

## **Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Pengendalian Emosi pada Siswa di SMP Swasta Budisatrya Medan**

Nurhayani.<sup>1</sup>, Alfin Siregar,<sup>2</sup>, Cahaya Annisa Islami Lubis<sup>3</sup>

[nurhayani@uinsu.ac.id](mailto:nurhayani@uinsu.ac.id) , [alfinsiregar@uinsu.ac.id](mailto:alfinsiregar@uinsu.ac.id) , [cahayaannisalubis@gmail.com](mailto:cahayaannisalubis@gmail.com)

*Bimbingan Konseling Pendidikan Islam - Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*

---

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa yang tergolong dalam siswa. Perubahan perilaku sangat terasa pada kalangan remaja, dimana pada masa remaja ini emosi mereka tidak stabil masih dalam masa pencarian jati diri. Pada Saat siswa menghadapi masalah, siswa cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya, sehingga larut dalam masalahnya dan berperilaku agresif. Hal inilah yang menyebabkan para remaja mudah sekali terpengaruh dalam segala hal. Sehingga Guru Bimbingan dan Konseling perlu membantu siswa agar memiliki keterampilan mengendalikan emosi. Bimbingan dan Konseling memiliki peranan penting untuk membantu siswa agar memiliki kemampuan mengendalikan emosi. Penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengendalian emosi pada siswa di SMP Swasta Budisatrya Medan.

**Kata Kunci:** *Guru BK, Bimbingan Kelompok, Pengendalian Emosi*

### **ABSTRACT**

Adolescence is a period of transition from child to adult who is classified as a student. Changes in behavior are felt in adolescents, where during this period their emotions are unstable, they are still in a period of searching for identity. When students face problems,

students tend not to be able to control their emotions, so they are late in the problem and behave aggressively. This is what causes teenagers to be easily influenced in all ways. So that Guidance and Counseling Teachers need to help students to have the skills to control emotions. Guidance and Counseling has an important role to help students to have the ability to control emotions. This research is to find out the implementation of group guidance services in improving emotional control in students at Budisatrya Private Middle School Medan.

**Keywords:** Counseling Teachers, Group Guidance Services, Emotional Control.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu modal yang utama bagi manusia dalam membantu menjalani masa depannya. Dalam pendidikan formal yaitu sekolah, siswa diharapkan aktif. Karena keaktifan merupakan kunci yang paling utama untuk dapat berinteraksi dalam lingkungan sekolah. Pendidikan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan manusia, tanpa pendidikan manusia akan sulit berkembang dan bahkan akan sulit dalam menjalankan kehidupannya. Maka dari itu pendidikan harus di jalankan dengan sebaik mungkin agar dapat menjadi manusia yang berkualitas dan menjadi manusia yang dapat bersaing.

Siswa merupakan individu yang terdiri dari komponen fisik dan komponen psikologi. Jika terdapat kekurangan dari salah satu komponen tersebut, maka siswa

akan mengalami hambatan dalam kegiatan belajar mengajar. Keberhasilan dan kegagalan proses mengajar di kelas banyak ditentukan oleh kemampuan untuk membangun penghubung diantara kedua proses tersebut. Meski proses belajar mengajar merupakan dua hal yang berbeda, kita dituntut untuk menggapai keberhasilan keduanya secara bersamaan, dan salah satu upaya terbaik untuk menggapai keduanya adalah membangun pengendalian emosi siswa.

Emosi merupakan faktor yang terpenting dan sangat mempengaruhi tingkah laku individu, dalam hal ini termasuk juga perilaku. Emosi juga terbagi menjadi dua yaitu emosi yang positif dan emosi yang negatif, emosi positif seperti perasaan senang, gembira dan bersemangat. Dalam hal ini ketika dalam proses pembelajaran individu akan lebih berkonsentrasi seperti

memperhatikan dan mendengarkan guru saat menerangkan pelajaran, aktif pada saat proses belajar mengajar dikelas dan memiliki kedisiplinan dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas yang di berikan oleh guru mata pelajaran. Sedangkan emosi negatif seperti perasaan tidak senang, rasa kecewa dan tidak bersemangat.

Pengendalian emosi seorang siswa sangat di pengaruhi oleh faktor internal (bawaan) dan faktor eksternal (lingkungan), karena pengendalian emosi ini mampu untuk mengatur konsentrasi siswa ketika sedang belajar dan berbicara dengan guru dan teman-temannya, yang selanjutnya diharapkan dapat meningkatkan potensi akademik. Dua faktor inilah yang mempengaruhi kepribadian anak faktor bawaan disini adalah faktor keturunan dari kedua orang tuanya sedangkan faktor lingkungan adalah dilingkungan yang seperti apakah anak itu tinggal dan seperti apakah lingkungan tersebut. Karena suatu lingkungan berpengaruh besar terhadap kepribadian seseorang anak, benar-benar erat dengan proses pengembangan pengendalian emosi tersebut.

Pada Saat siswa menghadapi masalah, siswa cenderung tidak dapat mengendalikan emosinya, sehingga larut

dalam masalahnya tersebut dan berperilaku agresif, seperti melanggar aturan, datang terlambat, dan seringnya siswa melanggar aturan, membuat siswa dianggap nakal oleh gurunya. Menurut Golman (2009: 200) individu yang tidak mampu mengatasi perasaan-perasaan emosionalnya cenderung tidak mau memotivasi dirinya sendiri untuk melepaskan dari masalah yang ada di lingkungan sosialnya. Siswa lebih didominasi oleh pikiran emosional dari pada pikiran rasional.

Kemampuan mengendalikan emosi sangat penting untuk dimiliki oleh siswa, Guru bimbingan dan konseling perlu membantu siswa agar memiliki keterampilan mengendalikan emosi. Bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk membantu siswa agar memiliki kemampuan mengendalikan emosi. Menurut Kartadinata (Yusuf, 2006) secara konseptual bimbingan berperan sebagai upaya membantu individu agar berkembang secara optimal. Adapun tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling adalah agar siswa mampu memahami dirinya dan lingkungannya. Dari beberapa teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa siswa harus memiliki kemampuan mengendalikan emosi dan guru bimbingan

dan konseling sangat berperan untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi pada siswa.

Pengendalian emosi dimaksudkan agar individu dapat menjalankan kehidupan dengan sebaik mungkin, individu yang mengendalikan emosi nantinya akan lebih terarah dan berdampak baik bagi dirinya dan juga hubungannya dengan orang lain. Menjaga emosi agar tetap terjaga merupakan kunci dalam mencapai kesejahteraan, emosi terlalu tinggi kalau tidak dapat di kendalikan akan berdampak buruk pada diri individu. Apalagi emosi yang di alami berlangsung cukup lama dan berlarut larut dapat membuat individu mengalami ketidakstabilan. Ada hal yang dapat menstabilkan emosi seperti dapat menghibur diri sendiri dengan hal yang kita suka, kemudian melakukan relaksasi diri. Ketika melakukan kedua hal tersebut kemungkinan perasaan emosi yang kita alami dapat di tekan atau dapat mengurangi rasa kecewa, marah dan sedih yang di alami. Terutama bagi para siswa agar nantinya siswa pada saat proses belajar mengajar, berhubungan dengan guru dan teman dapat berjalan dengan baik dan memiliki semangat yang baik dalam lingkungan sekolah.

Maka dari itu perlu diberikan dan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu dari sepuluh jenis layanan yang ada pada bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada individu atau beberapa siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok, untuk dapat meningkatkan potensi diri siswa seperti minat, bakat dan serta siswa dapat mendapatkan informasi yang terbaru. Topik yang diangkat dalam bimbingan kelompok bukan semata-mata hanya untuk meningkatkan potensi diri dan memperoleh informasi saja, melainkan siswa selaku peserta didik juga dilatih untuk belajar mengutarakan pendapatnya, dapat menerima pendapat orang lain dan siswa dapat belajar untuk tidak gampang menyalahkan pendapat orang lain. Dengan demikian layanan bimbingan kelompok dapat dipergunakan sebagai salah satu layanan untuk membantu siswa dalam mengendalikan emosinya.

## **LANDASAN TEORI**

### **Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam

bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing – masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri. Layanan Bimbingan Kelompok yaitu Layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan baru dari guru pembimbing (konselor) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan atau topik tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupan sehari-hari, dan atau untuk perkembangan dirinya baik secara individu maupun sebagai pelajar, dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.

Menurut Tohirin (2014:165) tujuan bimbingan kelompok yaitu: secara umum yaitu untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan komunikasi verbal maupun nonverbal para siswa.

Menurut Sitti Hartinah (2009:136-150) ada empat penyelenggaraan dalam penyelenggaraan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu:

#### 1. Tahap pembentukan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut: a). Penjelasan pengertian dan tujuan dari bimbingan kelompok, b). Penjelasan cara dan asas bimbingan kelompok, c). Melaksanakan acara perkenalan antara peserta bimbingan kelompok, d). Menciptakan permainan penghangatan keakraban.

#### 2. Tahap Peralihan

Kegiatan dalam tahap ini adalah sebagai berikut: a). Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan, b). Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu, c). Anggota membahas masing-masing topic, d). Kegiatan selingan.

#### 3. Tahap Kegiatan

Kegiatan dalam tahap ini adalah sebagai berikut: a). Pemimpin kelompok mengemukakan masalah atau topic, b). Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topic yang dikemukakan pemimpin kelompok,

- c). Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas,
- d). Kegiatan selingan.

#### 4. Tahap Pengakhiran

Kegiatan dalam tahap ini adalah sebagai berikut:

- a). Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir,
- b). Meminta kesan dan pesan dari masing-masing anggota kelompok,
- c). Membahas kegiatan lanjutan,
- d). Mengemukakan pesan dan harapan.

### **Pengendalian Emosi**

Menurut Yahdinil Firda Nadhiroh (2015) Pengendalian emosi sangat penting dilakukan dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal didalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.

Dari pernyataan diatas, seorang siswa dikatakan telah mampu mengendalikan emosi apabila setiap anggota dapat mengembangkan dirinya dan menaggulangi kesulitannya, khususnya dalam hal untuk pengendalian emosi.

Karakteristik pengendalian emosi, menurut Goleman (2015) yaitu:

- a. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri.
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
- c. Lebih Cakap untuk menjalankan jaringan informalnya.
- d. Mampu mengendalikan dorongan hati
- e. Tetap memiliki kepercayaan tinggi bahwa segala sesuatu akan menghadapi tahap sulit.
- f. Memiliki empati yang tinggi
- g. Mempunyai kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri atau orang lain dari waktu ke waktu Mempunyai keberanian untuk memecahkan tugas yang berat menjadi tugas kecil yang mudah ditangani
- h. Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara dalam mencapai tujuan

Menurut Wijokongko (2002) pengendalian emosi perlu memperhatikan strategi diantaranya yang dapat digunakan adalah:

- a). Mengendalikan apa yang dirasakan,
- b). Menghargai emosi,
- c). Memahami pesan yang diberikan oleh emosi,
- d). Memiliki kepercayaan dan belajar dari pengalaman,

d). Bersemangat dalam mengambil tindakan.

Menurut Wijokongko (2002), aspek-aspek pengendalian emosi itu terdiri dari:

a). Menemukan arti dan mengendalikan emosi, b). Tidak mengingkari atau melarikan diri dari emosi, c). Tidak membesar-besarkan emosi, d). Memanfaatkan emosi sebagai kekuatan tanpa batas, e). Menggunakan emosi secara proporsional.

## **METODE PENELITIAN**

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7 dan 8 SMP Swasta Budisatrya Medan yang terdiri 33 orang siswa/i. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah 8 orang siswa/i yang ditentukan secara *purposive sampling*.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini dikategorikan ke dalam penelitian tindakan bimbingan konseling. Peneliti sebelumnya memberikan pre-test kepada anggota kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan perlakuan atau treatment berupa bimbingan kelompok. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan

post-test. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat dengan cara membandingkan antara hasil pre-test dengan post-test.

### **Langkah – Langkah Penelitian**

Pelaku tindakan dalam penelitian ini adalah peneliti. Adapun kegiatan yang dilakukan peneliti adalah:

1. Melakukan pre-test dengan memberikan angket.
2. Membuat Dua (2) Rencana Pelaksanaan Layanan.
3. Melakukan (treatment) bimbingan kelompok selama dua kali pertemuan dengan topik bahasan yang berbeda.
4. Melakukan post-test dengan cara membagikan angket yang sama.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang diberikan kepada siswa. Arikunto (2005:151) mengatakan bahwa “skala atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden,

yang terdiri dari angket pengendalian emosi. Untuk menilai jawaban siswa digunakan skala Likert sebagai berikut:

**Tabel 1.** Skor skala likert

No.	Jawaban	Skor
1.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
2.	Tidak Setuju (TS)	2
3.	Setuju (S)	3
4.	Sangat Setuju (SS)	4

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Terdapat hasil angket pengendalian emosi pada peserta didik sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

**Tabel 2.** Hasil angket pengendalian emosi

No	Kode Subjek	Total Skor	Kategori
1	SUB.01	138	Tinggi
2	SUB.02	142	Tinggi

3	SUB.03	121	Sedang
4	SUB.04	134	Sedang
5	SUB.05	130	Sedang
6	SUB.06	139	Tinggi
7	SUB.07	113	Rendah
8	SUB.08	136	Tinggi

Berdasarkan table 2. diperoleh bahwa dari data sebelumnya terdapat 7 peserta didik yang menunjukkan adanya perubahan. Terdapat 3 peserta didik yang mengalami peningkatan kategori dari rendah menuju ke sedang (SUB.03, SUB.04 dan SUB.05), terdapat 4 peserta didik yang naik kategori dari rendah menuju tinggi (SUB.01, SUB.02, SUB.06 dan SUB.08), dan 1 lainnya tetap berada pada kategori rendah (SUB.07). Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa ketujuh peserta didik mulai mengalami peningkatan pengendalian emosi yang artinya perilaku emosional yang tidak terkontrol dari peserta didik mulai berkurang. Untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada peserta didik digunakan rumus berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% = \frac{7}{8} \times 100\% = 75\%$$

Berdasarkan hasil observasi pada siklus II dengan dua kali pertemuan pemberian layanan konseling, diperoleh persentase



pencapaian sebesar 87.5%. Hasil ini berarti bahwa pemberian layanan konseling sudah menunjukkan hasil yang optimal sesuai dengan target pencapaian yaitu 75%.

## **Pembahasan**

Peningkatan kemampuan pengendalian emosi pada peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang terlihat saat pemberian layanan bimbingan kelompok, yaitu: sikap penuh semangat, gembira dan tenang. Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa perasaan senang, gembira dan tenang akan meningkatkan aktivitas otak yang membuat seseorang menjadi lebih lebih fokus (Yusuf, 2004). Hurlock mengatakan bahwa seseorang yang mampu mengendalikan emosinya merupakan individu yang mampu menjaga dan tidak membiarkan emosinya meledak begitu serta dapat mengatur emosi dan ekspresinya dan menunjukkan perilaku yang dapat diterima masyarakat (Sanjani, Jati, Trisnawati, & Lestari, 2022).

Disamping faktor tersebut, pemberian layanan bimbingan kelompok memberikan peserta didik kesempatan untuk meningkatkan pemahamannya tentang cara mengendalikan emosi yang baik. Hal ini

sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa bimbingan konseling yang dipandu oleh guru bimbingan konseling memiliki peran dalam membantu peserta didik mengelola emosinya serta mengembangkan kualitas dirinya (Mudaim, Wibowo, & Meilani, 2021). Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya peningkatan pengendalian emosi siswa melalui pemberian bimbingan bimbingan kelompok (Fitriani, 2017).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian disimpulkan bahwa:

1. Kemampuan pengendalian emosi siswa di SMP Budisatrya masih berada pada kategori yang kurang baik, dimana dari 33 siswa diperoleh 12 siswa dengan kategori pengendalian emosi yang sedang dan 21 siswa memiliki kemampuan pengendalian emosi pada kategori rendah.
2. Peserta didik mulai mengalami peningkatan pengendalian emosi yang artinya perilaku emosional yang tidak terkontrol dari peserta didik mulai berkurang.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada guru bimbingan dan konseling, diharapkan mampu memberikan perhatian, bimbingan dan konseling kepada siswa dan berupaya keras untuk meningkatkan kinerjanya demi bisa memberikan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan bimbingan kelompok guna meningkatkan pengendalian emosi siswa.
2. Kepada siswa, diharapkan dapat mengikuti dengan baik kegiatan layanan bimbingan kelompok yang diberikan oleh guru BK agar lebih bisa membangun pengendalian emosi yang lebih baik dalam kehidupan.
3. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian yang lebih cermat, teliti dan bijaksana sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan, dan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan dasar untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2005). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Fitriani, E. (2017). “Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa SMK Melalui Bimbingan Kelompok”. *Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 187-192, 2(1).
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Nadhiroh, Y. F. (2015). “Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)”. *Jurnal Saintifika Islamic*, 53-62.
- Mudaim, Wibowo, A., & Meilani, P. W. (2021). “Peran Guru Bimbingan Konseling dalam Membantu Meningkatkan Mengelola Emosi Peserta Didik yang Orang Tuanya Broken Home”. *Jurnal Counseling Millenial*, 99-107, 3(1).
- Tohirin. (2014). *Bimbingan Konseling disekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sanjani, R., Jati, S. N., Trisnawati, E., & Lestari, W. (2022). “Perbedaan

Emotional Handling Ditinjau dari Hasil Intervensi Emotional Experience Writing (Exprit) antara Remaja Laki-Laki dan Perempuan di Panti Asuhan”. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 81-94.

Wijokongko, M. (2002). *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*. Yogyakarta : Kanisius.

Yusi, R. (2004). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan penyesuaian akademik di sekolah pada siswa kelas dua yang bermasalah di SMUN 4 Bandung*. Skripsi pada Universitas Islam Bandung: tidak diterbitkan.