkau lebih banyak pelanggan secara tepat dan cepat, layanan kelompok semakin menarik.

f. Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang membantu individu untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Layanan penguasaan konten membantu individu

menguasai aspek-aspek konten tersebut secara tersinergikan. Dengan penguasaan konten, individu diharapkan mampu memenuhi kebutuhannya serta mengatasi masalah-masalah yang dialaminya.

- g. Layanan konsultasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan oleh konselor terhadap konseli. Layanan konsultasi pada dasarnya dilaksanakan secara perorangan dalam format tatap muka antara konselor dengan konseli. Konsultasi dapat juga dilakukan terhadap dua orang konseli.
- h. Layanan mediasi merupakan layanan konseling yang dilaksanakan konselor terhadap dua pihak atau lebih yang sedang dalam keadaan saling tidak menemukan kecocokan. Ketidakcocokan itu menjadikan mereka saling berhadapan, saling bertentangan, saling bermusuhan.

Ada empat bidang layanan pengarahan dan pemberian nasihat, secara spesifik : pengarahan dan bimbingan (pembelajaran) ilmiah, pengarahan dan bimbingan individu, pengarahan dan bimbingan sosial, pengarahan dan bimbingan profesi. Pengarahan dan pembinaan memegang peranan penting dalam terwujudnya dunia persekolahan yang unggul, untuk itu semua tentunya dalam pelaksanaan administrasi tersebut perlu dibentuk suatu kerangka administrasi yang baik.⁶⁷

5. Materi Layanan Untuk Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa

Goleman mengemukakan bahwa individu yang tidak mampu mengatasi perasaan-perasaan emosionalnya cenderung tidak mau memotivasi dirinya sendiri untuk melepas dari masalah yang ada di lingkungan sosialnya.⁶⁸ Siswa lebih didominasi oleh pikiran emosional dari pada pikiran rasional. Siswa cenderung bersikap agresif karena tidak mampu mengelola dorongan hatinya dan bertaham terhadap frustrasi yang dirasakannya, sehingga pada saat siswa merasa marah atau kesal, siswa tidak mampu berpikir jernih, hanya mampu memikirkan bagaimana caranya melampiaskan marah atau kesalnya, karena emosi sudah melumpuhkan kemampuan berpikirnya.⁶⁹

Siswa yang tidak mampu mengendalikan emosi akan mengalami pertarungan batin yang merampas kemampuan untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi dan menyebabkan siswa menjadi nakal. Seseorang yang dapat mengendalikan emosinya maka akan lebih bertanggung jawab, lebih mampu memusatkan perhatian pada tugas yang dikerjakan dan menaruh perhatian, lebih menguasai diri, nilai pada tes-tes prestasi meningkat.

a. Makna Emosi

⁶⁸ Goleman. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. (Jakarta: Rhineka Cipta,2004).h.25

⁶⁹ Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang.Vol.2.No.1.Th.2018,h.2

Yusuf mengungkapkan emosi adalah *a complex feeling state accompanied by characteristic motor and grandular activities* (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris).⁷⁰ Goleman mengungkapkan emosi merujuk kepada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.⁷¹

Suherman mengemukakan emosi dapat berbentuk gejala-gejala jasmaniah dan gejala-gejala psikologis, keduanya sering muncul secara bersamaan dalam suatu perilaku.⁷² Emosi akan mengarahkan seseorang untuk berperilaku. Ada kalanya mendorong dan menjadi motivasi bagi seseorang, tetapi juga sering menjadi penghambat. Menurut Surya bahwa emosi merupakan warna afektif yang menyertai setiap perilaku individu berupa perasaan-perasaan tertentu yang dialami pada saat menghadapi situasi tertentu.⁷³

b. Ciri-ciri Emosi

Sukmadinata mengemukakan empat ciri emosi, yaitu:

⁷⁰ Yusuf. *Samsuprogam bimbingan dan konseling di sekolah*. (Bandung: Rizqi Press, 2009). h.50

⁷¹ Goleman. *Samsuprogam bimbingan dan konseling di sekolah*. (Bandung: Rizqi Press, 2009). h.58

⁷² Suherman. *Kecerdasan emosi*. (Jakarta: Rhineka Cipta, 2004). h.25

⁷³ Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*. Vol.2.No.1.Th.2018, h.4

- 1) Pengalaman emosional bersifat pribadi dan subyektif. Pengalaman seseorang memegang peranan penting dalam pertumbuhan rasa takut, sayang dan jenis-jenis emosi lainnya. Pengalaman emosional ini kadang-kadang berlangsung tanpa disadari dan tidak dimengerti oleh yang bersangkutan kenapa ia merasa takut pada sesuatu yang sesungguhnya tidak perlu ditakuti. Lebih bersifat subyektif dari peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berfikir.
- 2) Adanya perubahan aspek jasmaniah. Pada waktu individu menghayati suatu emosi, maka terjadi perubahan pada aspek jasmaniah. Perubahan-perubahan tersebut tidak selalu terjadi serempak, mungkin yang satu mengikuti yang lainnya.
- 3) Emosi diekspresikan dalam perilaku. Emosi yang dihayati oleh seseorang diekspresikan dalam perilakunya, terutama dalam ekspresi roman muka dan suara/bahasa. Ekspresi emosi ini juga dipengaruhi oleh pengalaman, belajar dan kematangan.
- 4) Emosi sebagai motif. Motif merupakan suatu tenaga yang mendorong seseorang untuk melakukan kegiatan. Demikian juga dengan emosi, dapat mendorong sesuatu kegiatan, kendati demikian diantara keduanya merupakan konsep yang berbeda. Motif atau dorongan pemunculannya berlangsung secara siklik, bergantung pada adanya perubahan dalam

irama psikologis, sedangkan emosi tampaknya lebih bergantung pada situasi merangsang dan arti signifikansi personalnya bagi individu.⁷⁴

c. Pengaruh Emosi Terhadap Tingkah Laku

Emosi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkah laku manusia. Kemampuan seseorang dalam mengarahkan dan menyesuaikan emosi terhadap suatu situasi akan berpengaruh pada perilaku dan hubungan sosial.

Menurut Yusuf emosi yang ada pada diri individu memberi pengaruh terhadap perilaku individu, yaitu:

- 1) Memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
- 2) Melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan dan puncaknya ialah timbulnya rasa putus asa (frustrasi).
- 3) Menghambat atau mengganggu aktivitas belajar apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup dan gagap dalam bicara.
- 4) Mengganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.

⁷⁴Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang. Vol.2.No.1.Th.2018,h.5

- 5) Mempengaruhi suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya dikemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.⁷⁵

Dilihat dari sisi rentetan peristiwa dikenal ada emosi positif ada emosi negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, sedangkan emosi negative adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang Jadi emosi adalah hasil cara(proses) berfikir. Proses berfikir tersebut terjadi sebelum seseorang merasakan suatu emosi.⁷⁶

Dengan demikian menunjukkan bahwa emosi yang dialami oleh seseorang dapat dikendalikan. Jadi pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidak seimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi- emosi negatif.

6. Peran Guru BK dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa

Peran guru bimbingan dan konseling dengan memberikan pemahaman tentang cara mengembangkan kecerdasan emosi yang terdiri dari item positif

⁷⁵Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang. Vol.2.No.1.Th.2018,h.5

⁷⁶Ni Luh Sukertiningsih. *Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dalam interaksi sosial pada siswa kelas x ips sma negeri 2 singaraja*. Journal of Innovation Research and Knowledge. Vol.2.No.1.Th.2022,h.5

dan negatif yaitu kurang memperdulikan, memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri sangat penting, memberikan pemahaman bahwa dengan pengenalan emosi yang baik akan mempermudah diri untuk mengambil keputusan dalam belajar, memberikan informasi tentang cara mengenal kelemahan dan kelebihan dalam mengenali emosi peserta didik, kurang peduli kepada peserta didik untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dalam mengenali emosi diri sendiri.

Kemudian juga agar siswa mencapai kematangan emosi, siswa harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya adalah dengan membicarakan berbagai masalah pribadinya dengan orang lain. Keterbukaan, perasaan, dan masalah pribadi dipengaruhi sebagian oleh rasa aman dalam hubungan sosial dan sebagian oleh tingkat kesukaannya pada orang sasaran (yaitu orang yang kepadanya remaja mau mengutarakan berbagai kesulitannya) dan oleh tingkat penerimaan orang sasaran itu. Bila remaja ingin mencapai kematangan emosi, ia juga harus belajar menggunakan katarsis emosi untuk menyalurkan emosinya.⁷⁷

Guru juga perlu memberikan contoh dan mengajarkan pada anak bagaimana mengekspresikan emosi dengan tepat agar bisa diterima oleh lingkungannya. Lebih lanjut Decci mengemukakan bahwa guru perlu

⁷⁷*Ibid*

memberikan pengertian tentang emosi yang dirasakan anak kemudian memberikan motivasi berupa pujian dan dorongan terhadap hal maupun prestasi yang dimiliki oleh anak. Selain itu, guru dapat memberikan latihan pada anak tentang cara mengatasi masalah emosi agar pemahaman dan penguasaan anak semakin baik. Contohnya dengan bermain peran atau simulasi.⁷⁸

⁷⁸Muthmainah. *Peran guru dalam melatih anak mengelola emosi*. Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Vol.6.No.1.Th.2022.,hal.66

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif bertujuan untuk mempelajari secara intensif latar belakang dan keadaan sekarang serta interaksi lingkungan yang terjadi pada suatu satuan sosial seperti individual, kelompok, lembaga atau komunitas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menghasilkan dan deskriptif kualitatif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari perilaku yang telah diamati.⁷⁹

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dengan menggambarkan kejadian yang terjadi di lapangan sesuai dengan data dan informasi yang diperoleh atau penelitian yang berusaha untuk mengumpulkan data-data, menyajikan data dan menganalisis data, menggambarkan pemecahan masalah yang ada.⁸⁰ Lebih dikenal dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif yaitu semua penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, melainkan menggambarkan apa adanya tentang suatu variable, gejala atau keadaan.⁸¹

⁷⁹ Lexy Moelong. *Metode penelitian kualitatif*. (Bandung: Rosda Karya, 2013)

⁸⁰ Sunarsimi Arikonto. *Prosedur penelitian suatu pendekatan proses*. (Jakarta: Rineka Cipta, 1998), hal. 245

⁸¹ Sunarsimi Arikonto. *Manajemen penelitian*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2000). Cet ke-5, hal. 310

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.⁸²Sesuai dengan judul yang diajukan oleh penulis, maka penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Riset deskriptif bertujuan untuk membuat pencandraan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan populasi dari sebuah daerah tertentu.⁸³

B. Jenis dan Sumber Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif artinya data yang bersifat deskriptif, data yang terkumpul berupa kata-kata atau gambar sehingga tidak menekankan pada angka. Data kualitatif dapat diperoleh melalui berbagai macam teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data bentuk lain dapat diperoleh melalui gambar, rekaman suara, dan video.

2. Sumber Data

⁸²Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. (Bandung :Penerbit Alfabeta,2017).h.9

⁸³ Sumadi Suryabrata. *Metodologi penelitian*. (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada,2003).h.75

Dalam penelitian ini, sampel sumber data dipilih secara *purposive* dan bersifat *snowball sampling*. Penentuan sampel sumber data pada penelitian masih bersifat sementara dan akan berkembang kemudian setelah peneliti dilapangan. Dalam penelitian ini sumber data yang digunakan yaitu bersumber dari guru bk yang berjumlah empat orang dan tiga siswa.

Menurut penjelasan dari Farida Nugrahani bahwa suatu penelitian yang dilakukan adanya suatu sumber data dari suatu penelitian tersebut. Sumber data yang ada tidak didapat jika tidak memiliki sumber data.⁸⁴ Adanya sumber data yang terkait dengan penelitian maka seorang peneliti harus menggabungkan data-data yang ada, mengumpulkan data yang terkait dengan judul dan memperhatikan lagi dengan jelas suatu data yang telah dilakukan tersebut. Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data berdasarkan sumbernya.⁸⁵

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.

⁸⁴ Farida Nugrahani. *Metode penelitian kualitatif dalam penelitian pendidikan bahasa*. (Solo:Cakra Books.2014).h.125

⁸⁵Sugiyono.*Metode penelitian kuatitatif, kualitatif dan r&d*. (Bandung: Alfabeta.2014).h.15

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini ada beberapa metode yang penulis gunakan antara lain:

1. Metode Observasi

Observasi adalah suatu cara pengamatan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu obyek dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal tertentu yang diamati. Pengamatan langsung yang dimaksudkan disini dapat berupa kegiatan melihat, mendengar atau kegiatan dengan alat indranya.⁸⁶

Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis.⁸⁷ Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* dan *non participant observation*.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan observasi *non participant* yaitu peneliti tidak terlibat dan hanya sebagai pengamat independen. Pengumpulan data dengan observasi nonpartisipan ini tidak akan mendapatkan data yang mendalam, dan tidak sampai pada tingkat makna. Makna adalah nilai-nilai di balik perilaku yang tampak, yang terucapkan

⁸⁶Fadila. *Instrumen non tes bimbingan dan konseling*. (Curup:LP2 STAIN Curup.2013).h.67

⁸⁷Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. (Bandung: Alfabeta.2014).h.15

dan yang tertulis. Kemudian dalam hal ini peneliti mengamati guru bimbingan dan konseling ketika mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa. Selanjutnya dari segi instrumentasi yang digunakan, maka observasi dapat dibedakan menjadi observasi terstruktur dan tidak terstruktur.

2. Metode Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.⁸⁸ Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Teknik pengumpulan data ini berdasarkan diri pada laporan tentang diri sendiri atau self-respon, atau setidaknya-tidaknya pada pengetahuan dan keyakinan pribadi.⁸⁹

Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon. Disini peneliti menggunakan wawancara

⁸⁸Lexy J. Maleong. *Metode penelitian kualitatif*. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007). h. 190

⁸⁹Sugiyono. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017). h. 231

terstruktur dengan beberapa informan, guru pembimbing, wali kelas, dan waka kesiswaan.

3. Dokumentasi

Menurut Arikunto Suharsini, beliau mengatakan bahwa suatu dokumentasi ialah hasil dari adanya pencarian yang melihat suatu sejarah dari apa yang telah dialami.⁹⁰ Data dokumentasi dalam penelitian ini bisa menggunakan program tahunan, program semesteran, RPL dan absensi. Dengan adanya dokumentasi maka hal-hal ataupun data yang terkait dengan permasalahan penelitian bisa semakin valid. Biasanya untuk dokumentasi mencari dengan cara membaca suatukarya ataupun buku yang terkait dengan permasalahan tersebut seperti koran, majalah, majalah dan sebagainya.⁹¹

Dokumen juga berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Hasil penelitian juga akan semakin akurat apabila didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada.⁹²

D. Teknis Analisis Data

⁹⁰ Suharsini Arikunto. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d.* (Bandung: Penerbit Alfaberta, 2017).h.231

⁹¹ Suharsini Arikunto. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d.* (Bandung: Penerbit Alfaberta, 2017).h.231

⁹² *Ibid*,h.240

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Data yang diperoleh kemudian diolah dengan cara menyeleksi data atau informasi kemudian diklasifikasikan setelah itu diadakan analisis data. Untuk menganalisis data maka peneliti menggunakan analisis deskriptif analitik, maksudnya data yang diperoleh tidak dituangkan dalam bentuk bilangan atau angka statistic, melainkan dalam bentuk kualitatif.⁹³

Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, selanjutnya dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis. Berdasarkan hipotesis yang dirumuskan berdasarkan data tersebut, selanjutnya dicarikan data lagi secara berulang-ulang sehingga selanjutnya dapat disimpulkan apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak berdasarkan data yang terkumpul. Apabila berdasarkan data yang dapat dikumpulkan secara berulang-ulang dengan teknik triangulasi, ternyata hipotesis diterima, maka hipotesis tersebut berkembang menjadi teori.

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis

⁹³ Matthew, Miles, et al. *Analisis data kualitatif, penerjemahan rohendi rohadi*. Jakarta: UI Press, 2008. h. 16

terhadap jawaban yang diwawancarai. Miles and Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.⁹⁴ Aktivitas dalam analisis data yaitu *data reduction*, *data display*, dan *conclusion drawing/verification*.

E. Teknis Keabsahan Data

Penelitian kualitatif dinyatakan abash apabila memiliki derajat kepercayaan, keteralihan, kebergantungan dan kepastian. Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi yaitu dapat diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan data dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah data. Triangulasi data diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Terdapat 3 triangulasi dalam keabsahan data, yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.⁹⁵

Dalam penelitian ini, keabsahan data dapat dilakukan dalam beberapa langkah yaitu :

1. Triangulasi Data

⁹⁴ Huberman, Miles, et al. *Analisis data kualitatif, penerjemahan rohendi rohadi*. Jakarta: UI Press, 2008. h. 16

⁹⁵ Pradiptya Putri. *Penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan (studi kasus pada 2 orang remaja yang tinggal di panti asuhan wisma putera bandung)*. Jurnal Pendidikan. 2012. h. 52

Menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, arsip, hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu obyek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda. Dalam penelitian ini peneliti melakukan wawancara dengan guru pembimbing, waka kesiswaan, dan wali kelas.

2. Triangulasi Sumber

Untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Data yang diperoleh dianalisis oleh peneliti sehingga menghasilkan suatu kesimpulan selanjutnya dimintakan kesepakatan (*member check*) dengan tiga sumber data.

3. Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik berarti untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data dengan sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya untuk mengecek data bisa melalui wawancara, observasi, dokumentasi. Bila dengan teknik pengujian kredibilitas data tersebut menghasilkan data yang berbeda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah

1. Profil MAN Rejang Lebong

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| a. Nama Madrasah | : MAN Rejang Lebong |
| b. NPSN | : 10704009 |
| c. Alamat Lengkap | |
| 1) Jalan | : Jl. Letjen Suprpto No.81 |
| 2) Desa/Kelurahan | : Talang Rimbo Baru |
| 3) Kecamatan | : Curup Tengah |
| 4) Kabupaten | : Rejang Lebong |
| 5) Provinsi | : Bengkulu |
| d. Kementrian Pembina | : Kementrian Agama |
| e. Naungan | : Pemerintah Daerah |
| f. No.SK. Pendirian | : 64 Tahun1990 |
| g. Tanggal SK.Pendirian | : 25 April1990 |
| h. Nomor SK Operasional | : 64 Tahun 1990 |
| i. Tanggal SK Operasional | : 25 April 1990 |
| j. Akreditasi | : A |
| k. Luas Tanah | : 9.878 m2 |

MAN Rejang Lebong merupakan satu-satunya madrasah negeri jenjang aliyah yang ada di Kabupaten Rejang Lebong berlokasi di Kelurahan Talang Rimbo Baru, Kecamatan Curup, Kabupaten Rejang Lebong. Sebagai madrasah di bawah naungan Kementerian Agama, MAN Rejang Lebong berupaya menciptakan, menanamkan dan mengembangkan para peserta didik yang islamiyah lagi cerdas dan berkualitas sesuai dengan visi misi madrasah. Terakreditasi A. MAN Rejang Lebong lengkap dengan berbagai fasilitas seperti :

- a. Ruang Belajar yang luas dan nyaman
- b. Tenaga Pendidik yang Kompeten di Bidangnya
- c. Laboratorium Bahasa dan IPA
- d. Ruang Multimedia
- e. Perpustakaan
- f. UKS
- g. Lapangan Basket, Volly, Bulutangkis (indoor) dan Futsal
- h. Kantin Bersih
- i. Gedung Aula
- j. Asrama
- k. Masjid

2. Sejarah Singkat MAN Rejang lebong

Madrasah Aliyah Negeri Rejang Lebong adalah sekolah yang berwawasan Islami yang berlandaskan iman dan taqwa. sebagai Madrasah dibawah naungan Kementerian Agama, MAN Rejang Lebong terus meningkatkan daya cipta dan inovasi dalam mengembangkan para peserta didik. Sekolah yang terletak di Kabupaten Rejang Lebong ini sangat populer di Kota Curup selain tempatnya yang strategis, dan berada ditengah kota. Siswa/siswi MAN Rejang Lebong sangat mengutamakan kepribadian dan perilaku yang memang harus didasarkan dari dirinya sendiri, MAN Rejang Lebong sangat mengutamakan misi dan motonya yakni “Mendidik Siswa/Siswi Yang Islami, Berakhlak, dan Mempunyai Budi Pekerti” selain didikan guru yang sangat disiplin, para siswa tak jarang sering diberi sanksi (hukuman apabila melanggar tata tertib Madrasah.

Sekolah yang dulunya MAN 2 Curup ini telah berganti menjadi MAN Curup sejak tahun 2007 dikarenakan pemekaran daerah yang menjadikan Kabupaten Rejang Lebong dibagi menjadi 3 (Tiga) Kabupaten yakni Kabupaten Rejang Lebong (Kabupaten Induk), Kabupaten Kepahiang , dan Lebong. Sehingga MAN Curup dinobatkan menjadi satu-satunya Madrasah Aliyah Negeri yang di Kabupaten Rejang Lebong. Kemudian MAN Curup sejak 1 Januari 2016 berganti nama kembali menjadi MAN Rejang Lebong.

3. Kepemimpinan MAN Rejang Lebong

Daftar Nama Kepala Madrasah Aliyah Negeri

Rejang Lebong

NO	NAMA	MASA JABATAN
1	Sulaiman Djas, BA	1992-1997
2	Drs. M. Sayuni	1994-1998
3	Drs. Aidi Mukharillah	2000-2007
4	Dra. Nurlela	2007-2012
5	Drs. Abdul Munir, M.Pd	2013-2017
6	H. Saidina Ali, M.Pd	2017-2020
7	H. Yusrijal, M.Pd	Sekarang

Lokasi yang nyaman dan strategis menjadi MAN Rejang Lebong sangat di idolakan para siswa, dari semenjak nama MAN Rejang Lebong bernama Pendidikan Guru Agama (PGA) menjadi MAN Rejang Lebong. Sekolah ini selalu mengalami perubahan yang sangat signifikan, terutama pembangunan infrastruktur, memperketat kedisiplinan, dan sistem ajaran yang diberikan guru. Siswa/siswi MAN Rejang lebong datang dari bermacam-macam daerah, antara lain Rejang Lebong, Muara Enim (Palembang), Lebong, Kepahiang, Manna, Kota madya Bengkulu dan masih banyak lagi siswa pendatang hanya untuk bersekolah di MAN Rejang Lebong.

4. Strukur Organisasi Tata Usaha MAN Rejang Lebong

No	Nama Tata Usaha	Jabatan
1.	H. Yusrijal, M.Pd	Kepala Sekolah
2.	Sinarti Asia, S.Ag	Kepala Tata Usaha
3.	Abdul Aziz	Kepegawaian
4.	Didi Kosmanto, S.Pd.I	Kesiswaan
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Neli Novrida, A.Md • Sri Astuti • Bowo Yogi K, S.T 	Administrasi/ Umum
6.	<ul style="list-style-type: none"> • Ismunandar, S.Sos • Beti Arni, S.Pd.I • Rahmad Darmawan, S.Pd.I 	Bendahara/ Keuangan
7.	<ul style="list-style-type: none"> • Alexander • Deri Apriyansah • Alimansyah • Jawoh Bambang • Anton Gustian • Sopyan Sori • Anda Domar Pices • Suhada 	Keamanan & Kebersihan

8.	<ul style="list-style-type: none"> • Jumratul Aini, A.M.Kep • Latifa R, A.Md.Lab.Si • Eka Dwi putri, S.E 	UKS, Laboratorium, Perpustakaan
----	---	---------------------------------

5. Visi dan Misi MAN Rejang Lebong

a. Visi Madrasah

Mewujudkan siswa/siswi MAN Rejang Lebong yang islami, berakhlak mulia, cerdas dan kompetitif

b. Misi Madrasah

- 1) Meningkatkan kualitas pemahaman dan pengalaman ajaran islam
- 2) Meningkatkan mutu pendidikan sesuai dengan tuntutan masyarakat dan pengembangan IPTEK dan mengedepankan IMTAQ
- 3) Menciptakan lulusan madrasah yang berprestasi, akademik, mampu bersaing dan berakhlak mulia
- 4) Meningkatkan lulusan yang terampil, mandiri dan berperan aktif dalam masyarakat

c. Visi-Misi Bimbingan dan Konseling MAN Rejang Lebong

1. Visi

Visi bimbingan dan konseling adalah terwujudnya layanan bimbingan dan konseling yang professional dalam memfasilitasi perkembangan

peserta didik/konseli menuju pribadi yang unggul dalam imtaq, iptek, tangguh, mandiri dan bertanggung jawab.

2. Misi

- a) Menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan peserta didik/konseli berdasarkan pendekatan yang humanis dan multikultur.
- b) Membangun kolaborasi dengan guru mata pelajaran, wali kelas, orang tua, dunia usaha dan industri, dan pihak lain dalam rangka menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling.
- c) Meningkatkan mutu guru bimbingan dan konseling atau konselor melalui kegiatan pengembangan keprofesionalan berkelanjutan.

B. Temuan

Partisipan atau responden penelitian ini terdiri dari guru bimbingan dan konseling dan siswa yang mengalami fenomena dan ditetapkan berdasarkan kriteria, yaitu guru dan siswa yang memiliki pengalaman interaksi terkait dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa.

Guru yang menjadi responden adalah empat guru BK yaitu Ibu Tina Musyofah, S.Pd.I, Ibu Yunita M, S.Pd.I, Bapak Syaiful Antoni, S.Pd.I, dan Bapak Anda Dhomar Pieces, S.Pd.I. Dimana guru bimbingan dan konseling merupakan guru yang mengetahui setiap permasalahan yang ada pada siswa, seperti yang kita ketahui bahwasannya guru bimbingan dan konseling ini memiliki siswa asuh yang mana siswa ini merupakan siswa yang harus dia miliki

tanggung jawab dan guru bimbingan dan konseling harus mampu memahami berbagai permasalahan yang terjadi pada setiap individu yang ada. Selain guru bimbingan dan konseling yang menjadi responden peneliti ada juga siswa yang menjadi responden dikarenakan disini membahas mengenai mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa jadi siswa yang menjadi korban atas permasalahan tersebut.

Hasil analisis data menemukan 3 tema yang penting yang berhubungan dengan fenomena penelitian, yaitu Jenis Layanan, Materi dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa.

1. Jenis Layanan yang diberikan Oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong

Untuk mengetahui jenis layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi di MAN Rejang Lebong. Penulis melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Dari hasil wawancara ditemukan ada tiga jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa.

“Layanan yang saya berikan untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu layanan konseling individu dan layanan informasi.”

“Dalam layanan informasi ini saya memberikan beberapa materi yang dapat membantu siswa dalam mengelola emosi seperti dengan memberikan materi cara mengembangkan emosi.”

“Jenis layanan yang saya berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu konseling individu, dengan melakukan layanan konseling individu ini yang bersifat privat yang saya lakukan kepada siswa yang belum bisa mengelola emosinya.”

“Layanan yang saya berikan untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu layanan konseling individu. Dengan layanan konseling individu ini bersifat rahasia dimana dalam layanan konseling individu siswa dapat mengungkapkan mengapa siswa belum bisa mengelola emosinya.”

“Iyo yuk ,ibu tina dan ibu yunita memberikan layanan konseling individu kepada saya ketika saya belum bisa mengelola emosi saya.”

“Layanan yang saya berikan untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan layanan bimbingan kelompok. Dengan layanan bimbingan kelompok ini dilaksanakan secara dinamika kelompok.”

“Layanan yang saya berikan untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi yaitu dengan layanan bimbingan kelompok, saya mengambil layanan bimbingan kelompok ini karena saya dapat memantau siswa dalam mengelola emosinya.”

“ Iyo yuk, pak syaiful dan pak anda memberikan layanan bimbingan kelompok kepada kami ketika kami memiliki masalah belum bisa mengelola emosi yaitu berkelahi antar teman.”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa jenis layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu layanan konseling individual, layanan informasi dan bimbingan kelompok.

Yang menjadi dasar pertimbangan guru bimbingan dan konseling dalam memberikan jenis layanan ini yaitu merujuk pada program yang berdasarkan *need assessment* dan tugas perkembangan pada siswa tingkat SMA atau MA

salah satu nya adalah harus memiliki kebebasan emosional dari orang yang mengalami dewasa sehingga guru bimbingan dan konseling memberikan layanan tersebut kepada siswa MAN Rejang Lebong.

“Yang menjadi dasar pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu merujuk pada program yang berdasarkan *need assessment* dan tugas perkembangan. Dengan *need assessment* ini saya melihat observasi dan wawancara dengan siswanya.”

“Dasar yang menjadi pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa sesuai dengan *need assessment*. Dengan *need assessment* saya melakukan wawancara dengan siswa yang mengalami masalah dan layanan apa yang cocok untuk diberikan siswa dalam mengelola emosinya.”

“Dasar yang menjadi pertimbangan dalam mengelola emosi siswa sesuai dengan *need assessment* atau penilaian kebutuhan dengan cara wawancara langsung dengan siswa.”

“Dasar yang menjadi pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu data dari hasil *need assessment* dengan cara observasi dan wawancara dengan siswa”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa dasar yang menjadi pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan melihat *need assessment* terlebih dahulu,dengan melakukan *need assessment* ini guru bk melakukan observasi dan wawancara dengan siswa.

Adapun rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa sesuai dengan kutipan berikut.

“Rencana pelaksanaannya layanan bimbingan kelompok yang saya berikan dalam mengelola emosi siswa yaitu menggantikan waktu satu jam pelajaran yang dilaksanakan dua kali bimbingan kelompok.”

“Rencana pelaksanaannya layanan bimbingan kelompok yang saya berikan dalam mengelola emosi siswa yaitu memanfaatkan waktu satu jam pelajaran dengan dua kelompok yang dilaksanakan dua kali bimbingan kelompok.”

“Rencana pelaksanaannya layanan konseling individu dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu guru bk di MAN Rejang Lebong ini menggunakan waktu jam istirahat yang dilaksanakan tiga kali konseling individu.”

“Rencana pelaksanaannya layanan konseling individu yang saya berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu waktu jam istirahat yang dilaksanakan tiga kali konseling individu sedangkan layanan informasi diberikan pada saat menggantikan satu jam pelajaran”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan memanfaatkan waktu seperti menggantikan waktu satu jam pelajaran dan juga diwaktu istirahat.

2. Materi yang diberikan Oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong

Untuk mengetahui materi layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di MAN Rejang Lebong. Penulis melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling. Materi yang diberikan guru BK dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu ketika memberikan layanan konseling individual menyesuaikan apa yang dialami oleh siswa misalnya siswa yang terlibat perkelahian berarti siswa sedang mengungkapkan emosi negatif berupa benci, kemarahan dan sebagainya,

sehingga guru bimbingan dan konseling memberikan materi sesuai dengan siswa butuhkan.

“Materi yang saya berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa dalam layanan informasi yaitu tentang cara mengembangkan ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) dan mengelola emosi.”

“Materi yang saya berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa kalau konseling individu sesuai dengan kebutuhan siswa seperti mengenali emosi diri.”

“Materi layanan yang saya berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu mengenali emosi diri.”

“Materi yang saya berikan dalam mengelola emosi siswa dalam bimbingan kelompok yaitu mengenali emosi orang lain.”

“Materi yang saya berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa dalam bimbingan kelompok yaitu mengenali emosi orang lain.”

Dari hasil wawancara diatas diatas dapat disimpulkan bahwa materi layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu kalau layanan informasi materi tentang cara mengembangkan ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) dan mengelola emosi, layanan konseling individu materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa seperti mengenali emosi diri sedangkan dalam layanan bimbingan kelompok materi yang diberikan guru bk kepada siswa yaitu mengenali emosi orang lain.

Dasar yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan materi dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi sesuai dengan kutipan berikut.

“Dasar yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan materi yaitu sesuai dengan *need assessment* dengan melakukan observasi dan wawancara.”

“Dasar yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan materi untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan melakukan wawancara siswa.”

“Dasar yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan materi untuk mengelola emosi siswa yaitu dengan melakukan wawancara.”

“Dasar yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan materi untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan melakukan wawancara kepada siswa.”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa dasar yang menjadi pertimbangan guru bimbingan dan konseling dalam pemilihan materi untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dengan melihat *need assessment* seperti observasi dan melakukan wawancara dengan siswa.

Adapun tujuan dari pemilihan materi dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa sesuai dengan kutipan berikut.

“Tujuan dari pemilihan materi dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa supaya anak-anak memiliki kecerdasan emosi dimana mereka bisa mengelola perasaan senang. Tujuan tersebut membuat siswa mampu bersikap fleksibel, dan bisa mengenali emosi orang lain. Siswa dapat menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan dengan bagaimana caranya menghadapi situasi apapun.”

“Tujuan dari pemilihan materi yaitu supaya siswa memiliki sikap yang baik, perilaku yang tidak menyimpang. Dan juga bertujuan supaya siswa bisa mengelola emosi dengan baik apalagi siswa yang baru masuk ke jenjang MA/SMA masih terbawa lingkungan sebelumnya, dengan materi tersebut siswa bisa mengkondisikan.”

“Tujuannya agar siswa menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, tidak salah jalan, dengan tujuan tersebut dapat membantu mengoptimalkan kemampuan siswa dan memecahkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi siswa. Dalam pemilihan materi ini berguna untuk membantu peserta didik baik secara individu maupun

kelompok mengenai permasalahan yang dihadapi agar terbentuk peserta didik yang mandiri dan bisa berkembang kearah yang lebih baik.Psikologis erat hubungannya dengan pemahaman tingkah laku diri individu.”

“Tujuannya agar siswa menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Kemudian siswa juga tidak melawan atau membantah lagi kepada guru dan dapat mengelola emosi dengan baik apalagi siswa yang baru masuk MAN kelas X masih terbawa SMP jadi belum bisa mengelola emosinya dengan memberikan layanan dan materi tersebut siswa sekarang dapat mengelola emosinya dengan baik.”

Dari hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pemilihan materi dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu agar siswa memiliki kecerdasan emosi dan dapat dijadikan pondasi untuk membantu siswa dalam mengelola emosinya.

3. Pendekatan yang digunakan Oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong

Untuk mengetahui pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong, Maka penulis melakukan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling.

Pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa sesuai dengan kutipan berikut.

“Jenis pendekatan yang saya gunakan dalam mengelola emosi siswa yaitu pendekatan behavior.Dalam pendekatan behavior ini saya bisa menekankan pada dimensi kognitif individu pada tindakan untuk

membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku siswa. Dengan pendekatan ini siswa dapat mengubah tingkah lakunya dan mampu membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan.”

“Jenis pendekatan yang saya gunakan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu pendekatan melalui teman sebaya atau permainan siswa untuk mendapatkan informasi-informasi yang mendukung. Pendekatan tersebut saya gunakan agar dapat melihat perkembangan tingkah laku yang terjadi pada siswa ketika setelah melakukan layanan konseling individu.”

“Jenis pendekatan yang saya gunakan dalam mengelola emosi siswa yaitu pendekatan melalui teman sepermainannya.”

“Jenis pendekatan yang saya gunakan dalam mengelola emosi siswa dengan pendekatan teman sepermainannya. Karena pendekatan tersebut menurut saya yang paling mudah dan objektif sebab saya langsung terjun kelapangan dan melihat siswa yang belum bisa mengelola emosinya.”

Dari hasil wawancara diatas maka dapat disimpulkan bahwa pendekatan yang digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi yaitu pendekatan behavior. Jadi ,guru bimbingan dan konseling menggunakan pendekatan behavior dimana nanti guru bimbingan dan konseling bisa mengamati perubahan tingkah laku yang dialami siswa ketika sudah melakukan layanan konseling individual dan pendekatan dengan teman sepermainannya.

Kemudian implementasi dari pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa sesuai dengan kutipan berikut.

“Implementasinya dengan cara pada waktu istirahat. Pada jam istirahat saya melakukan pendekatan kepada teman sepermainan dengan memberikan beberapa pertanyaan.”

“Implementasinya pada saat jam istirahat , waktu istirahat saya melakukan wawancara dengan teman sepermainan.”

“Implementasinya kalau konseling individu ada beberapa cara pelaksanaannya dengan berbagai cara dan teknik untuk membantu mengelola emosi siswa pada saat jam istirahat sedangkan layanan informasi dilaksanakan memanfaatkan waktu sebaik mungkin seperti ketika menggantikan guru yang tidak berangkat.”

“Implementasinya pada saat konseling individu dilaksanakan dengan memanfaatkan waktu sebab guru bk disini tidak ada jam pelajaran maka saya melaksanakan pada saat istirahat .”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa implementasi dari pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling di MAN Rejang Lebong ini dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu kalau konseling individu dilaksanakan pada saat jam istirahat sedangkan layanan informasi dan bimbingan kelompok dilaksanakan pada saat menggantikan satu jam pelajaran guru yang tidak bisa hadir.

Kemudian hasilnya dari pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa sesuai dengan kutipan berikut.

“Hasilnya setelah kita melakukan progam layanan ada tahap evaluasi jadi anak-anak ini diwajibkan mengisi angket sebatas mana perubahan dan kemampuan anak dalam mengelola emosi kemudian dapat dilihat langsung ke lapangan seberapa perubahan dari anak setelah melakukan layanan tersebut.Hasilnya siswa dapat merubah tingkah lakunya, dan ssetelah melakukan layanan dan memberikan materi kepada siswa ada perkembangan yang terjadi pada siswa yaitu perubahan perilaku untuk tidak melakukan perbuatan yang sama karena kami juga memberikan perjanjian kepada siswa agar tidak melakukan perbuatan tersebut.”

“Hasilnya yaitu supaya siswa dapat mengontrol emosinya dengan baik, tidak membantah lagi ataupun melawan kepada guru-guru yang ada disekolah.”

“Hasilnya yaitu supaya siswa dapat mengontrol emosinya dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru dalam melatih anak mengelola emosi siswa yaitu sebagai model, fasilitator, motivator. Dengan begitu siswa dapat mengelola emosinya dengan memberikan layanan dan materi serta pendekatan yang diberikan guru bk kepada siswa.”

“Hasilnya kalau konseling individu ada siswa yang meluapkan emosi dengan kemarahan kemudian setelah melakukan konseling individu siswa sudah damai dan tidak meluapkan emosi dengan cara berkelahi. Kemudian hasilnya siswa dapat merubah tingkah lakunya, dan setelah melakukan layanan dan memberikan materi kepada siswa ada perkembangan yang terjadi pada siswa yaitu perubahan tingkah perilaku untuk tidak melakukan perbuatan yang sama karena kami juga memberikan perjanjian kepada siswa agar tidak melakukan perbuatan tersebut.”

Dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa hasil dari pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu sudah baik karena setelah melakukan layanan dan memberikan materi, pendekatan kepada siswa dalam mengelola emosi nya siswa sudah ada perkembangan baik itu dari perilaku, sikap siswa terhadap lingkungan maupun guru yang ada disekolah.

C. Pembahasan

1. Jenis Layanan yang diberikan Oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Di MAN Rejang Lebong

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jenis layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong ini dengan melakukan

wawancara dengan 4 guru bimbingan dan konseling yaitu Ibu Tina Musyofah S.Pd.I, Ibu Yunita S.Pd.I, Bapak Syaiful Antoni, S.Pd.I, dan Bapak Anda Dhomar Pieces S.Pd.I.

Dalam wawancara pertama dengan Ibu Tina Musyofah menyatakan bahwa dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa guru bimbingan dan konseling memberikan layanan konseling individual dan layanan informasi. Dalam layanan konseling individu ini guru bimbingan dan konseling memberikan layanan secara rahasia atau privat yang hanya diketahui oleh konselor dan konseli. Kemudian guru bimbingan dan konseling memberikan layanan tersebut dikarenakan masalah dalam mengelola emosi itu dalam diri siswa jadi guru memberikan layanan yang tepat untuk mengelola emosi siswa yaitu dengan memberikan layanan konseling individu.

Layanan konseling individu, dalam pengarahannya diharapkan sebagai bantuan unik dalam hubungan langsung dan pribadi antara instruktur dan klien. Dalam hubungan ini, kekhawatiran klien diperhatikan dan upaya dilakukan untuk menentukannya, sebanyak yang dapat diharapkan dengan asset klien sendiri. Dengan cara seperti itu, mengarahkan dipandang sebagai upaya bantuan utama dalam pelaksanaan kemampuan mitigasi kekhawatiran klien.⁹⁶

⁹⁶Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. (Jakarta: Rhineka Cipta, 2004).h.255

Kedua layanan yang diberikan kepada siswa yaitu layanan informasi setelah memberikan layanan konseling individu guru bimbingan dan konseling memberikan layanan informasi ini pada umumnya disamping administrasi arahan berharap untuk memberikan pemahaman kepada orang-orang yang tertarik tentang hal-hal lain yang diharapkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan atau gerakan, atau untuk menentukan arah tujuan atau rencana yang ideal.⁹⁷

Layanan informasi ini sebagai penguatan untuk memberikan informasi agar memiliki kecerdasan emosi. Guru bimbingan dan konseling memilih kedua layanan tersebut sesuai dengan kebutuhan siswa dan permasalahan yang dialami oleh siswa, guru bimbingan dan konseling memberikan layanan tersebut yang ada pada bimbingan dan konseling kepada siswa dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa.

Wawancara kedua yaitu dengan Bapak Syaiful Antoni S.Pd.I dengan Bapak Anda Dhomar Pieces, S.Pd.I dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa guru bk memberikan layanan bimbingan kelompok. Dengan layanan bimbingan kelompok ini siswa dapat dipantau bagaimana cara mengelola emosi dengan baik dan dapat menimbulkan emosi yang positif atau emosi yang negatif. Guru bimbingan dan konseling memberikan layanan bimbingan kelompok ini karena siswa masih terbawa pada situasi

⁹⁷Yusuf.Samsuprogam *bimbingan dan konseling di sekolah*. (Bandung: Rizqi Press,2009).h.51-

sebelumnya jadi siswa belum bisa mengelola emosinya seperti berkelahi maka siswa yang terlibat perkelahian akan ditindak lanjuti dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Layanan bimbingan kelompok ini layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu atau guru bimbingan dan konseling untuk membahas topik tertentu yang berguna dan menunjang bagi kehidupannya sehari-hari.⁹⁸

Wawancara ketiga dengan Ibu Yunita S.Pd.I. Dengan pemberian layanan yang ada dalam BK, layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu layanan individu layanan ini yang diberikan kepada masing-masing individu yang memiliki permasalahan khusus guna untuk memperdalam kepribadian siswa tersebut. Layanan bimbingan dan konseling ini memberikan upaya sistematis, objektif, logis dan berkelanjutan serta terprogram yang dilakukan guru bimbingan dan konseling untuk memfasilitasi perkembangan peserta didik untuk mencapai kemandirian.

Dengan wawancara keempat guru bimbingan dan konseling yang ada di MAN Rejang Lebong maka dapat disimpulkan bahwa jenis layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu layanan konseling individu, layanan informasi

⁹⁸ Prayitno, *Panduan kegiatan pengawasan bimbingan dan konseling di sekolah* (Jakarta : Rineka Cipta, 1999), h.87

dan layanan bimbingan kelompok. Pertama layanan konseling individu dengan layanan ini guru bimbingan dan konseling memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dalam layanan ini guru memberikan kepada siswa yang bersifat rahasia.

Kedua jenis layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu layanan informasi karena dengan layanan informasi siswa mendapatkan informasi-informasi terbaru mengenai mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa, fungsi layanan informasi adalah pemahaman supaya siswa dapat memahami mengenai mengembangkan kemampuan mengelola emosi pada siswa.

Ketiga layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengelola emosi siswa. Dengan layanan bimbingan kelompok ini siswa dapat dipantau bagaimana cara mengelola emosi dengan baik dan dapat menimbulkan emosi yang positif atau emosi yang negatif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa jenis layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu layanan konseling individu, layanan informasi dan bimbingan kelompok.

2. Materi yang diberikan Oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong

Berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling pelaksanaan layanan yang diberikan guru bimbingan dan konseling juga memberikan materi pada pelaksanaan layanan, seperti halnya guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa dengan memberikan materi berdasarkan dengan *need assessment* dengan melakukan observasi dan wawancara langsung dengan siswa.

Berdasarkan temuan dilapangan materi yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu pertama wawancara dengan Ibu Tina Musyofah S.Pd.I materi yang diberikan dalam mengelola emosi siswa kalau konseling individu sesuai dengan kebutuhan siswa sedangkan layanan informasi maka materi yang saya berikan tentang cara mengembangkan ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*). Dengan materi ini siswa bisa menanamkan apa yang telah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam kehidupannya sehari-hari, seperti siswa yang berperilaku yang baik.

Kedua wawancara dengan Ibu Yunita S.Pd.I materi yang diberikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa ketika melakukan konseling individu yaitu mengenali emosi diri. Mengenali emosi diri merupakan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi dan merupakan dasar kecerdasan emosional. Kemampuan memantau perasaan dari waktu ke waktu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri.

Ketidakmampuan mencermati perasaan kita yang sesungguhnya membuat kita berada dalam kekuasaan perasaan.⁹⁹

Ketiga wawancara dengan Bapak Syaiful Antoni S.Pd.I dan Bapak Anda Dhomar Pieces S.Pd.I dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa guru bimbingan dan konseling ketika layanan bimbingan kelompok memberikan materi sesuai dengan problem-problem siswa yaitu mengenali emosi orang lain. Kemampuan untuk mengenali emosi orang lain disebut juga empati. Menurut Goleman kemampuan seseorang untuk mengenali orang lain atau peduli, menunjukkan kemampuan empati seseorang.¹⁰⁰ Individu yang memiliki kemampuan empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan orang lain sehingga ia lebih mampu menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan dari wawancara dan temuan dilapangan bahwa materi yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu dalam konseling individu sesuai

⁹⁹Sufi Hindun Juwita. *Tingkat fanatisme penggemar k-pop dan kemampuan mengelola emosi pada komunitas exo-1 di kota Yogyakarta*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, Vol.4.No.7.Th.2018.,hal273-286

¹⁰⁰ Ismu Fatikhah dan Nurma Izzati. *Pengembangan modul pembelajaran matematika bermuatan emotion quotient pada pokok bahasan himpunan*. Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching. Vol.4.No.2.Th.2015.,hal.46

dengan kebutuhan siswa seperti materi cara mengembangkan ESQ dan mengenali emosi diri.

Layanan informasi maka materi yang saya berikan tentang cara mengembangkan ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) dan mengelola emosi. Dengan materi ini siswa bisa menanamkan apa yang telah diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam kehidupannya sehari-hari, seperti siswa yang berperilaku yang baik, siswa yang mampu mengenali emosi diri.

Sedangkan layanan bimbingan kelompok guru bimbingan dan konseling memberikan materi yaitu mengenali emosi orang lain. Guru bimbingan dan konseling memberikan materi tersebut agar siswa mempunyai empati kepada seseorang sehingga siswa dapat menerima sudut pandang orang lain, peka terhadap perasaan orang lain dan lebih mampu untuk mendengarkan orang lain.

Setelah melakukan konseling individu dan layanan bimbingan kelompok siswa sudah ada perkembangan atau kemajuan perubahan tingkah laku dan sikap siswa. Siswa sudah tidak lagi membantah atau melawan guru yang ada di sekolah, mampu menerima sudut pandang orang lain, dan peka terhadap perasaan orang lain.

3. Pendekatan yang digunakan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong

Pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu pendekatan behavior dan pendekatan dengan teman sepermainan. Dengan pendekatan ini guru bimbingan dan konseling dapat menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan metode yang berorientasi pada tindakan yang dapat membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku.

Proses yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa dilaksanakan berdasarkan prosedur tahapan-tahapan yang ada dalam bimbingan konseling, guru bimbingan konseling melaksanakan layanan secara klasikal dan individu, dan proses pelaksanaan layanan dilakukan dengan menggunakan waktu khusus yaitu dengan memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin.

Pertama pendekatan behavior ini bersandar pada konsep stimulus dan respon dimana seorang individu akan berperilaku sesuai stimulus yang ia terima, mempelajarinya kemudian menentukan respon atau stimulus tersebut. Dengan begitu siswa di MAN Rejang Lebong ini terpengaruh oleh lingkungan yang ada disekitarnya, dengan melihat stimulus yang siswa dapatkan maka siswa akan merespon sesuai dengan stimulus yang siswa terima.¹⁰¹

¹⁰¹ Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya 2012),h.123

Dalam pendekatan ini siswa dapat mengubah tingkah lakunya dan mampu membuat keputusan atau mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan. Oleh karena itu pendekatan behavior ini didalam konseling individu menekankan pada perilaku yang spesifik. Jadi dalam mengelola emosi siswa pendekatan behavior ini cocok digunakan karena dalam mengelola emosi siswa sebab pendekatan ini dapat melihat perubahan tingkah laku yang ditunjukkan oleh siswa setelah melakukan baik layanan konseling individu dan layanan informasi.

Kedua pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa yaitu ada pendekatan melalui teman sebaya atau sepermainan siswa untuk mendapatkan informasi-informasi yang mendukung. Pendekatan tersebut dilakukan agar dapat melihat perkembangan tingkah laku yang terjadi pada siswa ketika setelah melakukan layanan yang ada pada bimbingan dan konseling. Dan juga guru bimbingan dan konseling mencari informasi ke guru-guru yang mengajar apakah siswa tersebut masih belum bisa mengelola emosi contohnya melakukan perkelahian dan melawan guru, jika masih melakukan perbuatan tersebut maka guru bimbingan dan konseling akan menindak lanjuti lagi.

Kemudian implementasi dari pendekatan yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi pertama kalau konseling individual menyelesaikan masalah dengan beberapa pelaksanaannya untuk membantu mengelola emosi siswa dengan cara

memanfaatkan waktu sebaik mungkin sebab guru bimbingan dan konseling tidak ada jam mengajar seperti pada waktu istirahat kalau layanan informasi diberikan secara klasikal.

Hasil dari pendekatan ini ketika konseling individual ada siswa yang meluapkan emosi dengan kemarahan dan permusuhan ketika sudah konseling individual mereka sudah damai dan selanjutnya tidak mengungkapkan emosi dengan cara berkelahi walaupun siswa merasa tidak setuju , benci dan sebagainya. Ada juga hasilnya siswa dapat merubah tingkah lakunya, dan setelah melakukan layanan dan memberikan materi kepada siswa ada perkembangan yang terjadi pada siswa yaitu perubahan perilaku untuk tidak melakukan perbuatan yang sama.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pendekatan, implementasi dan hasil dari pendekatan, penelitian ini sesuai dengan temuan yang ada dilapangan bahwa guru bimbingan dan konseling melakukan pendekatan melalui pendekatan behavior berdasarkan dengan *need assessment* dengan melakukan observasi dan wawancara. Dan juga pendekatan melalui teman sebaya atau sepermainan siswa dengan tujuan untuk mendapatkan informasi-informasi yang mendukung.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang peneliti lakukan terkait jenis layanan, materi dan pendekatan guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa di MAN Rejang Lebong, hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Jenis Layanan yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Di MAN Rejang Lebong yaitu memberikan layanan konseling individual, layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.
2. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Materi yang diberikan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong yaitu dengan memberikan materi cara mengembangkan ESQ (*Emotional Spiritual Quotiont*), mengenali emosi diri, dan mengenali emosi orang lain.
3. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Pendekatan yang digunakan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong ini yaitu pendekatan behavior yang berdasarkan dengan *need assessment* dengan melakukan observasi dan wawancara. Dan juga pendekatan melalui teman

sebaya atau sepermainan siswa dengan tujuan untuk mendapatkan informasi-informasi yang mendukung.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti laksanakan di lapangan dan pembahasan diatas, maka penulis memberikan saran yang diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak yang bersangkutan, untuk menentukan kebijakan yang diambil dimasa yang akan datang, dimana peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan guru bimbingan dan konseling tetap melaksanakan pemberian layanan kepada siswa dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa dan terus memberikan materi-materi yang bisa membantu siswa dalam mengelola emosi.
2. Kepada siswa diharapkan bisa menjadi siswa yang dapat mengembangkan kemampuan mengelola emosi karena dengan mengelola emosi merupakan hal yang sangat baik untuk pribadi juga untuk kehidupan kita dan kita memiliki kecerdasan emosi dimana kita dapat mengelola emosi perasaan yang senangbegitu sebaliknya emosi yang negatif.
3. Kepada orang tua, semoga bisa membantu dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa sejak dini biasakan anak untuk dapat mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari dari hal kecil sampai hal yang besar supaya anak memiliki kecerdasan emosi.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan dan konseling berbagai latar kehidupan*. (Bandung : PT Refika Aditama.2009)

Agus Baihaqi dan Zami Mabekruroh. *Komunikasi dan pengelolaan emosi pada siswa SMA Darussalam blokagung banyuwangi*. Vol.7.No.1.Th.2022

Agus Efendi. *Revolusi kecerdasan abad 21*. (Bandung: Alfabeta, 2005)

Alip Badrujama. *Teori dan aplikasi progam bimbingan dan konseling*. (Jakarta: PT Indeks)

Ardianti. *Kecerdasan Emosi*. Vol.4.No.1.Th.2018

Basuki, *Kecerdasan emosional; esensi dan urgensinya dalam pembinaan perilaku*, (Jurnal Cendekia.Vol. 5.No. 1, 2007)

Basuki, *Kecerdasan emosional; esensi dan urgensinya dalam pembinaan perilaku*, (Jurnal Cendekia.Vol. 5.No. 1, 2007)

Ditjen PMPTT. *Bimbingan dan konseling disekolah*. (Direktur Tenaga Kependidikan 2008)

Edi Hendri Mulyana, et al. *Kemampuan anak usia dini mengelola emosi diri pada kelompok B di tk pertiwi dwp kecamatan tawang kota tasikmalaya*. Jurnal Paud Agapedia.Vol.1.No.2.Th.2017

Hamzah Uno B. *Orientasi baru dalam psikologi pembelajaran*. (Jakarta: Bumi Aksara.2011), 68

Ibid

- Ismu Fatikhah dan Nurma Izzati. *Pengembangan modul pembelajaran matematika bermuatan emotion quotient pada pokok bahasan himpunan*. Eduma : Mathematics Education Learning and Teaching. Vol.4.No.2.Th.2015
- Jaya, M. K., Mulyadi, D., & Sulaeman, E. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Karyawan Pada Kantor Kementerian Agama Kabupaten Karawang. *Jurnal Manajemen*, 10(1), 1038-1046.2020
- JW Santrock, *Perkembangan masa hidup jilid ii*, (Jakarta : Erlangga,2003)
- Kantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta 2018
- Kantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta 2018
- Kantina Komalasari, *Teori dan teknik konseling*, Jakarta 2018
- Kunti Riyanti Wulansari. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan pemecahan Mmasalah pada remaja*. *Jurnal Pendidikan*.Vol.4.No.2.Th.2014
- Kunti Riyanti Wulansari. *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kemampuan pemecahan Mmasalah pada remaja*. *Jurnal Pendidikan*.Vol.4.No.2.Th.2014
- Lahmuddin. *Landasan formal bimbingan konseling di Indonesia*. (Bandung Citapustaka Media Perintis.2011)
- Lukman. *Kecerdasan emosi dan strategi penyelesaian masalah pada orang tua tunggal*. *Psikoborneo*, Vol 6, No 3, 2018
- Muthmainah. *Peran guru dalam melatih anak mengelola emosi*. Yaa Bunayya : *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* Vol.6.No.1.Th.2022

- Ni Luh Sukertiningsih. *Layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kemampuan pengendalian emosi dalam interaksi sosial pada siswa kelas x ips sma negeri 2 singaraja*. Journal of Innovation Research and Knowledge.Vol.2.No.1.Th.2022
- Paharuddin. *Pengaruh kemampuan dalam pengelolaan emosi terhadap perilaku agresif siswa SMA negeri 1 baru*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.Vol.6.No.4.Th.2019
- Prayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. (Jakarta: Rhineka Cipta,2004)
- Prayitno, *Panduan kegiatan pengawasan bimbingan dan konseling di sekolah* (Jakarta : Rineka Cipta,1999)
- Prayitno, *Psikologi perkembangan remaja*.(Padang : FIP UN,2002)
- Putri Sulistianingsih. *Working With Emotional Intelegency. Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi. Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.Vol.2.No.1.Th.2010
- Rayitno dan Erman Amti. *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Jakarta:PT Rineka Cipta.2008
- Resti Maulinda, et al. *Analisis kemampuan mengelola emosi anak usia 5-6 tahun (literature riview)*. Jurnal PAUD Agapedia.Vol.4.No.2.Th.2020
- Saptoto.*Hubungan kecerdasan emosi dengan kemampuan coping adaptif*.Jurnal Psikologi.37(1)
- Sufi Hindun Juwita. *Tingkat fanatisme penggemar k-pop dan kemampuan mengelola emosi pada komunitas exo-1 di kota Yogyakarta*. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling.Vol.4.No.7.Th.2018

Suparyanto dan Rosad. *Emosi siswa*. Jurnal Pendidikan. Vol.5.No.3.Th.2020

Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya 2012)

Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang. Vol.2.No.1.Th.2018

Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang. Vol.2.No.1.Th.2018

Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang. Vol.2.No.1.Th.2018

Taty Fauzi dan Syska Purnama Sari. *Kemampuan mengendalikan emosi pada siswa dan implikasinya terhadap bimbingan dan konseling*. Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang. Vol.2.No.1.Th.2018

Tohirin. *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. (Jakarta : Rajawali Pers,2013)

Tohirin. *Bimbingan dan konseling disekolah dan madrasah*. (Jakarta: Rajawali Pers,2013)

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra. *Manajemen emosi*.2009. Jakarta:PT Bumi Aksara

Wawancara Pra Penelitian dengan informan guru BK SMP N 1 Muara Bungo pada tanggal 25 Mei 2020

Yusuf. *Samsuprogam bimbingan dan konseling di sekolah*. (Bandung: Rizqi Press,2009

**L
A
M
P
I
B
A
N**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH**

Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010
Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : admin@iaincurup.ac.id

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH
Nomor : 699 Tahun 2022**

Tentang
**PENUNJUKAN PEMBIMBING 1 DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;
b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II ;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;
2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup ;
3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup ;
4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi ;
5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.II/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022 - 2026.
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup
7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0317 tanggal 13 Mei 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Memperhatikan** : 1. Surat Rekomendasi dari Ketua Prodi BKPI Nomor : 149/In.34/FT.4/PP.00.9/11/2022
2. Berita Acara Seminar Proposal Pada Hari Kamis, 22 September 2022

MEMUTUSKAN :

Menetapkan

- Pertama** : 1. **Dr.Dewi Purnamasari, M.Pd** NIP. 19750919 200501 2 004
2. **Dr.Dinna Hajja Ristianti, M.Pd.,Kons** NIP. 19821002 200604 2 002

Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :

N A M A : **Windi Else**

N I M : **19641030**

JUDUL SKRIPSI : **Jenis Layanan Materi Dan Pendekatan Guru BK Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Di MAN Negeri 1 Rejang Lebong**

- Kedua** : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga** : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;
- Keempat** : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;
- Kelima** : Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;
- Keenam** : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;
- Ketujuh** : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;

Ditetapkan di Curup,
pada tanggal 07 November 2022

Dekan,

Hannengkabuwono



Tambahan

1. Rektor
2. Bendahara IAIN Curup,
3. Kabag Akademik, kemahasiswaan dan kerja sama,
4. Mahasiswa yang bersangkutan,



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010
 Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

Nomor : 481 /ln.34/FT/PP.00.9/02/2023
 Lampiran : Proposal dan Instrumen
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

28 Februari 2023

Kepada Yth. Kepala Kantor Kemenag Kab.Rejang Lebong

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Windi Else
 NIM : 19641030
 Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Skripsi : **Jenis Layanan, Materi dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN 1 Rejang Lebong**
 Waktu Penelitian : 28 Februari – 28 Mei 2023
 Tempat Penelitian : MAN 1 Rejang Lebong

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

A.n Dekan
 Wakil Dekan

 Dr. Sakul Anshori, S.Pd.I., M.Hum
 NIP. 198110212006041002

Tembusan disampaikan kepada :

1. Rektor
2. Warek 1
3. Ka. Biro AUAK
4. Arsip



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN REJANG LEBONG

Jalan S.Sukowati Nomor 62 Curup
 Telp. (0732) 21041-21851 Fax. (0732) 21851

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor: 416 /Kk.07.03.2/TL.00/03/2023

Berdasarkan surat Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup Fakultas Tarbiyah Nomor: 481/In.34/FT.1/PP.00.9/02/2023 Tanggal 28 Februari 2023 Perihal Permohonan Izin Penelitian, dengan ini memberikan izin penelitian kepada:

Nama : Windi Else
 NIM : 19641030
 Fakultas/Prodi : Tarbiyah/ Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
 Judul Skripsi : Jenis Layanan, Materi dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa Di MAN Rejang Lebong
 Waktu Penelitian : 28 Februari 2023 s.d 28 Mei 2023
 Tempat Penelitian : MAN Kabupaten Rejang Lebong

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Kepala Madrasah yang bersangkutan
2. Selama pelaksanaan penelitian tidak mengganggu kegiatan proses belajar mengajar yang dilaksanakan pada Madrasah yang bersangkutan
3. Setelah selesai melaksanakan penelitian, agar menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Rejang Lebong Cq. Kepala Seksi Pendidikan Madrasah

Asli: Surat Izin penelitian ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rejang Lebong, 3 Maret 2023

An. Kepala
 Kasubid Pendidikan Madrasah





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN REJANG LEBONG
MADRASAH ALIYAH NEGERI REJANG LEBONG

Jl. Lefjend. Suprpto No. 81 Telp. (0732) 21280-21281 Curup
 Email : man_curup@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 396/Ma.07.03/Kp.01.2/06/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : H. Yusrijal, M. Pd
 NIP : 196904181990031003
 Jabatan : Kepala MAN Rejang Lebong

Merenangkan bahwa :

Nama : Windi Else
 NPM : 19641030
 Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Waktu Penelitian : 28 Februari s.d 28 Mei 2023

Judul Penelitian : "Jenis Layanan Materi dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong"

Benar-benar telah mengadakan penelitian di MAN Rejang Lebong. Demikian surat keterangan selesai penelitian ini dibuat dengan sebenarnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Rejang Lebong, 20 Juni 2023


 Yusrijal, M.Pd

 IAIN CURUP				
NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing I	Paraf Mahasiswa
1	20-01-2023	Pemrosesan Masalah, Letak Sebelum Penelitian	A.	Wiaif
2	26-01-2023	Acc Bab I	A.	Wiaif
3	20-02-2023	Out Line Bab II	A.	Wiaif
4	24-02-2023	Bab III	A.	Wiaif
5	28-02-2023	Instrumen Penelitian	A.	Wiaif
6	25-04-2023	Pengolahan Data	A.	Wiaif
7	16-05-2023	Penyajian Data	A.	Wiaif
8	08-06-2023	Kesimpulan, Abstrak	A.	Wiaif

 IAIN CURUP				
NO	TANGGAL	Hal-hal yang Dibicarakan	Paraf Pembimbing II	Paraf Mahasiswa
1	20-01-2023	Pemrosesan masalah, Letak belakang Penelitian	A.	Wiaif
2	26-01-2023	Acc Bab I, II, dan III, Mendesain Instrumen Penelitian	A.	Wiaif
3	20-02-2023	Bab III	A.	Wiaif
4	26-02-2023	Instrumen penelitian	A.	Wiaif
5	21-04-2023	Pengolahan data	A.	Wiaif
6	12-05-2023	Penyajian data	A.	Wiaif
7	05-06-2023	Kesimpulan, abstrak	A.	Wiaif
8				

KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syaiful Antoni, S.Pd.I
Sekolah : MAN 1 Rejang Lebong
Jabatan : Guru BK

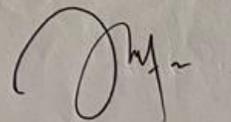
Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Windi Else
Nim : 19641030
Prodi : BKPI
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
“ Materi Jenis Layanan dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling dalam
Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN 1 Rejang Lebong.”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan
sebagaimana semestinya.

Curup, Mei 2023



Syaiful Antoni, S.Pd.I

KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anda Dhomar Pieces, S.Pd.I

Sekolah : MAN 1 Rejang Lebong

Jabatan : Guru BK

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Windi Else

Nim : 19641030

Prodi : BKPI

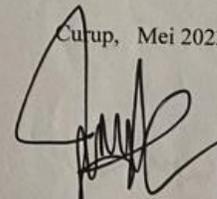
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

“ Materi Jenis Layanan dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN 1 Rejang Lebong.”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Curup, Mei 2023



Anda Dhomar Pieces, S.Pd.I

KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tina Musyofah, S.Pd.I

Sekolah : MAN 1 Rejang Lebong

Jabatan : Koordinator BK

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Windi Else

Nim : 19641030

Prodi : BKPI

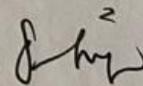
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

“ Materi Jenis Layanan dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN 1 Rejang Lebong.”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Curup, Mei 2023



Tina Musyofah, S.Pd.I

NIP. 1987020222009012004

KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yunita M, S.Pd.I
Sekolah : MAN 1 Rejang Lebong
Jabatan : Guru BK

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

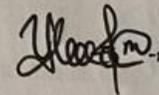
Nama : Windi Else
Nim : 19641030
Prodi : BKPI
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

“ Materi Jenis Layanan dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN 1 Rejang Lebong.”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana semestinya.

Curup, Mei 2023



Yunita M, S.Pd.I

PEDOMAN WAWANCARA

1. Apa saja jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan bapak/ibu dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
2. Apa dasar yang menjadi pertimbangan bapak/ibu lakukan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
3. Bagaimana rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang bapak/ibu berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
4. Materi layanan apa yang bapak/ibu berikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
5. Apa dasar yang menjadi pertimbangan bapak/ibu lakukan dalam pemilihan materi untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
6. Apa tujuan bapak/ibu dari pengambilan materi dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
7. Jenis pendekatan apa yang bapak/ibu gunakan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
8. Bagaimana implementasi dari pendekatan bapak/ibu gunakan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?
9. Bagaimana hasil dari pendekatan bapak/ibu gunakan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa?

A. KISI-KISI WAWANCARA

No	Pertanyaan Penelitian	Aspek Yang Ditanyakan
1.	Jenis layanan yang diberikan oleh guru bk dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi 2. Dasar yang menjadi pertimbangan dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa 3. Rencana pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling
2.	Materi yang diberikan oleh guru bk dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Materi layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi 2. Dasar pertimbangan pemilihan materi layanan untuk mengembangkan kemampuan mengelola emosi 3. Tujuan pengambilan materi layanan bimbingan dan konseling
3.	Pendekatan yang digunakan guru bk dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi siswa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jenis pendekatan yang digunakan guru bk dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi 2. Implementasi pendekatan yang digunakan guru bk dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi 3. Hasil dari pendekatan yang digunakan guru bk dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi



Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling



Wawancara dengan siswa



Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling



Wawancara dengan siswa



Wawancara dengan siswa



Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling



Wawancara dengan siswa



Wawancara dengan guru bimbingan dan konseling