



**UPAYA MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI
MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN
YAYASAN AL HIDAYAH DESA DESEL SADENG
KECAMATAN GUNUNG PATI SEMARANG
TAHUN 2010**

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Disusun Oleh

Slamet Dwi Priatmoko
1301405023

PERPUSTAKAAN
UNNES

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 24 Februari 2011

Mengetahui;

Ketua

Sekretaris

Drs. Hardjono, M. Pd.
NIP.19510801 197903 1 007

Drs. Eko Nusantoro, M. Pd.,
NIP. 19600205 199802 1 001

Penguji utama

Prof. Dr. D.Y.P. Sugiharto, M.Pd., Kons.
NIP. 196106021 98403 1 002

Penguji II/Pembimbing I

Penguji III/Pembimbing II

Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd.
NIP. 19601228 198601 2 001

Dr. Supriyo, M.Pd.
NIP. 19510911 197903 1 002

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam Skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam Skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Desember 2010

Slamet Dwi Priatmoko
NIM. 1301405023



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Alam Nasyrah: 5). “Disaat kita terjatuh dan ingin menyerah dalam menghadapi hidup ini, di situlah letak awal munculnya kebangkitan kita untuk menghadapi hidup ini” (penulis).

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Alm. M Soemarsono kakek yang menjadi contoh dan panutan.
2. Ayah dan Ibu untuk setiap lantunan doanya, cinta dan kasih serta dukungannya yang selalu mengiringi langkah ananda.
3. Adiku Widya untuk doa dan dukungannya
4. Almamater dan masa depanku

PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010”. Adapun yang melatar belakangi penelitian ini adalah rendahnya tingkat pengendalian emosi remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Semarang sehingga perlu untuk ditingkatkan karena pengendalian emosi merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap individu. Upaya untuk meningkatkan pengendalian emosi dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengendalian emosi remaja melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja panti asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Kecamatan Gunung Pati Semarang. Adapun hasilnya yaitu bahwa pengendalian emosi remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Kecamatan Gunung Pati Semarang dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kerjasama dan dukungan berbagai pihak. Atas kerjasama dan dukungan berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sudijono Sastroatmodjo, M.Si, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menyelesaikan studi di UNNES
2. Drs. Hardjono, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
3. Drs. Suharso, M.Pd., Kons, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
4. Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd, Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.

5. Dr. Supriyo, M.Pd., Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis.
6. Dewan Penguji Skripsi yang telah meluangkan waktu menguji skripsi penulis
7. Drs. Sodikin, Pengasuh Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang yang telah memberikan ijin untuk penelitian.
8. Alm. M. Sumarsono, kakek tercinta yang selalu menjadi contoh dan panutan bagi penulis.
9. Ayah, Ibu, dan adik serta keluarga besarku yang tiada henti hentinya memberikan doa dan dukungan.
10. Sahabat-sahabatku, Mas Kurnia beserta keluarga, Djojo, Teguh, Bayu, Puput, Novita, Bagus, Arif, Indro, Wawan, Nova, Qorin, Pak Eko, Setyawan, Gowir, Wahyu, Bejo, Rival, Mbak Vita, Mbak Mieta, Mbak Hesti, Rani, Mita, Yossi, Avita, Ima, Sinung, Ani, Ari', Lily, dan yang menjadi teman berbagi dan saling memberi semangat.
11. Teman-temanku yang berada di rumah, di kos-kosan dan di perkuliahan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2005.
12. Remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah atas partisipasi dan kerjasamanya.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis bisa mendapatkan ridho dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis telah berusaha dan bersungguh-sungguh dalam penyusunan skripsi ini, dengan harapan dapat tersusun dan tersaji dengan baik. Apabila masih terdapat banyak kekurangan, hal ini semata dikarenakan keterbatasan penulis.

Akhirnya penulis berharap hasil penelitian dalam skripsi ini bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya. Amin..

Semarang, Februari 2011

Penulis

ABSTRAK

Priatmoko, Slamet, Dwi. 2011. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010*. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd dan Dosen Pembimbing II Dr. Supriyo, M.Pd.

Kata Kunci : Pengendalian Emosi, Layanan Bimbingan Kelompok.

Pengendalian emosi merupakan hal yang penting bagi setiap individu, agar mampu mengendalikan emosinya di saat mereka sedang menghadapi suatu masalah. Adanya fenomena di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang menunjukkan adanya pengendalian emosi yang rendah pada remaja panti, hal ini terlihat bahwa remaja di panti asuhan mempunyai sikap ingin selalu diperhatikan, rasa iri, mudah cemburu terhadap orang lain, mudah sekali tersinggung dan tidak mau mengalah. Untuk itu, pengendalian emosi pada remaja sangat diperlukan, agar remaja bisa mengelola emosinya. Dalam penelitian ini yang dikaji yaitu apakah pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Dan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi remaja sebelum dan sesudah diberi layanan Bimbingan Kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Yayasan Al-Hidayah Semarang Tahun Ajaran 2010 yang berjumlah 60 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *stratified proportional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Metode pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Validitas instrumen menggunakan rumus *product moment* dihitung dengan taraf signifikansi 5% ($r_{tabel} = 0,312$). Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *alpha* dan menunjukkan angka 0,89. Dengan demikian instrumen dikatakan reliabel. Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil yang diperoleh peneliti sebelum diberi layanan Bimbingan Kelompok, skor sebesar 166 atau 60,79 % masuk kategori pengendalian emosi tingkat sedang. Sedangkan sesudah layanan Bimbingan Kelompok tingkat pengendalian emosi remaja mengalami peningkatan sebesar 9,73 % dari kategori sedang menjadi kategori tinggi, yang semula 166 atau 60,79 % naik menjadi 192,5 atau 70,01 %. Dari uji *wilcoxon* diperoleh $Z_{hitung} = 3,40 > Z_{tabel} = 0,03$. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang.

Adapun simpulannya adalah pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok. Saran dari penulis yaitu sebaiknya pihak panti asuhan bisa terus menjalankan layanan bimbingan kelompok, agar remaja bisa menjaga komunikasi di antara mereka terlebih untuk bisa mengurangi beban masalah yang sedang mereka hadapi selama di lingkungan sekolah dan panti asuhan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Sistematika Penyusunan Skripsi	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu	10
2.2 Pengendalian Emosi	12
2.2.1 Emosi	12
2.2.1.1 <i>Pengertian Emosi</i>	12
2.2.1.2 <i>Ciri-ciri Emosi</i>	14
2.2.1.3 <i>Timbulnya Emosi</i>	16
2.2.1.4 <i>Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku Dan Perubahan Perilaku</i>	18
2.2.2 Pengendalian Emosi	20
2.2.2.1 <i>Pengertian dan Ciri-ciri Pengendalian Emosi</i>	20
2.2.2.2 <i>Pentingnya Mengendalikan Emosi</i>	22
2.2.2.3 <i>Jenis Pengendalian Emosi</i>	24
2.2.2.4 <i>Upaya Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi</i>	25
2.3 Layanan Bimbingan Kelompok	29
2.3.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	30
2.3.2 Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok	31
2.3.3 Asas-asas Bimbingan Kelompok	33
2.3.4 Unsur-unsur Dalam Bimbingan Kelompok	34
2.3.5 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	35
2.3.6 Teknik-teknik Bimbingan Kelompok	35
2.3.7 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok	36
2.4 Hubungan Antara Pengendalian Emosi Dengan Layanan Bimbingan Kelompok	39
2.5 Hipotesis	40

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1	Jenis Penelitian dan Desain Penelitian 41
3.1.1	Jenis Penelitian 41
3.1.2	Desain Penelitian 42
3.2	Variabel Penelitian 45
3.2.1	Identifikasi Variabel 45
3.2.2	Hubungan Antara Variabel 46
3.2.3	Definisi Operasional Variabel 47
3.3	Populasi dan Sampel 48
3.3.1	Populasi 48
3.3.2	Sampel 49
3.4	Metode dan Alat Pengumpul Data 50
3.4.1	Metode Pengumpul Data 50
3.4.2	Alat Pengumpul Data 51
3.5	Validitas dan Reliabilitas Instrumen 54
3.5.1	Validitas Instrumen 55
3.5.2	Reliabilitas Instrumen 56
3.6	Teknik Analisis Data 57
3.6.1	Analisis Diskriptif Prosentase 57
3.6.2	Uji <i>Wilcoxon</i> 59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Analisis Diskriptif 60
4.1.1 G
	ambaran Pengendalian Emosi Remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Sebelum Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok 60
4.1.2 H
	asil Pengamatan Selama Proses Pemberian <i>Treatment</i> 63
4.1.3 G
	ambaran Pengendalian Emosi Remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok 72
4.1.4 G
	ambaran Perbandingan Pengendalian Emosi Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Antara Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok 75
4.1.5 G
	ambaran Pengendalian Emosi Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Dapat Ditingkatkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok 79
4.2	Hasil Analisis <i>Wilcoxon</i> 80
4.3	Pembahasan Hasil Penelitian 81
4.4	Keterbatasan Penelitian 88
BAB V PENUTUP	

5.1	Simpulan	89
5.2	Saran	90
DAFTAR PUSTAKA		91
LAMPIRAN		94

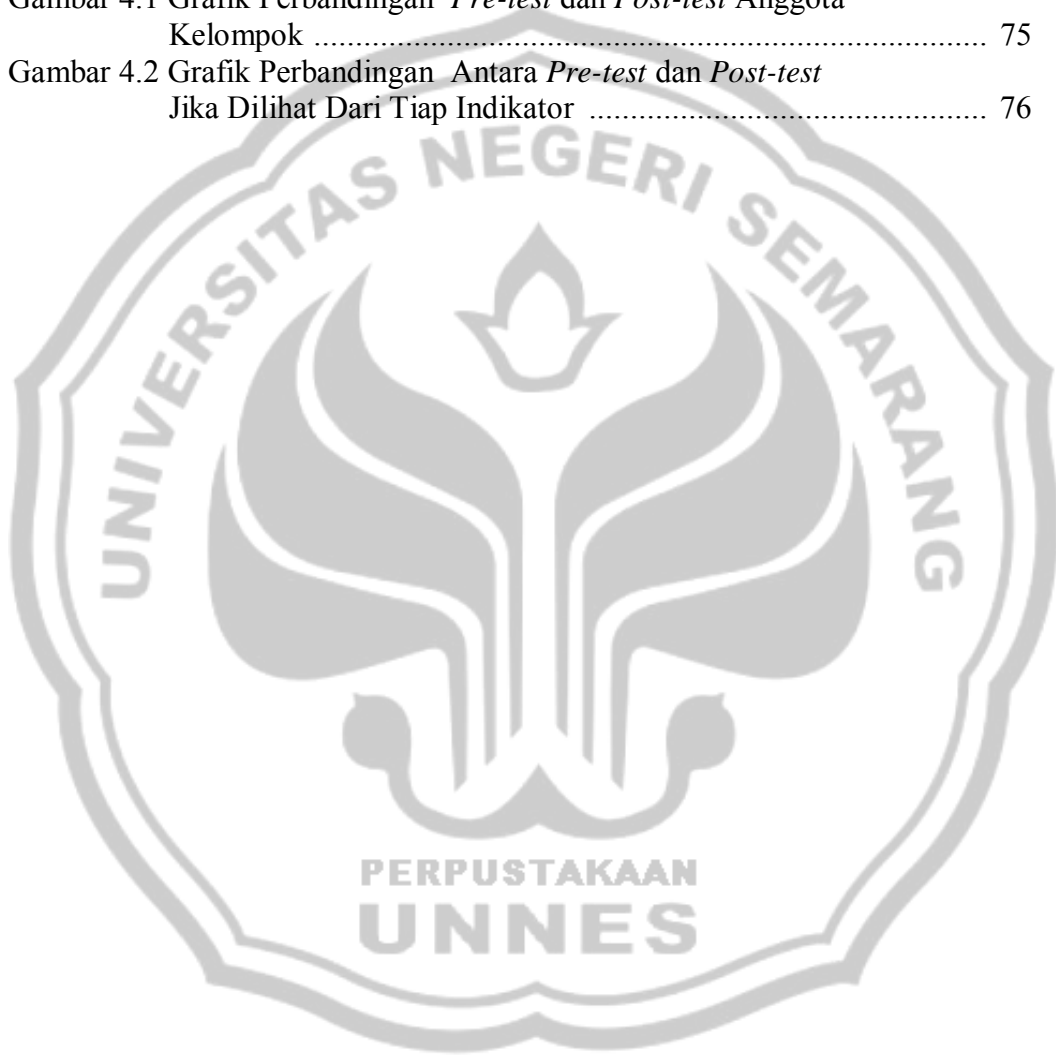
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Rencana Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	45
Tabel 3.2 Kategori Pengendalian Emosi	52
Tabel 3.3 Kisi-kisi Pengembangan Instrument Penelitian	53
Tabel 3.4 Kriteria Penilaian Tingkat Pengendalian Emosi	58
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre-test</i>	61
Tabel 4.2 Hasil <i>Pre-test</i> Yang Dijadikan Anggota Kelompok	62
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan <i>Pre-test</i> Per Indikator	64
Tabel 4.4 Matrik Kesimpulan Tiap Pertemuan	72
Tabel 4.5 Hasil <i>Post-test</i>	73
Tabel 4.6 Hasil <i>Post-test</i> Tiap Indikator	74
Tabel 4.7 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	76
Tabel 4.8 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Tiap Indikator	78
Tabel 4.9 Tabel Penolong Untuk Uji <i>Wilcoxon</i>	80

PERPUSTAKAAN
UNNES

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1 <i>Pre-experimental Pre-test and Post-test Group</i>	45
Gambar 3.2 Hubungan Antar Variabel	48
Gambar 3.3 Langkah-langkah Penyusunan Instrument	53
Gambar 4.1 Grafik Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Anggota Kelompok	75
Gambar 4.2 Grafik Perbandingan Antara <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Jika Dilihat Dari Tiap Indikator	76



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1	Instrumen Penelitian	95
Lampiran 2	Daftar Nama Anak Panti Asuhan	102
Lampiran 3	Tabel Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	104
Lampiran 4	Validitas	109
Lampiran 5	Reliabilitas	111
Lampiran 6	Instrument Penelitian Setelah <i>Try Out</i>	112
Lampiran 7	Hasil <i>Pre-test</i> Secara Keseluruhan	119
Lampiran 8	Hasil <i>Pre-test</i> Remaja Yang Dijadikan Anggota Kelompok.....	123
Lampiran 9	Remaja Yang Dijadikan Sampel Penelitian	125
Lampiran 10	Hasil <i>Pre-test</i> Anggota Kelompok Dilihat Dari Tiap Indikator	126
Lampiran 11	Tabel Perhitungan <i>Pre-test</i> Anggota Kelompok Jika Dilihat Dari Tiap Indikator	129
Lampiran 12	Daftar Hadir Anggota Kelompok	130
Lampiran 13	Jadwal Pelaksanaan Penelitian	138
Lampiran 14	Satuan Layanan	140
Lampiran 15	Pedoman Observasi Bimbingan Kelompok	150
Lampiran 16	Resume Kegiatan Penelitian	166
Lampiran 17	Laiseg Hasil Penelitian	180
Lampiran 18	Tabel Evaluasi Anggota (UCA)	192
Lampiran 19	Hasil <i>Post-test</i> Anggota Kelompok	203
Lampiran 20	Tabel Perhitungan <i>Post-test</i> Jika Dilihat Dari Tiap Indikator	205
Lampiran 21	Hasil <i>Post-test</i> Anggota Kelompok Dilihat dari Tiap Indikator	208
Lampiran 22	Materi Kegiatan Bimbingan Kelompok	209
Lampiran 23	Surat Keterangan	225
Lampiran 24	Foto Dokumentasi	226

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa di mana seseorang banyak menemui sesuatu hal yang sifatnya baru dalam hidupnya. Pada masa remaja seseorang akan mencari jati diri di lingkungan pergaulannya baik di lingkungan keluarga, maupun di lingkungan masyarakat sekitar. Di sinilah seorang remaja itu mulai belajar untuk beradaptasi dan mengenal lingkungan sekitarnya.

Ada batasan umur di mana seorang individu itu dikatakan sebagai remaja. Putri dan Hadi (2009: 1) menjelaskan bahwa yang di maksud dengan remaja yaitu seseorang yang berumur antara umur 11 tahun sampai 20 tahun bagi perempuan dan 12 tahun sampai 21 tahun bagi laki-laki. Remaja dalam bahasa latinnya *adolescere* yang artinya “tumbuh untuk mencapai kematangan“. Sedangkan Hurlock (1973) memberi batasan masa remaja berdasarkan usia kronologis, yaitu antara 13 hingga 18 tahun. Menurut Thornburgh (1982) dalam Prawoto (2009: 1) batasan usia tersebut adalah batasan tradisional, sedangkan aliran kontemporer membatasi usia remaja antara 11 hingga 22 tahun.

Pada masa ini, individu juga mempunyai banyak keinginan yang sifatnya harus selalu dipenuhi. Munculnya keinginan-keinginan, memaksa remaja untuk bertindak tanpa berfikir dahulu mengenai dampak dan akibat yang ditimbulkannya. Ia cenderung mudah meluapkan emosinya dan menuruti segala

keinginan yang ada di pikirannya. Yang terpenting ia bisa mendapatkan keinginan itu. Hal inilah yang terkadang menghadapkan remaja pada suatu permasalahan yang sifatnya rumit.

Dalam hal ini perlunya pengendalian emosi pada remaja sangat dibutuhkan agar remaja dapat mencapai kematangan emosi yang optimal. Menurut Sigmund Freud dalam Rosa (2006: 13) menyatakan bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab apa belum. Freud percaya bahwa kepribadian seorang remaja yang sedang tumbuh di bentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih dan rasa tidak nyaman. Makin tinggi kesadaran seorang remaja, maka makin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan, dan makin besar kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sarana melalui kompromi.

Sedangkan menurut Hurlock (1978: 233) menjelaskan bahwa orang yang bisa mengendalikan emosinya adalah orang yang bisa mengekspresikan emosi yang dikendalikan atau dikenal dengan “katarsis emosi”. Dalam hal ini yang dimaksud dengan “katarsis emosi” yaitu Mengangkat sebab yang terpendam dari gangguan emosional kepermukaan, lalu menganalisisnya, mengujinya dengan kenyataan (*reality testing*) untuk mengetahui sejauh mana kebenarannya, dan kemudian mencari cara yang memuaskan untuk mengekspresikan dorongan emosi yang terhalangi sehingga seseorang akan mengubah sikapnya dan dapat mengembangkan pandangannya secara lebih menyeluruh.

Untuk itu, peran pendidik seperti seorang konselor sekolah sangatlah penting dalam mengontrol dan mengendalikan emosi remaja. Agar remaja bisa menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal, dan bisa melewati tahap perkembangan remaja ini dengan baik, untuk menuju tahap perkembangan berikutnya. Maka dalam hal ini, peneliti mempunyai keinginan untuk mengadakan suatu penelitian mengenai pengendalian emosi di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah. Alasan peneliti memilih remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah yaitu karena semua remaja yang ada di yayasan itu adalah remaja yang masih sekolah dan sebagian besar mereka masih duduk di MTs. Mereka adalah termasuk remaja yang masih berusia dini untuk berhadapan dengan lingkungan sosial.

Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah merupakan salah satu yayasan yang bergerak dibidang agama, pendidikan dan sosial. Di dalam yayasan terdapat pondok yang sekaligus panti bagi mereka yang kurang mampu. Selain itu Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah juga mempunyai sekolah MTs yang digunakan untuk sekolah bagi para remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah itu sendiri dan juga masyarakat umum yang ada di lingkungan panti tersebut. Dalam kehidupan kesehariannya di lingkungan panti, pihak yayasan memberikan tata tertib dan aturan yang sangat disiplin dan cukup tegas bagi para remaja. Mereka harus mengurus semua kebutuhan mereka sendiri, seperti memasak, membersihkan lingkungan yayasan sampai urusan pribadi mereka sendiri. Pihak yayasan hanya menyediakan fasilitas, dana konsumsi dan dana untuk biaya sekolah. Mereka tidak diperkenankan untuk menonton televisi di lingkungan panti kalau tidak malam minggu, mereka juga tidak diperkenankan bergaul dengan lingkungan sekitar

sehingga mereka harus selalu di dalam lingkungan yayasan. Hal ini terkadang membuat siswa bosan dan jenuh. Hal ini terkadang membuat mereka secara diam-diam keluar yayasan untuk bermain walau mereka harus menerima sanksi dari pihak yayasan tersebut.

Melihat bentuk kondisi lingkungan yayasan yang semacam itu, tentunya hal ini lah yang terkadang membuat mereka terkadang masih merasa kurang untuk mendapatkan hiburan yang berasal dari luar lingkungan panti. Meski pihak yayasan sudah melengkapi sarana dan prasarana yang telah mereka butuhkan. Walaupun demikian mereka tetap masih bisa merasakan senangnya hidup bersama di lingkungan panti asuhan.

Dengan segala sesuatunya yang dilakukan secara bersama-sama, hidup mereka terasa lebih baik, ikatan rasa kekeluargaan diantara mereka semakin kuat. Tentunya hal ini tidak dapat terlepas dari suatu permasalahan yang ada diantara mereka. Menurut hasil pengamatan yang dilakukan di lapangan pada tanggal 6 Oktober 2009 di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah, Bahwa ada kasus yang berkaitan tentang rendahnya pengendalian emosi. Salah satu kasus tersebut diantaranya, adanya rasa ingin selalu mendapatkan perhatian yang lebih dari seseorang, perasaan iri dan rasa cemburu yang berlebihan pada orang lain, mudah tersinggung dan marah kepada orang lain. Ini merupakan salah satu gejala bahwa remaja tersebut masih kurang bisa untuk mengendalikan emosinya.

Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus maka akan dapat mengakibatkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan individu saat memasuki tahap perkembangan remaja. Selain itu, juga dapat berpengaruh pada lingkungan sosial

individu. Individu akan dikucilkan oleh lingkungan karena dengan sikapnya itu dapat menyebabkan konflik yang berkepanjangan di sekitar lingkungannya, yang membuat orang lain merasa tidak nyaman saat bergaul dengan dirinya. Oleh karena itu hal ini harus ditindak lanjuti, supaya individu bisa berkembang secara optimal dan dapat diterima oleh lingkungan sekitar.

Adapun layanan yang dipakai untuk meningkatkan pengendalian emosi pada remaja yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Gazda (1978) dalam Amti (2004: 309). mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan informasi yang sifatnya personal, vokasional, dan sosial. Untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Sedangkan Mugiarto (2004: 66) menjelaskan tentang fungsi layanan yang terdapat dalam bimbingan kelompok adalah fungsi pemahaman dan pengembangan. Yang dimaksud dengan pemahaman dan pengembangan adalah memberikan pemahaman tentang emosi anak remaja, dan bagaimana cara mengendalikan emosi yang baik, serta mengembangkan hal-hal yang sifatnya positif bagi remaja.

Dari hasil penjelasan teori diatas, maka dapat diasumsikan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan pengendalian emosi remaja, karena di dalam layanan bimbingan kelompok itu mengutamakan terjadinya proses dinamika kelompok. Yang dimana dalam proses tersebut setiap individu dituntut untuk mampu berperan aktif dan dapat berinteraksi dengan anggota lainnya untuk saling mengungkapkan pendapatnya.

Selain itu, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi saat kegiatan bimbingan kelompok, diharapkan remaja bisa memahami bagaimana keadaan kondisi orang lain saat mengungkapkan pendapatnya di hadapan kelompoknya. Adapun salah satu bentuk pelatihan yang diberikan kepada remaja panti untuk meningkatkan pengendalian emosi dengan melalui layanan bimbingan kelompok yaitu dengan cara memberikan kesempatan pada remaja untuk mau mengungkapkan pendapatnya di depan orang lain, belajar untuk bersabar dan menahan diri untuk tidak memotong pembicaraan orang, saat sedang mengungkapkan pendapatnya, pada saat kegiatan bimbingan kelompok sedang berlangsung, belajar untuk menghargai dan menghormati pendapat orang lain, serta dapat memahami dan ikut merasakan bagaimana perasaan orang lain pada saat emosi.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan oleh peneliti di bagian latar belakang, maka peneliti ingin mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul skripsi yang berjudul :

“ Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1.2.1 Bagaimanakah gambaran pengendalian emosi sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?

1.2.2 Bagaimanakah gambaran pengendalian emosi setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?

1.2.3 Apakah pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?

1.3 Tujuan

Berdasarkan dari permasalahan yang telah dijelaskan, maka penelitian ini mempunyai tujuan yaitu:

1.3.1 Untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?

1.3.2 Untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?

1.3.3 Untuk mengetahui apakah pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang Tahun 2010?

1.4 Manfaat

Adapun manfaat yang diambil dari penelitian ini yaitu diantaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- (1) Memperkaya teori-teori Bimbingan dan Konseling mengenai masalah pengendalian emosi pada remaja awal
- (2) Sebagai bahan pertimbangan dan acuan untuk penelitian berikutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- (1) Bagi pihak pengelola panti asuhan, penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling di lingkungan panti tersebut agar dapat mengetahui sejauh mana perkembangan remaja yang ada di lingkungan panti tersebut, apakah bisa mengendalikan emosinya atau tidak saat sedang menghadapi suatu bentuk permasalahan.
- (2) Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan analisa, acuan dan pertimbangan bagaimana kondisi yang sebenarnya di lapangan jika dikaitkan dengan teori yang didapatnya selama ini diperkuliahan.
- (3) Bagi remaja panti asuhan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan agar ia bisa dengan baik mengendalikan emosinya saat ia sedang menghadapi suatu permasalahan.

1.5 Sistematika Skripsi

Agar skripsi ini dapat tersusun dengan baik dan sistematis, maka penulis menyusun sistematika skripsi sebagai berikut:

1.5.1 Bagian Awal Skripsi

Bagian ini berisi tentang Halaman Judul, Halaman Pengesahan, Halaman Motto dan Persembahan, Kata Pengantar, Daftar Isi, dan Daftar Lampiran.

1.5.2 Bagian Skripsi

Bagian skripsi terdiri dari lima bab yaitu:

Bab I Pendahuluan, terdiri atas latar belakang masalah, rumusan masalah, penegasan judul, tujuan penelitian, manfaat penelitian.

Bab II Landasan Teori, berisi uraian tentang beberapa konsep teoritis yang mendasari penelitian ini yaitu membahas tentang pengendalian emosi dan layanan bimbingan kelompok.

Bab III Metodologi Penelitian, Terdiri dari populasi dan sampel, jenis penelitian, variabel penelitian, metode pengumpulan data, instrumen, uji validitas instrumen, uji reabilitas instrumen, dan analisis data

Bab IV Pembahasan hasil penelitian yaitu data yang diperoleh akan dianalisis dan dibahas untuk membuktikan kebenaran hipotesis.

Bab V Penutup, terdiri dari simpulan dan saran

1.5.3 Bagian Akhir Skripsi

Pada bagian ini terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Adapun penjelasan yang diuraikan dalam tinjauan pustaka yaitu: (1) penelitian terdahulu, (2) pengendalian emosi, (3) layanan bimbingan kelompok, (4) hubungan antara pengendalian emosi dengan layanan bimbingan kelompok, dan (5) Hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu adalah suatu penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh seorang peneliti. Adanya penelitian terdahulu sangatlah penting bagi peneliti, hal ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan bahan acuan mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Apakah ada kaitannya atau tidak dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti pada saat ini.

Adapun penelitian yang digunakan sebagai acuan oleh peneliti dalam tinjauan pustaka yaitu penelitian oleh Gottman bersama De Claire tentang emosi remaja di Amerika. Yang menjelaskan bahwa emosi dapat juga menimbulkan tindak kejahatan dengan kekerasan. Di Amerika pada tahun 1985 sampai dengan tahun 1990, angka pembunuhan diantara pemuda berumur 15 sampai 19 tahun meningkat 130 % dari sebelumnya pada kaum pria kulit putih, dan 30 % diantara kaum wanita segala ras. Pada waktu yang sama, pemuda Amerika telah melakukan lebih banyak tindak kejahatan dengan kekerasan pada usia lebih muda

dari sebelumnya. Dari tahun 1965 sampai 1991, laju penangkapan pemuda karena kejahatan dengan tindak kekerasan lebih dari tiga kali lipat. Antara tahun 1982 sampai 1991, jumlah pemuda yang ditangkap karena membunuh telah meningkat 93 % dari jumlah sebelumnya (Gottman, 2003: 12).

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Huda (2005), mengenai Kestabilan Emosi dan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pekerjaan Dasar Survey Siswa Kelas I Semester II SMK Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2004/2005. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa di SMK Negeri 3 Semarang, dengan jumlah populasi 96 siswa memiliki kondisi kestabilan emosi sebanyak 91,67 %. Tentunya hal ini menunjukkan tingginya tingkat kestabilan emosi yang dimiliki oleh siswa. Sehingga membawa dampak pada naiknya tingkat prestasi belajar siswa pada Mata Pelajaran Pekerjaan Dasar Survey. Dengan hasil sebanyak 100 % siswa dinyatakan lulus dan tuntas belajar dalam mengikuti Mata Pelajaran Pekerjaan Dasar Survey. Hasil analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana 1 prediktor diperoleh bahwa besarnya sumbangan efektif kestabilan emosi terhadap prestasi belajar adalah 14,91 %.

Adapun kaitannya penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian oleh Gottman bersama De Claire tentang emosi remaja di Amerika dan Syaiful Huda tentang Kestabilan Emosi dan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pekerjaan Dasar Survey Siswa Kelas I Semester II SMK Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2004/2005, mendukung penelitian skripsi ini yang dilakukan oleh penulis. Hal ini

menunjukkan bahwa emosi dan kestabilan emosi itu mempunyai kaitan erat dengan pengendalian emosi. Dimana pengendalian emosi itu mempunyai kajian teori dan penjelasan yang sifatnya hampir sama dan bisa digunakan untuk melengkapi kajian teori yang ada dalam penelitian terdahulu. Adapun sifat penjelasannya yaitu sama-sama mempunyai sifat bisa untuk dikembangkan dan juga bisa untuk dapat ditingkatkan.

2.2 Pengendalian Emosi

Dalam sub bab pengendalian emosi ini menjelaskan tentang (1) emosi, yang meliputi: (a) pengertian emosi, (b) ciri-ciri emosi, (c) timbulnya emosi, (d) pengaruh emosi terhadap perilaku dan perubahan perilaku, dan (2) pengendalian emosi yang meliputi: (a) pengertian pengendalian emosi, (b) ciri-ciri orang yang bisa mengendalikan emosi, (c) pentingnya pengendalian emosi, (d) jenis pengendalian emosi, dan (e) upaya untuk meningkatkan pengendalian emosi.

2.2.1 Emosi

2.2.1.1 Pengertian Emosi

Menurut *English And English*, emosi adalah "A complex feeling state accompanied by characteristic motor and glandular activities" (suatu keadaan perasaan yang kompleks yang disertai karakteristik kegiatan kelenjar dan motoris). Sedangkan menurut Sarlito W.S. dalam Yusuf (2005: 114-115) berpendapat bahwa emosi merupakan "setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna afektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun pada tingkat yang luas (mendalam)".

Selain itu *The New World Dictionary* dalam Manz (2009: 25) mendefinisikan emosi (yang berasal dari bahasa Perancis dan Latin yang memiliki akar makna mengganggu atau mengacaukan) sebagai “..... setiap perasaan tertentu, setiap ragam reaksi-reaksi yang kompleks baik dengan perwujudan yang bersifat mental maupun fisik...” Sedangkan menurut Morgan, King, And Robinson (1986) dalam Manz (2009: 25) menjelaskan emosi adalah “...*is a subjective feeling state, often accompanied by facial and bodily expressions, and having arousing and motivating properties*” (perasaan subyektif individu yang sering kali berkaitan dengan ekspresi raut muka maupun gerak tubuh dan mengandung perasaan-perasaan yang membangkitkan maupun memotivasi dalam diri Individu.

Kemudian Santoso (2008: 8) menjelaskan emosi adalah suatu pola perubahan individu yang kompleks dan mencakup pembangkitan fisiologis, perasaan-perasaan subyektif, proses-proses kognitif dan reaksi-reaksi tingkah laku. Sedangkan Crow & Crow (1958) dalam (<http://de-kill.blogspot.com/2009/01/gejolak-emosi-remaja.html>) menjelaskan bahwa pengertian emosi adalah pengalaman afektif yang disertai penyesuaian dari dalam diri individu tentang keadaan mental dan fisik yang berwujud suatu tingkah laku yang tampak.

Dari hasil pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu pola perubahan individu yang diiringi dengan keadaan perasaan yang kompleks, yang dapat membangkitkan dan memotivasi diri individu dalam bertingkah laku.

2.2.1.2 Ciri-ciri Emosi

Menurut Yusuf (2005: 116-117) menjelaskan bahwa emosi mempunyai ciri-ciri sebagai berikut: (1) lebih bersifat subyektif dari pada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir, (2) bersifat fluktuatif (tidak tetap), (3) banyak bersangkutan paut dengan peristiwa pengenalan panca indera.

Yusuf juga menjelaskan bahwa emosi dapat dikelompokkan menjadi 2 bagian, yaitu:

1. Emosi Sensoris, yaitu emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, seperti: rasa dingin, manis, sakit, lelah, kenyang, dan lapar.
2. Emosi Psikis, yaitu emosi yang mempunyai alasan-alasan kejiwaan. Yang termasuk emosi ini diantaranya, (1) perasaan intelektual, yaitu perasaan yang mempunyai sangkut paut dengan ruang lingkup kebenaran, (2) perasaan sosial, yaitu perasaan yang menyangkut hubungan dengan orang lain yang ada di sekitar, baik bersifat perorangan maupun kelompok, (3) perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral), (4) perasaan keindahan (estetis), yaitu perasaan yang berkaitan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan maupun kerohanian, (5) perasaan ketuhanan, yaitu merasa sebagai salah satu manusia sebagai makhluk Tuhan yang dianugerahi fitrah (kemampuan atau perasaan) untuk mengenal Tuhannya.

Biehler (1972) dalam (<http://de-kill.blogspot.com/2009/01/gejolak-emosi-remaja.html>) membagi ciri-ciri emosional remaja menjadi dua rentang usia, yaitu

usia 12-15 tahun dan usia 15-18 tahun. Dengan uraian sebagai berikut. Ciri-ciri emosional usia 12-15 tahun:

- 1) Cenderung banyak murung dan tidak dapat ditebak
- 2) Bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri
- 3) Kemarahan biasa terjadi
- 4) Cenderung tidak toleran terhadap orang lain dan ingin selalu menang sendiri
- 5) Mulai mengamati orang tua dan guru-guru mereka secara objektif

Ciri-ciri emosional remaja usia 15-18 tahun di antaranya:

- 1) “Pemberontakan” remaja merupakan ekspresi dari perubahan yang universal dari masa kanak-kanak menuju dewasa.
- 2) Banyak remaja mengalami konflik dengan orang tua mereka.
- 3) Sering kali melamun, memikirkan masa depan mereka

Selain itu Sukmadinata (2005) dalam (<http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/06/09/memahami-emosi-individu/>) mengemukakan bahwa ada empat ciri emosi, yaitu:

- 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. Seseorang jika marah maka perubahan yang paling kuat terjadi debar jantungnya, sedang yang lain adalah pada pernafasannya, dan sebagainya.

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.

2.2.1.3 Timbulnya Emosi

Menurut Daajali (2007: 38) menjelaskan bahwa timbulnya emosi dikarenakan di antaranya:

1. Rangsangan yang Menimbulkan Emosi
Emosi timbul dari rangsangan (stimulus), stimulus yang sama mungkin dapat menimbulkan emosi yang berbeda-beda dan kadang-kadang malah berlawanan. Adapun rangsangan dapat muncul dari dorongan, keinginan atau minat yang terhalang. Hal ini disebabkan karena kurangnya kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya. Apabila semua keinginan dan minat tersebut tidak terhalang, dapat dikatakan bahwa secara emosional individu tersebut dalam keadaan stabil.

2. Perubahan Fisik dan Fisiologis

Adanya perubahan fisik dan fisiologis yang dipengaruhi oleh rangsangan yang menimbulkan emosi. Emosi ini akan menghasilkan berbagai perubahan yang mendalam (*visceral changes*) dan akan mempengaruhi urat-urat kerangka di dalam tubuh. Jenis perubahan secara fisik dapat dengan mudah kita amati pada diri seseorang selama tingkah lakunya dipengaruhi emosi, misalnya pada saat seseorang dalam keadaan marah, cemburu, bingung, dll.

Sedangkan menurut *James & Langei* dalam Jamaludin (2009: 12) menjelaskan bahwa emosi itu timbul karena pengaruh-perubahan jasmaniah atau kegiatan individu. Misalnya menangis itu karena sedih, tertawa itu karena gembira. Sedangkan menurut Lindsley dalam Jamaludin (2009: 12) menjelaskan bahwa emosi disebabkan oleh pekerjaan yang terlampau keras dari susunan syaraf terutama otak, misalnya apabila individu mengalami frustrasi, susunan syaraf bekerja sangat keras yang menimbulkan sekresi kelenjar-kelenjar tertentu yang dapat mempertinggi pekerjaan otak, maka hal itu menimbulkan emosi.

Dari hasil penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi itu bisa timbul dikarenakan adanya perubahan-perubahan yang terjadi baik itu dalam diri jasmani individu tersebut dan adanya perubahan daya kerja organ-organ tubuh yang ada di dalam otak yang disebabkan oleh adanya tekanan-tekanan dari luar. Sehingga hal ini dapat mengganggu kestabilan sistem kerja organ-organ tubuh yang berada di otak, yang dapat menyebabkan orang tersebut menjadi lebih sensitif dan mudah marah.

Teori yang dikemukakan oleh *William James* dan *Carl Lange* dalam Jamaludin (2009: 12) kira-kira seabad yang lalu, yang dikenal dengan Teori *James Lange*, mengemukakan proses-proses terjadinya emosi dihubungkan dengan faktor fisik dengan urutan sebagai berikut:

- (1) Mempersepsikan situasi di lingkungan yang mungkin menimbulkan emosi.
- (2) Memberikan reaksi terhadap situasi dengan pola-pola khusus melalui aktivitas fisik.
- (3) Mempersepsikan pola aktivitas fisik yang mengakibatkan munculnya emosi secara khusus.

Dari beberapa penjelasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa emosi dapat timbul dikarenakan adanya stimulus atau dorongan yang terhambat, yang disebabkan karena kurangnya kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhannya yang diiringi dengan terjadinya perubahan-perubahan jasmani dalam diri individu tersebut.

2.2.1.4 Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku dan Perubahan Fisik Individu

Yusuf (2005: 115) menjelaskan bahwa emosi juga dapat mempengaruhi perilaku dan perubahan fisik individu, yang di antaranya:

1. Dapat memperkuat semangat, apabila orang merasa senang atau puas atas hasil yang telah dicapai.
2. Dapat melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa karena kegagalan sebagai puncak dari keadaan ini ialah timbulnya rasa putus asa.
3. Dapat menghambat atau mengganggu konsentrasi belajar, apabila sedang mengalami ketegangan emosi dan bisa juga menimbulkan sikap gugup (nervous) dan gagap dalam berbicara.
4. Terganggu penyesuaian sosial, apabila terjadi rasa cemburu dan iri hati.
5. Suasana emosional yang diterima dan dialami individu semasa kecilnya akan mempengaruhi sikapnya dikemudian hari, baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap orang lain.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa emosi mempunyai pengaruh besar pada perilaku dan perubahan fisik individu. Hal ini dikarenakan jika seseorang itu mendapatkan stimulus yang baik dan positif, maka hal itu dapat

memicu timbulnya emosi yang positif dan baik pula. Emosi yang positif tentunya dapat membawa dampak yang positif pada perilaku individu dan perilaku yang positif akan dapat memperlambat terjadinya perubahan fisik pada individu tersebut dan sebaliknya. Jika ia mendapatkan stimulus dari luar yang negatif, maka tingkah laku individu tersebut akan berubah negatif dan akan memicu terjadinya percepatan perubahan fisik pada individu.

Sedangkan Hurlock (1973: 229) menjelaskan bahwa emosi yang dominan dapat mempengaruhi kepribadian seseorang, dan kepribadian seseorang dapat mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial mereka. Emosi yang dominan akan menentukan sifat temperamen atau ‘suasana hati yang sedang dirasakan’ oleh seseorang. Selain itu menurut Supeno (2009: 345) menjelaskan bahwa emosi dapat mempengaruhi ketidakseimbangan pikiran. Saat emosi menguasai diri kita kemampuan untuk berpikir sehat cenderung semakin berkurang, atau bahkan hilang. Dengan hilangnya cara berpikir yang sehat maka orang akan berperilaku diluar batas kesadarannya yang sifatnya tidak terkendali. Maka dengan hal ini, adanya tindak kejahatan itu timbul dikarenakan reaksi emosi seseorang yang tidak terkendali dan lepas dari norma agama.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa emosi itu sangat berperan penting bagi keseimbangan pola pikir seseorang yang dapat berpengaruh pada pola perilakunya. Selain itu emosi juga dapat mempengaruhi sistem kerja organ-organ tubuh seseorang yang dapat berubah-ubah, saat emosi itu muncul dari dalam diri seorang individu.

2.2.2 Pengendalian Emosi

2.2.2.1. Pengertian dan ciri-ciri Pengendalian Emosi

Adanya kondisi emosi yang tinggi pada remaja, membuat remaja dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mentalnya menjadi terhambat, untuk itu perlu adanya suatu bentuk pengendalian emosi agar emosi yang timbul dapat tersalurkan dengan baik dan dapat memaksimalkan potensi yang dimiliki remaja. Agar remaja mencapai tingkat kematangan emosi yang sesuai dengan tugas-tugas perkembangan yang sedang mereka jalani saat ini.

Hurlock (1973: 231) menjelaskan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi, dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Sedangkan Santoso (2008: 11) menjelaskan bahwa melakukan pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi terkait dengan kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelolanya.

Selain itu, Sigmund Freud dalam Rosa (2006: 13). menyatakan bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab apa belum. Freud percaya bahwa kepribadian seorang remaja yang sedang tumbuh di bentuk oleh dua faktor kekuatan besar, pertama untuk mencari kesenangan, kedua untuk berusaha menghindari rasa sedih dan rasa tidak nyaman. Makin tinggi kesadaran seorang

remaja, maka makin mampu remaja untuk menimbang berbagai pilihan, dan makin besar kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sarana melalui kompromi.

Dari beberapa pendapat yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah suatu bentuk usaha penekanan reaksi terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi, dan bisa mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat bagi perkembangan potensinya.

Sedangkan untuk ciri-ciri pengendalian emosi, Khoiruddin (<http://khoiruddin.blog.uns.ac.id>) menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang bisa mengendalikan emosi yaitu:

1. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri.
2. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
3. Mampu mengendalikan hawa nafsu, hati tidak terlampau senang yang berlebih-lebihan.
4. Menjaga agar tidak stress yang dapat melumpuhkan kemampuan berpikir
5. Mampu menyelesaikan masalah atau konflik sendiri dengan baik.
6. Mampu membaca dan memahami perasaan orang lain dengan efektif dan terampil bergaul.
7. Orang yang secara emosional cerdas, memiliki banyak keuntungan, misal dalam berhubungan kasih sayang, politik, organisasi, produktivitas lebih berhasil.
8. Mempunyai kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri atau orang lain dari waktu ke waktu.
9. Mampu mengelola emosi dalam situasi dan kondisi yang bagaimanapun dan tidak mempertuhankan hawa nafsu.
10. Tidak penakut, tidak gelisah, bermoral, tegas, ramah, sosial, hangat, mampu menyesuaikan diri, terbuka, mandiri, amanah, bijaksana, adil, dan sebagainya.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang bisa mengendalikan emosi mempunyai ciri-ciri yang di antaranya; tidak mudah

tersinggung dan tidak berkata kasar kepada orang lain, saat emosi ia bisa menenangkan dirinya dan bisa mencari solusi atas permasalahannya, mudah melupakan amarah dan dendamnya kepada orang lain, mampu berpikir dulu sebelum bertindak, bisa merasakan apa yang orang lain rasakan, mampu untuk memotivasi diri, bisa bertahan untuk menghadapi frustrasi, bisa memantau perasaan dan suasana hati diri sendiri dan orang lain, bisa mengurangi intensitas emosi dengan cara menyibukkan dirinya, dan suka curhat kepada orang-orang terdekat saat sedang ada masalah.

2.2.2.2. Pentingnya Mengendalikan Emosi

Pada saat orang sedang emosi, orang akan merasakan ketidak seimbangan pola berpikirnya dan kemampuan cara berpikir orang tersebut yang tadinya sehat akan cenderung semakin berkurang. Sehingga orang tersebut akan sulit untuk mengendalikan prilakunya saat sedang emosi.

Menurut Sayyid Mujtaba dalam Supeno (2009: 345) mengungkapkan kejahatan merupakan perwujudan dari kepribadian yang tidak seimbang. Ketika seorang individu kehilangan pengawasan atas akalnya, maka ia juga akan kehilangan atas kehendak dan dirinya sendiri. Berikut ini alasan mengapa pengendalian emosi itu sangat penting bagi diri individu:

- 1) Emosi dapat menyebabkan perbuatan yang tercela
Timbulnya sikap marah biasanya akan melahirkan suatu perasaan menyesal setelah marahnya berhenti. Kebanyakan kasus ia akan merasa harus meminta maaf kepada mereka yang telah menjadi pelampiasan kemarahannya
- 2) Emosi dapat membinasakan hati
Marah itu tidak lain merupakan salah satu penyakit hati yang kalau akan dapat merusak diri secara keseluruhan. Ja'far Ash-Shadiq berkata "Amarah membinasakan hati dan kebijaksanaan, barang siapa yang

tidak bisa menguasainya, maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya.”

3) Emosi dapat merubah fungsi organ tubuh

Terkait dengan ini Mardin mengungkapkan hasil penelitian ilmiah mengenai pengaruh fisiologis akibat kecemasan telah mengungkapkan adanya berbagai perubahan dalam seluruh anggota tubuh seperti hati, pembuluh darah, perut, otak dan kelenjar-kelenjar tubuh. Seluruh jalan fungsi tubuh yang alamiah berubah pada waktu marah.

4) Emosi akan mempercepat kematian individu

Amarah dan kekecewaan yang terjadi pada seseorang akan mempengaruhi kualitas kesehatannya. Menurut para ahli kesehatan, amarah dapat menyebabkan kematian secara mendadak jika mencapai tingkat tertentu yang berakibat pada serangan jantung secara tiba-tiba.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi itu sangat diperlukan karena jika tidak, emosi yang berlebihan yang tidak dapat terkendali akan membawa dampak pada terjadinya perubahan perilaku pada individu, terjadinya perubahan fisik pada individu, akan mempengaruhi fungsi organ-organ yang ada dalam tubuh, dan dapat mempercepat kematian pada individu. Maka dari itu pentingnya pengendalian emosi itu harus diperhatikan oleh setiap individu.

Sedangkan Hurlock (1973: 231) menjelaskan bahwa tercapainya pengendalian emosi itu sangat penting, jika kita menginginkan remaja itu berkembang secara normal. Ada 2 alasan utama mengapa hal ini terjadi karena:

- (1) Kelompok sosial mengharap semua remaja itu bisa belajar mengendalikan emosi mereka dan kelompok sosial itu menilai mereka dari keberhasilannya melakukan hal tersebut, karena ekspresi emosi yang tidak terkendali itu tidak akan diterima
- (2) Apabila suatu pola ekspresi emosi telah dipelajari, maka sukar untuk mengendalikannya dan bahkan lebih sukar lagi untuk menghilangkannya. Jadi semakin dini remaja belajar untuk

mengendalikan emosi mereka, maka semakin lebih mudah pula bagi mereka untuk mengendalikan emosi mereka.

Dari hasil penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi itu sangatlah diperlukan karena hal ini dapat membawa dampak yang besar bagi diri kita dan lingkungan sekitar untuk itu pengendalian emosi perlu diajarkan sejak dini pada usia remaja, agar remaja itu bisa berkembang secara optimal di lingkungan tempat mereka tinggal.

2.2.2.3. *Jenis Pengendalian Emosi*

Menurut Ramdhani & Thiomina (2009: 11), ada 2 jenis pengendalian emosi yang diantaranya:

1. Pengendalian Internal

Pengendalian internal adalah pengendalian emosi yang dilakukan oleh subyek/dalam diri individu tersebut. Misal: Pada saat individu mengalami patah hati dan jengkel dengan pacarnya ia lebih baik meluapkan emosinya dengan cara menangis, dari pada ia harus memarahi orang lain yang ada di sekitarnya. Karena jika ia meluapkan emosi kepada orang lain maka hal ini akan menimbulkan masalah baru yang akan dialami oleh individu tersebut.

2. Pengendalian Eksternal

Pengendalian eksternal adalah pengendalian emosi yang dilakukan oleh orang-orang yang berada di lingkungan subyek/individu, baik itu di lingkungan keluarga, sekolah dan tempat terapi untuk mengendalikan emosi subyak/individu.

Pengendalian yang diberikan oleh orang-orang yang ada disekitarnya yaitu dapat berupa pemberian pengertian kepada subyek/individu, pemberian kesempatan untuk melakukan keinginannya (mengarahkan), membantu subyek untuk berlatih menyampaikan keinginannya lewat bahasa verbal maupun tindakannya. Dalam hal ini individu dapat menyampaikan keinginannya kepada orang terdekatnya sehingga emosinya bisa berkurang.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi ada 2 yaitu pengendalian emosi internal dan eksternal. Pengendalian emosi internal yaitu pengendalian emosi yang berasal dari dalam diri individu tersebut. Yang dimaksud di sini, individu yang berperan aktif untuk bisa mengendalikan dirinya sendiri tanpa bantuan orang lain yang berada di sekitarnya, sedang pengendalian emosi eksternal yaitu pengendalian emosi yang dilakukan dengan bantuan orang lain yang ada di sekitar individu yang emosinya ingin dikendalikan.

2.2.2.4. Upaya Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi

Adapun menurut Santoso (2008: 11) menjelaskan bahwa adapun upaya untuk mengendalikan emosi yaitu dengan melakukan pengelolaan emosi yang baik. Adapun strategi untuk melakukan dan melatih pengelolaan emosi yaitu dengan cara:

1. Membiasakan "*I Message*" menggunakan "Pesan Aku" untuk mengungkapkan secara jujur perasaan sendiri.
2. Mendiskripsi tingkah laku spesifik dengan menghindari penilaian (*nonjudg-mental*)
3. Menjelaskan implikasi tindakannya pada "aku"
4. Memberitahu keinginan "Aku"

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan "Pesan Aku" itu merupakan salah satu cara yang efektif untuk dapat lebih

memahami apa yang ada dalam diri setiap individu. Dalam hal ini “Aku” dapat diumpamakan sebagai dirinya sendiri yang bisa mengungkapkan segala sesuatu hal yang sedang menimpa dirinya pada saat itu. Sehingga dirinya sendirinya lah yang nantinya bisa memecahkan persoalan yang ada pada dirinya.

Manz (2009: 47-113) menjelaskan bahwa adapun cara-cara untuk mengendalikan emosi yaitu dengan cara melakukan disiplin emosi. Adapun dasar-dasar untuk melakukan disiplin emosi yaitu:

1. Menciptakan proses disiplin emosi.

Ada beberapa cara untuk mempraktikkan disiplin emosi yaitu dengan cara: (1) segeralah mengenali penyebab emosi, (2) perkirakan tempat dan intensitas reaksi fisik, (3) mengenali pikiran dan kepercayaan yang mengiringi reaksi fisik, (4) memperhatikan bagian-bagian dari diri kita yang mudah merespon keadaan kita, (5) membuat pilihan disiplin emosi dan menerapkan pilihan itu untuk menghadapi tantangan (Manz, 2009: 50).

2. Pelajarilah karakteristik kunci disiplin emosi

Untuk mempelajari karakteristik kunci disiplin emosi harus bisa menerapkan persyaratan kunci disiplin emosi yang di antaranya; (1) adanya komitmen dan motivasi untuk menjalankan proses disiplin emosi, (2) disiplin emosi merupakan sebuah proses yang efektif untuk mengatur perasaan, (3) percaya pada proses disiplin emosi dan tekun menggunakannya, (4) memilih beberapa pilihan alternatif untuk diterapkan saat sedang menghadapi masalah, (5) semangat fleksibilitas dan kemampuan adaptasi untuk memperhalus proses disiplin emosi (Manz, 2009: 69-71).

3. Pilihlah makna perasaan

Dalam hal ini kita harus memikirkan bagaimana setiap perasaan dapat mempengaruhi kita dan bagaimana kita merasakan kehidupan kita secara berbeda ketika kita berada dibawah pengaruh perasaan kita. Misalnya, jika kita merasa lelah, penuh dengan emosi dan rasa gelisah, kita akan merasakan kehidupan dengan cara yang berbeda sama saat kita merasa semangat, terinspirasi, dan percaya diri (Manz, 2009: 84).

4. Tingkatkanlah Intelegensi Emosional (EQ)

Dengan kita meningkatkan EQ kita, kita bisa menjadikan emosi-emosi kita sebagai sumber kearifan, ketika dihadapkan pada gangguan-gangguan yang membingungkan dan dengan cara tersebut bisa juga meningkatkan kemampuan kita untuk sukses dalam menjalani hidup (Manz, 2009: 90).

5. Rasakanlah perasaan

Kita dapat mempelajari dan memahami bagaimana perasaan kita muncul saat sedang emosi. Dengan kita bisa memahami perasaan kita akan bisa menentukan pilihan yang tepat agar kita merasa lebih baik saat sedang emosi (Manz, 2009: 102).

6. Melakukan latihan emosi

Melakukan latihan emosi dengan menggunakan istilah kungfu emosi yaitu dengan cara memanfaatkan energi negatif yang berasal dari dalam diri kita untuk dijadikan sebuah tambahan energi yang penting bagi perubahan positif diri kita (Manz, 2009: 112).

7. Menahan badai emosi

Dalam hal ini kita melihat faktor penyebab terjadinya emosi sehingga kita bisa menentukan pilihan untuk bisa menghindari dan menahan emosi kita pada saat emosi menguasai diri kita. Adapun sebab terjadinya emosi yaitu; adanya serangkaian kejadian-kejadian yang mengecewakan, adanya faktor yang bersifat hormonal, makanan kurang bergizi, waktu istirahat yang kurang (Manz, 2009: 113).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat meningkatkan pengendalian emosi, maka diperlukan suatu kedisiplinan emosi yang baik. Dimana kedisiplinan emosi ini mencakup beberapa banyak hal yang berkaitan dengan cara pengelolaan perasaan dan pola pikir pada diri seseorang. Untuk itu orang yang bisa mengendalikan emosi adalah orang yang bisa mengelola perasaannya dan bisa merubah pola pikirnya pada situasi tertentu.

Selain itu, Supeno (2009: 340) beberapa cara untuk mengendalikan emosi yang diantaranya:

- 1) Merasakan apa yang orang lain rasakan
- 2) Menenangkan hati
- 3) Mencari kesibukan
- 4) Berbicara dengan orang lain
- 5) Menemukan penyebab permasalahan dan mencari solusinya
- 6) Adanya keinginan untuk menjadi orang yang baik
- 7) Tidak peduli dan melupakan masalah yang ada
- 8) Berfikir secara rasional sebelum bertindak
- 9) Diservikasi tujuan
- 10) Kendalikan emosi dan kemarahan
- 11) Mendengarkan dengan sabar

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa perasaan adalah sesuatu hal yang sangat dominan berpengaruh dalam mengendalikan emosi. Untuk dapat bisa mengendalikan emosi, seseorang harus bisa merasakan, memahami, dan

mengelola segala jenis perasaan yang ada pada dirinya kemudian dihubungkan dengan pola pikir yang positif yang ada pada dirinya.

Upaya untuk meningkatkan pengendalian emosi juga dapat dilakukan dengan cara melakukan interaksi dengan orang lain yang ada di sekitar kita. Semakin banyak kita melakukan interaksi dengan orang lain, maka seseorang akan semakin tahu dan paham mengenai kondisi emosi seseorang. Hal ini sesuai dengan pendapat Goleman (2001) dalam Prawoto (2009: 3). Yang menjelaskan, apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya.

Dari pendapat Goleman tersebut dapat disimpulkan bahwa orang semakin banyak berinteraksi dengan orang lain, maka orang itu semakin tahu dan paham akan kondisi emosi seseorang sehingga dalam hal ini ia akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik. Untuk itu dengan adanya hal ini, maka layanan bimbingan kelompok diharapkan bisa untuk meningkatkan pengendalian emosi pada remaja sejak dini.

2.3 Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam sub bab layanan bimbingan kelompok ini menjelaskan tentang (1) pengertian bimbingan kelompok, (2) tujuan bimbingan kelompok, (3) manfaat bimbingan kelompok, (4) asas-asas bimbingan kelompok, (5) jenis-jenis kelompok, (6) komponen bimbingan kelompok, (7) unsur-unsur dalam bimbingan

kelompok, (8) pelaksanaan bimbingan kelompok, (9) teknik-teknik bimbingan kelompok, dan (10) tahap-tahapan bimbingan kelompok.

2.4.1. Pengertian Bimbingan Kelompok.

Menurut Romlah (2001: 3) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada dan mengembangkan profesi siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan, bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok.

Selain itu, Romlah (2001: 17) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Sedangkan Gazda (1978) dalam Prayitno & Amti (1994: 309) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial. Dengan demikian, pengertian bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok untuk membantu anggota-

anggotanya dalam menyusun rencana, dan membuat keputusan yang tepat bagi kehidupannya.

Menurut Winkel (1997: 518) Bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan. Winkel juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri.

Mengacu pada beberapa pendapat dan pengertian yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan berupa informasi kepada individu untuk menyusun perencanaan dan keputusan yang tepat dan matang agar mencapai perkembangan yang optimal melalui proses dinamika kelompok.

2.4.2. Tujuan dan Manfaat dari Bimbingan Kelompok.

Romlah menjelaskan (2001: 13) bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu membantu individu untuk menemukan jati dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dan Prayitno (1995: 178) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah membantu para anggotanya untuk mampu berbicara di muka orang banyak, mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak serta belajar menghargai pendapat orang lain, bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya, mampu mengendalikan diri dan menahan emosi

(gejolak kejiwaan yang bersifat negatif), dapat bertenggang rasa, menjadi akrab satu sama lain, membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Sedangkan Bennet (1963) dalam Romlah (2001: 14-15) mengemukakan tujuan bimbingan kelompok, yaitu sebagai berikut:

- 1) Memberikan kesempatan-kesempatan kepada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.
- 2) Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
- 3) Untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif daripada melalui kegiatan bimbingan individual.
- 4) Untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif.

Dari beberapa tujuan yang telah dijelaskan oleh para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan dari bimbingan kelompok yaitu dapat melatih rasa kepercayaan diri individu dalam berbicara di depan orang banyak, dapat menghormati dan menghargai pendapat orang lain dalam lingkungan kelompok, dapat melatih pengendalian diri dan emosi individu saat berada di lingkungan kelompok, dapat melatih rasa tanggung jawab individu dalam mengungkapkan pendapatnya, dan dapat melatih individu untuk berfikir secara rasional dalam menghadapi suatu masalah.

Sedangkan untuk manfaat dari bimbingan kelompok Dewa Ketut Sukardi (2008: 67) dalam (<http://ilmupsikologi.wordpress.com/2010/01/14/tahap-pelaksanaan-bimbingan-kelompok/>) menjelaskan di antaranya:

- 1) Diberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
- 2) Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.

- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.
- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana yang mereka programkan semula.

Winkel & Hastuti (2004: 565) menjelaskan manfaat layanan bimbingan kelompok di antaranya:

- 1) Mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa
- 2) Memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa
- 3) Siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapinya
- 4) Siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama, dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok, diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama
- 5) Siswa lebih bersedia menerima pandangan atau pendapat bila itu dikemukakan oleh seorang temannya dari pada yang dikemukakan oleh seorang konselor.

Dari beberapa penjelasan mengenai manfaat bimbingan kelompok dapat disimpulkan, bahwa manfaat bimbingan kelompok diantaranya; individu dapat memperoleh masukan berupa informasi mengenai suatu permasalahan dan cara pemecahannya, individu dapat bertukar pendapat dan pengalaman dengan teman-temannya, individu dapat memperoleh banyak teman melalui kegiatan bimbingan kelompok, dan individu dapat merasakan apa yang orang lain sedang rasakan pada saat itu.

2.4.3. Asas-asas Bimbingan Kelompok.

Menurut Prayitno (1995: 79) bahwa ada 4 asas yang perlu dilaksanakan dalam bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

- 2.3.3.1. *Asas keterbukaan* yaitu semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran, dan apa saja yang dirahasiakannya *dan*

dipikirkannya, tidak merasa takut, malu atau ragu-ragu, dan bebas berbicara tentang apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan dan keluarga.

- 2.3.3.2. *Asas kesukarelaan*, yaitu semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa disuruh-suruh atau malu-malu atau dipaksa oleh teman yang lain atau oleh pemimpin kelompok. Dalam hal ini, anggota kelompok dalam mengungkapkan pendapat dan ide-ide tidak ada paksaan dari pemimpin kelompok atau anggota kelompok yang lainnya.
- 2.3.3.3. *Asas kenormatifan* yaitu semua yang dilakukan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan peraturan yang berlaku; semua yang dilakukan dan dibicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma-norma dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.
- 2.3.3.4. *Asas Kerahasiaan* yaitu semua yang hadir harus menyimpan dan merahasiakan apa saja, data dan informasi yang didengar dan dibicarakan dalam kelompok. Pemimpin berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan itu sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok ada 4 asas yang harus bisa diterapkan oleh pemimpin kelompok pada saat kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dari ke 4 asas tersebut diantaranya yaitu; asas keterbukaan, asas kesukarelaan, asas kenormatifan, dan asas kerahasiaan. Asas-asas tersebut merupakan salah satu bagian dari syarat sahnya pelaksanaan untuk melaksanakan kegiatan layanan bimbingan kelompok dalam bimbingan konseling.

2.4.4. Unsur-unsur Dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (1995: 27) ada beberapa unsur yang ada dalam bimbingan kelompok, yang di antaranya:

- 1) Saling hubungan yang dinamis antar anggota.
- 2) Tujuan bersama
- 3) Hubungan antara besarnya kelompok (banyak anggota) dan sifat kegiatan kelompok
- 4) Itikad dan sikap terhadap orang lain
- 5) Kemampuan mandiri.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa menjaga dan membina hubungan diantara masing-masing anggota kelompok merupakan hal yang terpenting dalam unsur-unsur bimbingan kelompok. Untuk itu, dalam pelaksanaan bimbingan kelompok peneliti diwajibkan untuk bisa mengamati dan memperhatikan hubungan antara masing-masing anggota kelompok pada saat kegiatan bimbingan kelompok itu sedang berlangsung

2.4.5. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.

Menurut Prayitno (1995: 179) menjelaskan ada beberapa cara yang digunakan saat melaksanakan bimbingan kelompok yang di antaranya:

- 1) Masing-masing peserta diminta secara bebas dan sukarela berbicara, bertanya, mengeluarkan pendapat, ide, sikap, saran, serta perasaan yang dirasakannya pada saat itu.
- 2) Mendengarkan dengan baik apabila peserta lain sedang berbicara
- 3) Mengikuti aturan yang ditetapkan oleh kelompok.

2.4.6. Teknik-teknik Bimbingan Kelompok.

Menurut Romlah (2000: 87-125) menjelaskan bahwa ada beberapa teknik dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Teknik pemberian informasi
- 2) Diskusi kelompok
- 3) Pemecahan masalah (*problem solving*)
- 4) Permainan peran (*role playing*)
- 5) Permainan simulasi (*simulation games*)
- 6) Karyawisata (*fieldtrip*),
- 7) Teknik penciptaan suasana kekeluargaan (*home room*)

Teknik-teknik bimbingan kelompok yang akan dipakai oleh peneliti pada saat penelitian yaitu mengutamakan pada teknik diskusi kelompok. Karena dalam teknik ini secara tidak langsung remaja akan dilatih emosinya untuk selalu bersabar dalam mengemukakan pendapat di hadapan orang lain. Dan berusaha menerima pendapat orang lain dengan apa adanya dan berusaha untuk menghilangkan tekanan-tekanan yang timbul dari dalam dirinya saat mau mengungkapkan pendapatnya di hadapan orang lain.

2.4.7. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berlangsung melalui 4 tahap. Menurut Prayitno (1995: 44-60) tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap perlibatan diri atau tahap memasuki diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok.

Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati. Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan antara lain: (1) mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, (2) menjelaskan cara dan asas kegiatan bimbingan kelompok, (3) saling

memperkenalkan dan mengungkapkan diri, (4) mengadakan permainan untuk menghangatkan dan mengakrabkan.

2. *Tahap peralihan*

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.

Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dari beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya: (1) menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan, (2) menawarkan sambil mengamati apakah anggota kelompok siap untuk memasuki tahap berikutnya, (3) membahas suasana yang terjadi, (4) meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

3. *Tahap Kegiatan*

Dalam tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dari bimbingan kelompok. Pada tahap ini munculnya dinamika kelompok merupakan sesuatu hal yang penting dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Dalam tahap kegiatan ini ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh pemimpin kelompok di

antaranya; (1) masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan, (2) menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terdahulu, (3) anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas, (4) adanya kegiatan selingan biar anggota kelompok tidak merasa bosan.

Peranan pemimpin kelompok pada tahap kegiatan ini meliputi: sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara, memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati (<http://sobrang.blogspot.com/>)

Pada tahap ini pemimpin kelompok juga bisa menerapkan pedoman Tut Wuri Handayani yang dipakai oleh Ki Hajar Dewantoro dalam Sutrisno (2006: 1). Menyebutkan bahwa jika pemimpin kelompok berada di depan bisa dijadikan contoh/menjadi teladan oleh anggota yang di belakang. Jika Pemimpin di tengah-tengah bisa dijadikan penggerak yang bisa menciptakan peluang bagi anggotanya. Dan jika pemimpin berada di belakang bisa memberdayakan/memberikan dorongan dan motivasi kepada para anggotanya.

4. *Tahap Pengakhiran*

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan.

Dapat disebutkan kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah; (1) penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok, (2)

pengungkapan kesan-kesan dari anggota kelompok, (3) penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok, (4) pembahasan kegiatan lanjutan, dan (5) penutup.

2.4 Hubungan Antara Pengendalian Emosi Dengan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan Bimbingan Konseling yang diduga bisa memberikan salah satu bentuk pelatihan untuk bisa meningkatkan pengendalian emosi bagi para remaja yang baru memasuki tahap perkembangan usia remaja. Salah satu bentuk pelatihan yang ada dalam layanan bimbingan kelompok untuk dapat meningkatkan pengendalian emosi yaitu dengan cara memanfaatkan proses terjadinya dinamika kelompok yang ada dalam kelompok tersebut dengan memberikan kesempatan kepada para remaja untuk bisa mau mengungkapkan pendapatnya, melatih diri untuk dapat menerima dan terbuka terhadap pendapat orang lain, melatih diri untuk dapat bersabar dalam menghadapi sikap dan perilaku orang lain saat berpendapat, dan menahan diri untuk tidak memotong pembicaraan orang, saat sedang mengungkapkan pendapatnya, serta berusaha untuk menghormati, menghargai pendapat dan perasaan orang lain dengan memanfaatkan terjadinya dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok mempunyai fungsi pengembangan dan pencegahan. Fungsi pengembangan yang ada di dalam layanan bimbingan kelompok yaitu bisa mengembangkan sikap individu untuk bisa mengendalikan emosi yang ada pada dirinya. Yang salah satu di antaranya yaitu bisa bersabar dalam menghadapi sikap

dan perilaku orang lain saat mengungkapkan pendapatnya dalam suatu forum kelompoknya, bisa menghormati dan menghargai keberadaan orang lain dalam kelompoknya, dan bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri serta kepada orang lain yang ada di dalam kelompoknya.

Selain fungsi pengembangan yang ada pada layanan bimbingan kelompok, adanya fungsi pencegahan ini diharapkan agar remaja bisa meningkatkan pengendalian emosinya saat mereka sedang mengalami suatu masalah yang diiringi dengan perubahan-perubahan fisik dan mental yang terjadi pada masa usia remaja. Sehingga mereka bisa mengkondisikan dirinya saat mereka sedang dihadapkan pada suatu permasalahan yang ada pada dirinya

2.5 Hipotesis

Berdasarkan atas kajian teori pada pembahasan sebelumnya, maka dapat dirumuskan jawaban sementara dalam pembahasan ini yang berbentuk hipotesis sebagai berikut, “Pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang tahun 2010”.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan hal yang penting dalam suatu penelitian. Hal ini dikarenakan di dalam metode penelitian dijelaskan mengenai urutan penelitian yang akan dilakukan yaitu berhubungan dengan teknik dan prosedur penelitian yang dipakai oleh peneliti. Dalam bab ini akan dijabarkan tentang (1) jenis penelitian dan desain penelitian, (2) variabel penelitian, (3) populasi dan sampel penelitian, (4) metode dan alat pengumpulan data, (5) penyusunan instrumen, (6) validitas dan reliabilitas data, dan (7) teknik analisis data.

3.1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian

Dalam sub bab bagian ini peneliti akan menjelaskan tentang jenis penelitian dan desain penelitian yang digunakan oleh peneliti. Yang di antaranya :

3.1.1. Jenis Penelitian

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian eksperimental. Menurut Arikunto (2006: 3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang dapat mengganggu, eksperimental dilakukan dengan maksud untuk menilai akibat suatu perlakuan.

Alasan peneliti menggunakan penelitian eksperimen yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel, apakah terjadi suatu perubahan atau tidak setelah mendapatkan suatu perlakuan atau *treatment*. Dalam penelitian ini, peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa. Dengan melakukan penelitian eksperimental ini, dapat menambah pengetahuan peneliti dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok.

3.1.2. Desain Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian diperlukan desain penelitian yang akan mendukung pelaksanaan penelitian tersebut. Desain penelitian eksperimen secara garis besar dikelompokkan menjadi dua, yaitu *Pre-experimental Design*. dan *True-experimental Design*.

Pre-experimental Design sering kali dipandang sebagai eksperimen yang bukan sebenarnya. Oleh karena itu sering disebut juga dengan istilah "*quasi experiment*" atau eksperimen pura-pura. Sedangkan *True-experimental Design* yaitu jenis eksperimen yang yang dianggap sudah baik karena sudah memenuhi persyaratan. Yang dimaksud memenuhi persyaratan dalam eksperimen adalah adanya kelompok kontrol yang tidak dikenai eksperimen tapi ikut mendapatkan pengamatan (Arikunto 2002: 77-79).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah *Pre-experimental design* yang sering juga disebut *quasi exsperiment* atau eksperimen pura-pura. Kemudian pola yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-test and Post-test Group*. Adapun pola *Pre-test and Post-test Group* dapat digambarkan sebagai berikut:

Pola : $0_1 X 0_2$

Keterangan :

0_1 : *Pre-test*

X : Perlakuan (Pemberian layanan konseling kelompok)

0_2 : *Post-test*

Didalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (0_1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (0_2) disebut post-test. Perbedaan antara 0_1 dan 0_2 yakni $0_2 - 0_1$ diasumsikan merupakan efek dari treatment atau perlakuan (Arikunto 2002: 78).

Langkah-langkah yang akan ditempuh dalam pelaksanaan penelitian ini meliputi:

1) *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengendalian emosi remaja di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah sebelum di berikan perlakuan. *Pre-test* ini diberikan kepada 40 remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah. Kemudian akan dipilih 15 remaja yang memiliki kriteria pengendalian emosinya rendah, sedang, dan tinggi untuk dijadikan kelompok. Alasan memilih 15 siswa dimaksudkan agar pemimpin kelompok lebih mudah untuk memberikan perhatian kepada setiap anggota saat proses bimbingan kelompok dan sesuai dengan para ahli bahwa bimbingan kelompok yang efektif berjumlah 15 anggota.

2) *Treatment*/perlakuan

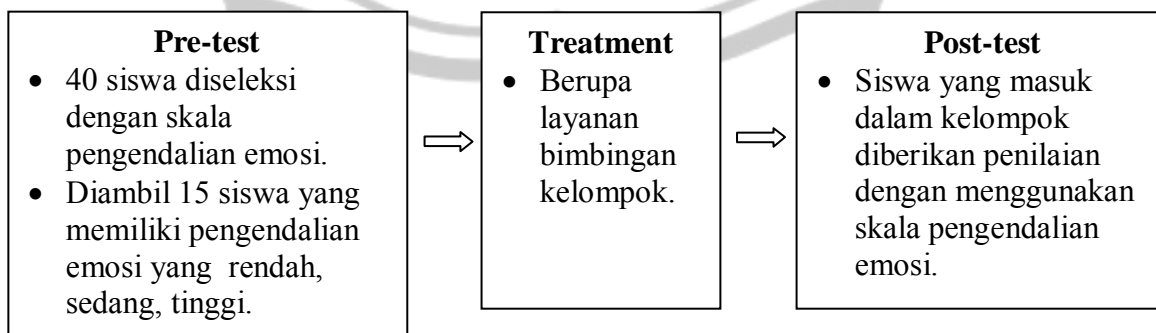
Tujuan dari *treatment* dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengendalian emosi siswa yang rendah pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah melalui layanan bimbingan kelompok dengan cara memberikan materi-materi topik tugas yang berisi tentang pengendalian emosi. Di sini yang diberi *treatment* adalah 15 orang siswa yang mempunyai pengendalian emosi rendah, sedang, dan tinggi dengan sebanyak 8 kali pertemuan.

3) *Post-test*

Post-test adalah pengukuran kepada responden setelah diberikan perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok. Tujuan *post-test* dalam penelitian ini antara lain:

- (a) Mengetahui tingkat keberhasilan peneliti dalam memberikan *treatment* kepada para siswa
- (b) Mengetahui adanya perubahan positif dari remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah setelah diberi *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok.

Untuk lebih jelasnya peneliti memberikan bagan desain penelitian yaitu *Pre-experimental Pre-test and Post-test Group*.



Gambar 3.1 *Pre-experimental Pre-test and Post-test Group*

Tabel 3.1
Rencana Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok

No	Hari, Tgl/ Bln/ Thn	Kegiatan	Materi	Tempat	Waktu
1.		<i>Try Out</i>	Uji coba skala pengendalian emosi	Aula	45 menit
2.		<i>Pre-test</i>	Skala pengendalian emosi	Aula	45 menit
3.		Kontrak Kegiatan	Menjelaskan tentang maksud dan tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok	Aula	45 menit
4.		Pertemuan 1	Perluah kita saling mengenal	Aula	45 menit
5.		Pertemuan 2	Permasalahan dengan guru di sekolah	Aula	45 menit
6.		Pertemuan 3	Cara meningkatkan prestasi belajar	Aula	45 menit
7.		Pertemuan 4	Pertenggaran antar siswa di lingkungan sekolah	Aula	45 menit
8.		Pertemuan 5	Kenakalan remaja	Aula	45 menit
9.		Pertemuan 6	Emosi	Aula	45 menit
10.		Pertemuan 7	Meningkatkan rasa percaya diri	Aula	45 menit
11		Pertemuan 8	Pacaran yang baik	Aula	45 menit
12.		<i>Post-test</i>	Skala pengendalian emosi	Aula	45 menit

3.2. Variabel Penelitian

Dalam sub bab variabel penelitian ini, peneliti menjabarkan sebagai berikut (1) identifikasi variabel, (2) hubungan antar variabel, dan (3) definisi operasional.

3.2.1 Identifikasi Variabel

Menurut Sugiyono (2005: 2), variabel penelitian merupakan gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati. Variabel itu sebagai atribut dari sekelompok orang atau obyek yang mempunyai variasi antara satu dengan lainnya dalam kelompok itu. Sedangkan menurut Arikunto (2002: 96), variabel penelitian adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.

Berdasarkan definisi-definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa variabel penelitian adalah gejala yang menjadi fokus dan titik perhatian suatu penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2005: 3) variabel bebas dan variabel terikat dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Variabel Independen (Bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen (variabel terikat).

- 2) Variabel Dependen (Terikat)

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas yaitu layanan bimbingan kelompok, sedangkan yang menjadi variabel terikat yaitu pengendalian emosi.

3.2.2 Hubungan Antara Variabel

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bimbingan kelompok yang fungsinya mempengaruhi variabel lain disimbolkan dengan X. Sedangkan

variabel terikat dalam penelitian ini yaitu pengendalian emosi yang fungsinya dipengaruhi oleh variabel lain disimbolkan dengan Y.

Hubungan antar variabel dalam penelitian ini adalah variabel X mempengaruhi variabel Y. Hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut

:



Gambar 3.2
Hubungan Antar Variabel

3.2.3 Definisi Operasional Variabel

Sesuai dengan identifikasi variabel yang telah dijelaskan di atas, maka terdapat 2 jenis variabel yang harus didefinisikan di antaranya:

- 1) Pengendalian Emosi, yaitu merupakan suatu bentuk usaha penekanan reaksi terhadap suatu stimulus yang dapat menimbulkan emosi, dengan cara mengarahkan energi emosinya ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat bagi perkembangan potensi yang dimilikinya. Adapun ciri-cirinya yaitu, tidak mudah mengeluh dan tetap semangat saat ada masalah, mempunyai keyakinan diri untuk selalu berfikiran positif, tidak mudah tersinggung/marah, selalu tenang dalam menghadapi masalah, dapat berpikir ulang akan masalah yang sedang dihadapinya, mampu mengelola perasaannya dan menjaga perasaan orang lain yang ada di sekitarnya.
- 2) Layanan Bimbingan Kelompok, yaitu merupakan suatu proses konseling dimana konselor memberikan suatu bantuan berupa informasi kepada

individu dalam suatu kelompok, untuk menyusun perencanaan dan keputusan yang tepat dan matang agar individu tersebut bisa mencapai perkembangan yang optimal bagi dirinya melalui proses dinamika kelompok.

Dalam penelitian ini, layanan bimbingan kelompok diharapkan dapat memberikan suatu bentuk pelatihan tentang pengendalian emosi pada remaja. Dimana, dengan memanfaatkan proses terjadinya dinamika kelompok yang muncul pada saat diskusi kelompok diharapkan para anggota kelompok khususnya para remaja dapat memahami dan melatih dirinya untuk bisa mengendalikan emosinya.

3.3. Populasi dan Sampel

Dalam sub bab variabel penelitian ini, peneliti akan menjabarkan yang diantara populasi dan sampel.

3.3.1. Populasi

Dalam suatu penelitian dibutuhkan populasi untuk diteliti. Menurut Azwar di dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2010: 77). Sedangkan menurut Sugiyono (2005: 55) “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan akhirnya ditarik kesimpulan”.

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah suatu kelompok yang terdiri atas obyek/subyek yang digunakan untuk dipelajari, diteliti, dan akhirnya dipilih untuk ditarik kesimpulan

3.3.2. Sampel

Menurut Azwar (2010: 79) “sampel adalah sebagian dari populasi, karena sampel bagian dari populasi, tentu sampel harus memiliki ciri yang dimiliki oleh populasi”. Selain itu Sugiyono (2005: 56) mengartikan “sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dari beberapa penjelasan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik dan sifat yang sama dari populasi.

Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel penelitian yang dimana cara pengambilannya dengan cara mencampur subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama (Arikunto, 2006: 134). Alasan peneliti menggunakan teknik sampel ini karena dalam populasi tersebut mempunyai tingkat strata tinggi, sedang dan rendah. Dimana semua strata dianggap sama oleh peneliti sehingga pada saat pengambilan sampelnya dapat mempersingkat waktu. Pada saat menentukan sampelnya peneliti melakukan undian untuk menentukan siapa saja yang ikut tergabung dalam anggota kelompok yang nantinya akan diberikan treatment oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil sampel sebanyak 15 orang siswa yang memiliki kriteria pengendalian emosi yang masih rendah, dan sedang,

yang nantinya akan diberikan perlakuan atau treatment pada saat kegiatan bimbingan kelompok berlangsung, dengan cara memberikan materi yang berisi tentang topik-topik permasalahan yang berkaitan dengan pengendalian emosi. Kemudian setelah pemberian materi itu selesai para siswa yang tergabung dalam satu kelompok tersebut dimintai pendapatnya yang berkaitan dengan topik materi yang sedang dibicarakan.

Alasan peneliti memilih 15 orang remaja yaitu agar pemimpin kelompok yang sekaligus menjadi peneliti dapat lebih mudah dalam memberi perhatian kepada setiap anggota kelompok yang tergabung didalamnya dan sesuai dengan pendapat Prayitno (2004: 4-13) yang menjelaskan bahwa anggota kelompok yang akan mengikuti layanan bimbingan kelompok itu terdiri atas 8-15 orang. Untuk itu peneliti memilih 15 orang remaja yang memiliki kriteria pengendalian emosi rendah, sedang, dan tinggi dengan harapan pelaksanaan bimbingan kelompok akan dapat berjalan secara efektif

3.4. Metode dan Alat Pengumpul Data

Dalam sub bab variabel penelitian ini, peneliti akan menjabarkan tentang metode dan alat pengumpul

3.4.1. Metode Pengumpulan Data

Salah satu langkah yang harus dilakukan dalam penelitian yaitu melakukan pengumpulan data. Dalam penelitian ini data yang akan dikumpulkan oleh peneliti yaitu tentang pengendalian emosi remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah. Metode pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu

dengan menggunakan skala psikologi. Menurut Azwar (2010: 99) "Instrumen pengukuran psikologi digunakan untuk mengungkap data mengenai atribut psikologis yang dapat dikategorikan sebagai variabel kemampuan kognitif dan variabel kepribadian (afektif)". Alasan menggunakan skala psikologi karena salah satu variabel dalam penelitian ini merupakan atribut psikologi yaitu skala pengendalian emosi.

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian di lapangan adalah dengan menggunakan metode observasi di lapangan dan menggunakan skala psikologi.

3.4.2. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu menggunakan pedoman observasi dan menggunakan skala pengendalian emosi. Adapun pedoman observasi digunakan peneliti untuk melihat kondisi di lapangan, apakah sesuai dengan kriteria yang ingin dikendaki oleh peneliti atau tidak sebelum peneliti melakukan tindakan penelitian. Sedangkan skala pengendalian emosi digunakan untuk mengetahui tingkat pengendalian emosi pada remaja yang dimana setelah pemberian skala pengendalian emosi, barulah peneliti melakukan tindakan penelitian di lapangan.

Skala pengendalian emosi merupakan pernyataan-pernyataan yang diberikan kepada responden sesuai dengan kebutuhan penelitian. Di dalam pernyataan-pernyataan tersebut terdapat item positif dan negatif. Untuk memperoleh hasil dari jawaban skala tersebut, maka dilakukan uji validitas agar

dapat diperoleh hasilnya yang kemudian dipilih pernyataan-pernyataan yang valid dan tidak valid. Kemudian pernyataan-pernyataan yang valid disatukan menjadi suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk penelitian.

Adapun kategori jawaban untuk skala pengendalian emosi adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Kategori Pengendalian Emosi

No	Pernyataan Positif		No	Pernyataan Negatif	
	Jawaban	Nilai		Jawaban	Nilai
1	SL	5	1	SL	1
2	SR	4	2	SR	2
3	KD	3	3	KD	3
4	JR	2	4	JR	4
5	TP	1	5	TP	5

Keterangan :

SL : Selalu

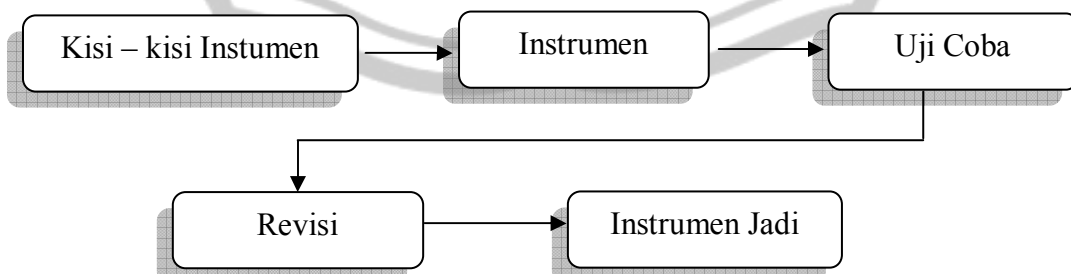
JR : Jarang

SR : Sering

TP : Tidak Pernah

KD : Kadang

Langkah-langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen dilakukan dalam beberapa tahap, baik dalam pembentukan maupun uji coba. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



Gambar 3.3. Langkah-langkah Penyusunan Instrument

Data yang akan diungkap dalam penelitian ini yaitu tentang pengendalian emosi remaja, oleh karena itu instrumen yang digunakan yaitu berupa skala psikologi. Adapun kisi-kisi instrumen yang peneliti kembangkan yaitu ciri-ciri pengendalian emosi. Adapun kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kisi-kisi Pengembangan Instrumen Penelitian

Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
			+	-
Pengendalian Emosi	1. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri.	a. Tidak mudah mengeluh saat mendapat masalah	1, 2,	8, 9,
		b. Tetap bersemangat meskipun mempunyai masalah	3, 4,	10, 11,
		c. Mempunyai keyakinan diri dan selalu berpikiran positif untuk bisa menyelesaikan permasalahan	5, 6, 7,	12,
	2. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.	a. Tidak mudah marah dan putus asa saat mempunyai permasalahan	13, 14,	20, 21,
		b. Tenang dalam menghadapi permasalahan	15, 16,	22, 23,
		c. Bisa menerima kondisi sesuai dengan kenyataan	17, 18, 19,	24,
	3. Mampu mengendalikan hawa nafsu atau keinginan-keinginan yang muncul dari dalam diri	a. Dapat menahan keinginan-keinginan yang muncul saat sedang senang dan sedih	25, 26,	30, 31
		b. Dapat berpikir ulang mengenai keinginan-keinginan yang muncul apakah harus dituruti atau tidak, Apakah	27, 28, 29,	32,

		bermanfaat bagi diri sendiri atau tidak		
	4. Menjaga agar tidak stress yang dapat melumpuhkan kemampuan berpikir	a. Dapat menghibur diri sendiri dengan cara melakukan aktivitas lain yang membuat pikiran jadi lebih tenang dan segar b. Mampu menjaga pikiran	33, 34, 35, 36,	37, 38 39, <u>40</u>
	5. Mampu menyelesaikan masalah atau konflik sendiri dengan baik.	a. Berusaha untuk tidak selalu tergantung pada orang lain b. Mempunyai rasa kepercayaan dan keyakinan pada diri sendiri	41, 42, 43, 44, 45,	46, 47, 48, 49,
	6. Mampu membaca dan memahami perasaan orang lain dengan efektif dan terampil bergaul.	a. Dapat menempatkan diri sama seperti orang lain b. Dapat menghormati dan menghargai keberadaan orang lain yang ada di sekitarnya	50, <u>51</u> , 52, 53,	54, 55, 56, 57,
	7. Orang yang secara emosional cerdas	a. Mampu mengelola perasaan yang ada pada dirinya dalam kondisi apapun	58, 59,	60

3.5. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam sub bab variabel penelitian ini, peneliti akan menjabarkan tentang validitas instrumen dan reliabilitas instrumen. Dalam setiap penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memperoleh hasil yang benar-benar obyektif. Data yang baik adalah data yang sesuai dengan kenyataan sehingga data tersebut dapat disebut dengan data valid. Oleh karena itu, alat ukur yang digunakan harus memiliki validitas dan reliabilitas sebagai alat ukur penelitian.

3.5.1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrument. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2006: 168).

Pengukuran validitas dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus product moment. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

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

Keterangan :

r_{xy}	:	Koefisien korelasi antara X dan Y
$\sum XY$:	Jumlah perkalian skor item X dan Y
$\sum X$:	Jumlah skor item X
$\sum Y$:	Jumlah skor item Y
N	:	Jumlah responden
$\sum X^2$:	Jumlah kuadrat skor item X
$\sum Y^2$:	Jumlah kuadrat skor item Y

Analisis butir dilakukan untuk mengetahui valid atau tidaknya butir soal dalam instrument dengan cara yaitu skor-skor yang ada dalam butir soal dibandingkan dengan skor total, kemudian dibandingkan pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan pada hasil *try out* yang dilaksanakan di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah dengan jumlah 40 siswa, maka diperoleh hasil yaitu dari 60

item ada 5 item yang tidak valid. Item yang tidak valid adalah item nomor 7, 16, 29, 40, 51. Kelima item yang tidak valid itu dihilangkan/ diabaikan. Dengan demikian keseluruhan item yang digunakan berjumlah 55 item karena dianggap sudah mewakili setiap indikator dan dinyatakan layak untuk digunakan dalam penelitian

3.5.2. Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2006: 178), reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Untuk mengukur reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan rumus alpha karena instrumen dalam penelitian ini berupa skala psikologi mengenai pengendalian emosi.

Adapun rumus Alpha tersebut adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varian butir

k = Jumlah butir angket

σ_t^2 = Varians skor total

r_{11} = Koefisien reliabilitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 196)

Untuk mencari varians dengan butir dengan rumus :

$$\sigma^2 = \frac{\sum(X)^2 - \frac{\sum(X)^2}{N}}{N}$$

Keterangan :

σ = Varians tiap butir

X = Jumlah skor butir

N = Jumlah responden

Suatu instrument dinyatakan reliabel jika memiliki harga $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikan 5 %.

Hasil uji coba perhitungan reabilitas dengan menggunakan rumus Alpha pada taraf signifikansi 5% dan jumlah sampelnya adalah 40 atau N= 40, maka diperoleh $r_{\text{tabel}} = 0,312$. Dalam perhitungan skala reliabilitas instrumen skala emosi diperoleh $r_{11} = 0,896$. Instrument dinyatakan reliabel jika $r_{11} > r_{\text{tabel}}$. Jadi $r_{11} > r_{\text{tabel}}$ ($0,896 > 0,312$) maka dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut reliabel. Hasil validitas dan reliabilitas untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran

3.6. Teknik Analisis Data

Dalam sub bab variabel penelitian ini, peneliti akan menjabarkan tentang teknik analisis data. Adapun metode yang digunakan peneliti untuk menganalisis data yaitu :

3.6.1. Analisis Deskriptif Persentase

Peneliti menggunakan analisis deskriptif persentase untuk mengetahui gambaran tingkatan pengendalian emosi remaja panti asuhan sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok. Sehingga dapat diketahui seberapa besar bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi remaja Panti Asuhan Yayasan Al - Hidayah

Untuk mendeskripsikan tingkat pengendalian emosi yang memiliki rentang skor 1-5, dibuat interval kriteria pengendalian emosi dengan cara sebagai berikut:

Skor maksimal	$\Rightarrow 5 \times 55 = 275$
Skor minimal	$\Rightarrow 1 \times 55 = 55$
Rentang	$\Rightarrow 275 - 55 = 220$
Interval / panjang kelas	$\Rightarrow 220 : 5 = 44$
Presentase skor maksimal	$\Rightarrow \frac{5}{5} \times 100\% = 100\%$
Presentase skor minimal	$\Rightarrow \frac{1}{5} \times 100\% = 20\%$ #
# Rentang persentase	$\Rightarrow 100\% - 20\% = 80\%$
Interval kelas persentase	$\Rightarrow 80\% : 5 = 16\%$

Tabel 3.4
Kriteria Penilaian Tingkat Pengendalian Emosi

Interval Persentase Skor	Skor	Kriteria
84 % - 100 %	$231 < x \leq 275$	Sangat Tinggi
68 % - 83 %	$187 < x \leq 231$	Tinggi
52 % - 67 %	$143 < x \leq 187$	Sedang
36 % - 51 %	$99 < x \leq 143$	Rendah
20 % - 35 %	$55 < x \leq 99$	Sangat Rendah

3.6.2. Uji Wilcoxon

Sesuai dengan hipotesis yang diajukan yaitu untuk mengetahui peningkatan pengendalian melalui bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah, maka peneliti menggunakan rumus uji Wilcoxon. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi bila datanya berbentuk ordinal (berjenjang). Jadi penelitian ini teknik analisis datanya menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* yaitu dengan mencari perbedaan *pre- test* dan *post- test*, dengan rumus sebagai berikut:

$$Z = \frac{T - \mu_T}{\sigma_T} = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

T = Jumlah jenjang yang kecil (Sugiyono, 2005:132)

Berdasarkan hasil hitung tersebut dikonsultasikan dengan indeks tabel *Wilcoxon*. Jika hasil analisis lebih besar dari indeks table *Wilcoxon* maka berarti layanan bimbingan kelompok dianggap efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri. Guna mengambil keputusan menggunakan pedoman dengan taraf signifikan 5% dengan ketentuan:

1. Ho ditolak dan Ha diterima apabila Z_{hitung} lebih besar atau sama dengan Z_{tabel} .
2. Ho diterima dan Ha ditolak apabila Z_{hitung} lebih kecil dari Z_{tabel} .

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan penjelasan tentang hasil penelitian yang telah dilaksanakan disertai dengan analisis data dan pembahasannya tentang upaya meningkatkan pengendalian emosi melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Semarang Tahun 2010.

4.1 Hasil Analisis Diskriptif

Berdasarkan pada tujuan penelitian, maka hasil penelitian yang dapat dilaporkan oleh peneliti adalah 1) gambaran pengendalian emosi remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok, 2) hasil pengamatan selama proses pelaksanaan pemberian *treatment*, 3) gambaran pengendalian emosi remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, dan 4) perbandingan pengendalian emosi remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah antara sebelum dan sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok.

4.1.1. Gambaran Pengendalian Emosi Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Sebelum Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok.

Sesuai dengan tujuan penelitian tentang pengendalian emosi remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok, maka akan diuraikan hasil *pre-test* sebelum diberi *treatment*.

Adapun hasil *pre-test* yang diperoleh oleh peneliti sebelum memberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil *Pre-test* Keseluruhan

No	Kategori	Jumlah Remaja	Prosentase Jumlah
1.	Sangat Tinggi	0	0 %
2.	Tinggi	15	37,5 %
3.	Sedang	18	45 %
4.	Rendah	7	17,5 %
5.	Sangat Rendah	0	0 %
	Jumlah	40	100 %

Dalam hal ini remaja yang mempunyai kategori tingkat pengendalian emosi rendah dan sedang akan dimasukkan dalam kelompok untuk mendapatkan *treatment*. Jumlah anggota kelompok yang nantinya akan dipakai untuk penelitian dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok adalah sebanyak 15 orang anggota. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2004: 4-13) yang menjelaskan bahwa anggota kelompok yang akan mengikuti layanan bimbingan kelompok itu terdiri atas 8-15 orang. Untuk itu selebihnya agar peneliti dapat memenuhi anggota kelompok yang efektif, dan dapat memotivasi anggota kelompok agar dinamika kelompok bisa muncul, maka peneliti akan mengambil anggota kelompok sebanyak 10 orang remaja yang mempunyai kategori tingkat pengendalian emosi yang sedang dan 5 orang remaja yang mempunyai tingkat pengendalian emosi yang mempunyai kategori rendah. Hal ini sesuai dengan dengan jenis sampel yang telah digunakan oleh peneliti yaitu dengan menggunakan teknik *random sampling*, yang dimana pengambilan sampelnya dilakukan secara acak.

Adapun anggota kelompok yang telah ditentukan oleh peneliti secara keseluruhan yang akan mendapatkan *treatment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2
Hasil *Pres-test* Yang Dijadikan Anggota Kelompok

No	Nama	Skor	Prosentase	Kriteria
1.	AK	187	68 %	Sedang
2.	NK	186	67,63 %	Sedang
3.	RFA	185	67,27 %	Sedang
4.	MA	183	66,91 %	Sedang
5.	LNM	180	65,45 %	Sedang
6.	BU	178	64,27 %	Sedang
7.	DADL	175	63,63 %	Sedang
8.	MFR	173	62,90 %	Sedang
9.	WG	171	62,18 %	Sedang
10.	PMP	169	61,45 %	Sedang
11.	SU	142	51,63 %	Rendah
12.	NSH	141	51,27 %	Rendah
13.	MAA	140	50,90 %	Rendah
14.	M	140	50,90 %	Rendah
15.	AM	137	49,81 %	Rendah
	Rata-rata	166	60,79 %	Sedang

Dari tabel diatas dapat di jelaskan bahwa yang menjadi anggota kelompok kebanyakan didominasi oleh remaja yang mempunyai tingkat pengendalian emosi yang masih rendah sebanyak 5 orang anggota. Dan 10 orang anggota kelompok lainnya memiliki tingkat kategori sedang. Jika dilihat dari tingkat rata-rata anggota kelompok, mereka mempunyai nilai skor tingkat pengendalian emosi sebesar 166 dan prosentase sebesar 60,79 % yang masuk dalam kategori sedang.

Berikut ini adalah hasil *pre-tes* dari para anggota yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok jika dilihat dari tingkat indikatornya.

Tabel 4.3
Hasil Perhitungan *Pre-test* Per Indikator

No	R	Indikator													
		Mampu Memotivasi diri		Mampu menghadapi frustrasi		Mampu mengendalikan hawa nafsu		Dapat menjaga agar tidak mudah stress		Mampu menyelesaikan masalahnya sendiri		Dapat memahami lingkungan sekitar		Cerdas dalam mengelola emosi	
		%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K
1.	AK	69	T	58	S	74	T	57	S	80	T	74	T	60	S
2.	NK	69	T	76	T	51	R	66	S	62	S	80	T	60	S
3.	RFA	67	S	67	S	74	T	60	S	60	S	74	T	73	T
4.	MA	71	T	76	T	77	T	54	S	82	T	37	R	40	R
5.	LNM	73	T	73	T	60	S	54	S	71	T	57	S	53	S
6.	BU	69	T	58	S	71	T	57	S	78	T	57	S	53	S
7.	DADL	78	T	71	T	51	R	57	S	60	S	49	R	73	T
8.	MFR	65	T	67	S	54	S	77	T	62	S	54	S	47	R
9.	WG	82	T	75	T	57	S	43	R	64	S	49	R	27	SR
10.	PMP	60	S	60	S	74	T	63	S	56	S	63	S	53	S
11.	SU	55	S	51	R	46	R	54	S	44	R	69	T	33	SR
12.	NSH	64	S	53	S	63	S	34	SR	44	R	46	R	47	R
13.	MAA	58	S	49	R	51	R	37	R	64	S	40	R	47	R
14.	M	49	R	58	S	51	R	57	S	42	R	43	R	60	S
15.	AM	45	R	49	R	37	R	57	S	53	S	51	R	67	S
Rata-rata		65	S	63	S	60	S	55	S	62	S	56	S	53	S

Keterangan : ST : Sangat Tinggi R : Rendah
 T : Tinggi SR : Sangat Rendah
 S : Sedang

Dari tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa dari ke tujuh indikator di atas yang mempunyai kategori sangat rendah terdapat pada indikator dapat menjaga agar tidak mudah stress yang di tempati oleh NSH dan pada indikator cerdas dalam mengelola emosi yang di tempati oleh WG dan SU.

4.1.2. Hasil Pengamatan Selama Proses Pemberian *Treatment*

Adapun hasil pengamatan pada anggota kelompok yang mempunyai kategori tingkat pengendalian emosi rendah, selama proses pelaksanaan *treatment*

melalui layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti dapat dijelaskan yang diantaranya;

1. Pertemuan Pertama

Dilaksanakan pada hari senin, 1 November 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah. Topik pembahasannya yaitu Perlu Kita Untuk Saling Mengenal. Tujuannya adalah untuk memotivasi remaja agar bisa memberikan informasi kepada orang lain, agar bisa memahami karakter orang lain, melatih keberanian untuk bisa berinteraksi dengan orang lain. Sikap anggota pada pertemuan kali ini diantaranya; kurang bersemangat untuk mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, tampak malu-malu, terlihat tegang, terlihat bingung, ada yang sibuk sendiri, tidak memperhatikan, belum ada yang mau berpendapat, jika ada pun itu harus ditunjuk dulu oleh pemimpin kelompok.

Dari ke 15 orang anggota yang terdiri dari: AK, NK, RFA, MA, LNM, BU, DADL, MFR, WG, PMP, SU, NSH, MAA, M, dan AM, semua anggota kelompok pada pertemuan ini belum memperlihatkan perubahan perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi. Hal ini dibuktikan pada pertemuan pertama layanan kegiatan bimbingan kelompok sebagian besar mereka masih malu untuk mengungkapkan pendapatnya, belum termotivasi untuk serius mengikuti kegiatan, belum bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk selalu fokus pada kegiatan dan belum bisa memahami keadaan kelompoknya. Mereka baru mulai berpendapat setelah ditunjuk oleh pemimpin kelompok. Pada pertemuan kali ini dinamika kelompok belum terlihat di dalam kelompok.

2. Pertemuan Kedua

Dilaksanakan pada hari rabu, 3 November 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah. Topik pembahasannya yaitu Permasalahan Guru Disekolah. Tujuannya antara lain; agar dapat mengurangi masalah dengan guru mapel yang ada di sekolah, agar dapat melatih remaja agar lebih terbuka dengan orang lain, agar bisa memahami kondisi orang lain, agar bisa mengelola emosinya. Sikap anggota yang tampak yaitu masih tampak malas mengikuti kegiatan, tampak malu-malu hal ini terlihat saat mereka disuruh berkumpul mereka berebut tempat untuk duduk di belakang, terlihat tegang, terlihat bingung, ada yang sibuk sendiri, tidak memperhatikan, belum ada yang mau berpendapat, jika ada pun itu harus ditunjuk dulu oleh pemimpin kelompok.

Dari ke 15 orang anggota kelompok itu yang terdiri dari AK, NK, RFA, MA, LNM, BU, DADL, MFR, WG, PMP, SU, NSH, MAA, M, dan AM, semua anggota kelompok pada pertemuan ini masih belum menunjukkan adanya perubahan perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi. Hal ini dibuktikan pada pertemuan kedua layanan kegiatan bimbingan kelompok, mereka masih belum termotivasi untuk serius mengikuti kegiatan, belum bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk selalu fokus pada kegiatan bimbingan kelompok, belum bisa memahami keadaan kelompoknya dan malu untuk mengungkapkan pendapatnya terutama untuk M dan AM meskipun mereka sudah ditunjuk mereka tetap saja masih tidak mau untuk mengungkapkan pendapatnya pada pertemuan kali ini. Mereka kebanyakan dari anggota kelompok baru mau

berpendapat setelah mereka ditunjuk oleh pemimpin kelompok. Dan pada pertemuan kali ini dinamika kelompok belum terlihat di dalam kelompok.

3. Pertemuan Ketiga

Dilaksanakan pada hari senin, 8 November 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah. Topik pembahasannya yaitu Cara Meningkatkan Prestasi belajar. Tujuannya yaitu agar prestasi belajar remaja lebih meningkat, lebih terbuka dengan orang lain, bisa memahami kondisinya sendiri dan orang lain yang ada di lingkungan sekitar, bisa bertahan menghadapi frustrasi dalam belajar dan bisa mengelola emosinya pada saat belajar. Sikap anggota yang tampak pada saat itu terlihat agak semangat meskipun agak sedikit malu-malu, dan masih terlihat ragu-ragu dengan pendapatnya terlihat agak tegang, terlihat sedikit bingung, sudah ada beberapa yang mulai memperhatikan alur pembicaraan, sudah ada beberapa yang mau berpendapat tetapi belum begitu banyak.

Dari ke 15 orang anggota kelompok, ada 4 orang anggota kelompok yang meliputi AK, NK, LMN, DADL sudah mulai menampak adanya perubahan perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi, yaitu yang berkaitan dengan motivasi dirinya, mereka sudah terlihat lebih semangat dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, hal ini ditunjukkan dengan adanya mereka selalu cepat untuk segera merespon apa yang menjadi arahan oleh pemimpin kelompok. Dan mereka sudah terlihat dapat mengelola emosinya. Hal ini ditunjukkan bahwa mereka sudah mampu melawan rasa takut dan rasa malunya dengan cara mencoba untuk mengemukakan pendapatnya di depan anggota kelompok yang lain. Meskipun kebanyakan dari anggota kelompok masih

merasa malu untuk berpendapat. Dan pada pertemuan kali ini dinamika kelompok belum terlihat di dalam kelompok. Karena belum ada yang mau menanggapi pendapat dari anggota lain secara umpan balik.

4. Pertemuan Keempat

Dilaksanakan pada hari rabu, 10 November 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Topik pembahasannya yaitu Pertengkaran Antar Siswa di sekolah. Tujuannya diantaranya; agar remaja bisa menghindari dan mengurangi pertengkaran saat di lingkungan sekolah, agar remaja lebih terbuka terhadap orang lain, agar remaja bisa memahami dirinya sendiri dan orang lain yang ada di lingkungan sekitar, agar bisa mengendalikan hawa nafsunya, serta dapat mengelola emosinya. Sikap anggota yang tampak pada saat itu diantaranya terlihat semangat, terlihat agak sedikit malu-malu, dan masih terlihat ragu-ragu dengan pendapatnya terlihat agak tegang, terlihat sedikit bingung, sudah ada beberapa yang mulai memperhatikan alur pembicaraan, sudah ada beberapa yang mau berpendapat tetapi belum begitu banyak.

Dari ke 15 orang anggota kelompok, 5 orang anggota kelompok yang meliputi RFA, MA, BU, WG, dan PMP yang menyusul, sudah tampak ada perubahan perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi, yaitu yang berkaitan dengan motivasi diri, mereka sudah termotivasi untuk serius mengikuti kegiatan, sudah bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk selalu fokus pada kegiatan bimbingan kelompok, sudah mampu mengelola emosinya. Tetapi untuk indikator dapat memahami lingkungan pada pertemuan kali ini belum begitu diperhatikan.

Hal ini ditunjukkan pada pertemuan kali ini semangat mereka untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok sudah mulai tampak. Ke lima anggota kelompok tersebut yang terdiri dari; RFA, MA, BU, WG, dan PMP sudah mampu untuk melawan rasa takut dan rasa malunya dengan cara mencoba untuk mengemukakan pendapatnya. Tetapi disaat PMP mengungkapkan pendapatnya ada salah satu seorang anggota yang tidak setuju dengan pendapat anggota tersebut dan akhirnya terjadi saling mengejek di antara anggota kelompok. Pada saat itu pemimpin memberi penengah dan memberi pemahaman bahwa menghargai pendapat orang lain itu harus di junjung tinggi dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pada pertemuan kali ini dinamika kelompok sudah mulai terlihat. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya proses interaksi diantara anggota kelompok. Meskipun salah satu bentuk interaksinya itu diwarnai berupa ejekan di antara anggota kelompok.

5. Pertemuan Kelima

Dilaksanakan pada hari senin, 22 November 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah. Topik pembahasannya yaitu Kenakalan Remaja. Tujuannya yaitu agar kenakalan remaja di sekolah bisa berkurang, agar lebih bisa memahami dirinya sendiri dan lingkungan, serta bisa bertahan untuk menghadapi frustasinya. Sikap anggota pada saat itu diantaranya: terlihat semangat, sudah mulai tampak berani dan tidak malu-malu, sudah tidak terlihat ragu-ragu dengan pendapatnya, sudah mulai terlihat tidak tegang, sudah tidak tampak bingung, sudah ada beberapa yang mulai memperhatikan alur pembicaraan, sudah ada beberapa yang mau berpendapat dan sudah ada yang mau

menanggapi pendapat orang lain. Pada pertemuan kali ini dinamika kelompok sudah mulai tampak dalam kelompok.

Dari ke 15 orang anggota kelompok, 6 orang anggota kelompok yang meliputi RFA, SU, NSH, MAA, M, AM yang menyusul, sudah tampak adanya perubahan perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi, yaitu yang berkaitan dengan motivasi dirinya, mereka sudah termotivasi untuk serius mengikuti kegiatan, sudah bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk selalu fokus pada kegiatan bimbingan kelompok, belum bisa memahami keadaan kelompoknya. Hal ini dapat ditunjukkan pada pertemuan kali ini semangat mereka untuk mengikuti layanan bimbingan kelompok sudah tampak, sudah mulai berani untuk mengungkapkan pendapatnya, sudah bisa memberikan kesempatan orang lain agar bisa memberikan pendapatnya, dan sudah mau untuk merespon atau menanggapi pendapat anggota lain yang ada dalam kelompok. Pada pertemuan kali ini dinamika kelompok sudah terlihat. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya proses interaksi diantara anggota kelompok yang sudah terlihat lebih baik dari sebelumnya.

6. Pertemuan Keenam

Dilaksanakan pada hari kamis, 24 November 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Topik pembahasannya yaitu Emosi. Tujuannya diantaranya; agar remaja bisa menahan hawa nafsunya, agar remaja dapat mengelola emosinya, agar remaja bisa memahami emosi yang ada pada dirinya dan bisa memahami keadaan orang lain yang ada di sekitarnya. Sikap anggota yang tampak yaitu terlihat semangat, tidak tegang, tenang dalam mengikuti kegiatan, berusaha untuk memperhatikan jalannya diskusi, bisa

memahami kondisi lingkungan dengan cara mau merespon pendapat anggota yang lain, dan mau mengungkapkan pendapatnya, serta berusaha untuk mengendalikan hawa nafsu dengan cara memberikan kesempatan pada anggota lain agar bisa mengungkapkan pendapatnya.

Dari ke 15 orang anggota kelompok yang terdiri dari; AK, NK, RFA, MA, LNM, BU, DADL, MFR, WG, PMP, SU, NSH, MAA, M, dan AM, semua anggota sudah menunjukkan adanya perubahan perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi, yaitu yang berkaitan dengan mampu untuk memotivasi dirinya, mampu menghadapi frustrasi, mampu mengendalikan hawa nafsu, dapat memahami lingkungan, mampu untuk mengelola emosinya. Dan pada pertemuan kali ini dinamika kelompok sudah terlihat dalam kelompok di pertemuan ini.

7. Pertemuan Ketujuh

Dilaksanakan pada hari senin, 29 November 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah. Topik Pembahasannya yaitu Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Tujuannya diantaranya; Agar remaja dapat meningkatkan rasa percaya dirinya, agar remaja bisa memahami keadaan dirinya saat mereka kurang percaya diri dan bisa mengelola emosinya disaat mereka tidak percaya diri. Sikap anggota yang tampak diantaranya terlihat semangat, sudah tidak tegang, tenang dalam mengikuti kegiatan, berusaha untuk memperhatikan jalannya diskusi, bisa memahami kondisi lingkungan dengan cara mau merespon pendapat anggota yang lain, dan mau mengungkapkan pendapatnya, serta berusaha untuk mengendalikan hawa nafsu dengan cara

memberikan kesempatan pada anggota lain agar bisa mengungkapkan pendapatnya.

Anggota kelompok yang terdiri dari 15 orang anggota yang meliputi; AK, NK, RFA, MA, LNM, BU, DADL, MFR, WG, PMP, SU, NSH, MAA, M, dan AM, semua anggota sudah menunjukkan adanya perubahan perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi. Indikator pengendalian emosi tersebut meliputi; mampu untuk memotivasi dirinya, mampu menghadapi frustrasi, mampu mengendalikan hawa nafsu, dapat memahami lingkungan, mampu untuk mengelola emosinya. Dan pada pertemuan kali ini dinamika kelompok sudah terlihat dalam kelompok di pertemuan ini.

8. Pertemuan Kedelapan

Dilaksanakan pada hari senin, 1 Desember 2010 pukul 16.30 yang bertempat di Aula Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah. Topik pembahasannya yaitu Pacaran Yang baik. Tujuannya; Agar remaja bisa menerapkan cara berpacaran yang baik disaat mereka berpacaran. Sikap anggota yang tampak diantaranya: terlihat semangat, sudah tidak tegang, tenang dalam mengikuti kegiatan, berusaha untuk memperhatikan jalannya diskusi, bisa memahami kondisi lingkungan dengan cara mau merespon pendapat anggota yang lain, dan mau mengungkapkan pendapatnya, serta berusaha untuk mengendalikan hawa nafsu dengan cara memberikan kesempatan pada anggota lain agar bisa mengungkapkan pendapatnya.

Anggota kelompok yang terdiri dari 15 orang anggota yang meliputi: AK, NK, RFA, MA, LNM, BU, DADL, MFR, WG, PMP, SU, NSH, MAA, M, dan AM, pada pertemuan kali ini semua anggota sudah menunjukkan perubahan

perilaku yang berkaitan dengan indikator pengendalian emosi, yaitu yang berkaitan dengan mampu untuk memotivasi dirinya, mampu menghadapi frustrasi, mampu mengendalikan hawa nafsu, dapat memahami lingkungan, mampu untuk mengelola emosinya. Dan pada pertemuan kali ini dinamika kelompok sudah terlihat baik dalam kelompok pada pertemuan ini.

Dari ke delapan pertemuan yang dilaksanakan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut:

Tabel 4.4
Matrik Kesimpulan Tiap Pertemuan

No	Pertemuan	Hari/Tanggal	Tempat	Indikator Yang Tampak
1.	1	Senin, 1 Nov 2010	Di Aula Panti Asuhan	Semua Indikator Pengendalian Emosi belum terlihat
2.	2	Rabu, 3 Nov 2010	Di Aula Panti Asuhan	Semua Indikator Pengendalian Emosi belum terlihat
3.	3	Senin, 8 Nov 2010	Di Aula Panti Asuhan	Mampu memotivasi diri
4.	4	Rabu, 10 Nov 2010	Di Aula Panti Asuhan	Mampu memotivasi diri, mampu mengendalikan hawa nafsu
5.	5	Senin, 22 Nov 2010	Di Aula Panti Asuhan	Mampu memotivasi diri, mampu mengendalikan hawa nafsu, dapat memahami Lingkungan sekitar
6.	6	Kamis, 24 Nov 2010	Di Aula Panti Asuhan	Mampu memotivasi diri, mampu mengendalikan hawa nafsu, mampu menghadapi frustrasi, Dapat memahami Lingkungan sekitar, mampu mengelola emosinya, dapat menjaga agar tidak mudah stress.
7.	7	Senin, 29 Nov 2010	Di Aula Panti Asuhan	Semua Indikator Pengendalian Emosi sudah terlihat muncul dengan baik dalam diri anggota kelompok.
8.	8	Rabu, 1 Des 2010	Di Aula Panti Asuhan	Semua Indikator Pengendalian Emosi sudah terlihat muncul dengan baik dalam diri anggota kelompok.

4.1.3. Gambaran Pengendalian Emosi Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Setelah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok

Setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok selama delapan kali pertemuan, selanjutnya dilakukan *pos-test* untuk mengetahui peningkatan

keterbukaan diri dalam mengemukakan pendapat siswa. Peningkatan di sini, meningkatkan dari yang sedang menjadi kriteria yang tinggi sehingga ada peningkatan setelah dilakukan perlakuan. Hasil *post-test* selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.5
Hasil *Post-test*

No	Nama	Skor	Prosentase	Kriteria
1.	AK	212	77,09 %	Tinggi
2.	NK	209	76 %	Tinggi
3.	RFA	207	75,27 %	Tinggi
4.	MA	203	73,81 %	Tinggi
5.	LNМ	200	72,72 %	Tinggi
6.	BU	198	72 %	Tinggi
7.	DADL	196	71,27 %	Tinggi
8.	MFR	193	70,18 %	Tinggi
9.	WG	191	69,45 %	Tinggi
10.	PMP	189	68,72 %	Tinggi
11.	SU	187	68 %	Sedang
12.	NSH	185	67,27 %	Sedang
13.	MAA	182	66,18 %	Sedang
14.	M	170	61,81 %	Sedang
15.	AM	166	60,36 %	Sedang
	Rata-rata	192,53	70,01 %	Tinggi

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4.4 maka dapat dijelaskan bahwa anggota kelompok yang mengikuti layanan bimbingan kelompok sebanyak 15 orang remaja mempunyai jumlah skor rata-rata sebesar 192,53 dan jumlah persentasenya sebesar 70,01 %. Dengan mempunyai tingkatan pengendalian emosi dengan kategori yang tinggi

Adapun hasil *post-test* tiap indikator yang diperoleh oleh peneliti setelah melakukan layanan bimbingan kelompok kepada para anggota kelompok dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.6
Hasil *Post-test* Tiap Indikator

No	R	Indikator													
		Mampu Memotivasi diri		Mampu menghadapi frustrasi		Mampu mengendalikan hawa nafsu		Dapat menjaga agar tidak mudah stress		Mampu menyelesaikan masalahnya sendiri		Dapat memahami lingkungan sekitar		Cerdas dalam mengelola emosi	
		%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K
1.	AK	78	T	76	T	74	T	66	S	66	T	80	T	83	ST
2.	NK	73	T	76	T	80	T	71	T	71	T	73	T	80	ST
3.	RFA	71	T	71	T	83	T	77	T	77	T	69	ST	86	T
4.	MA	73	T	71	T	74	T	80	T	80	T	69	T	80	S
5.	LNM	71	T	76	T	77	T	66	S	66	T	82	S	66	S
6.	BU	82	T	82	T	66	S	60	S	60	T	78	S	63	R
7.	DADL	73	T	76	T	60	S	60	S	60	T	80	T	74	S
8.	MFR	75	T	58	S	80	T	57	S	57	T	78	T	77	S
9.	WG	78	T	71	T	60	S	69	T	69	T	73	S	57	T
10.	PMP	65	S	67	S	63	S	77	T	77	T	76	T	69	S
11.	SU	82	T	65	S	60	S	57	S	57	T	71	T	71	S
12.	NSH	76	T	75	T	69	T	51	R	51	T	71	S	54	S
13.	MAA	85	T	71	T	74	T	49	R	49	S	60	S	57	R
14.	M	64	S	60	S	71	T	60	S	60	T	71	S	54	SR
15.	AM	78	T	55	S	49	R	60	S	60	S	62	R	51	S
Rata-rata		75	T	70	T	69	T	64	S	73	T	68	T	63	S

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dijelaskan bahwa dari ke tujuh indikator pengendalian emosi yang memiliki kategori sangat tinggi terdapat pada indikator cerdas dalam mengelola emosi, yang di tempati oleh AK dan NK. Kategori sangat tinggi ini juga terdapat pada indikator dapat memahami lingkungan sekitar, yang di tempati oleh RFA. Selain indikator yang memiliki kategori sangat tinggi ada juga indikator yang masih memiliki tingkat kategori sangat rendah. Hal ini terdapat pada indikator cerdas dalam mengelola emosi, yang di tempati oleh M.

4.1.4. Gambaran Perbandingan Pengendalian Emosi Remaja di Pantu Asuhan Yayasan Al Hidayah Antara Sebelum dan Sesudah Mendapatkan Layanan Bimbingan Kelompok

Setelah peneliti melakukan *pre-test*, kemudian peneliti melakukan *treatment* kepada anggota kelompok selama delapan kali pertemuan, setelah itu

barulah peneliti melakukan *post-test* kepada anggota kelompok. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa remaja panti asuhan mengalami sedikit peningkatan dari yang memiliki skor pengendalian emosi rata-rata sebelumnya sebesar 60,79 % menjadi sebesar 70,01 %, dari yang memiliki kategori sedang menjadi naik ketingkat kategori yang tinggi. Tentunya ini membawa dampak positif bagi remaja yang mempunyai tingkat pengendalian emosinya masih rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa setelah mendapat layanan bimbingan kelompok, tingkat pengendalian emosi remaja panti asuhan mengalami sedikit peningkatan sebesar 9,73 % dari sebelumnya. Adanya tingkat kenaikan sebesar 9,73 % membuktikan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah, mendapatkan respon yang positif dari remaja panti asuhan. Dengan adanya respon yang positif dari para remaja tentunya ini menunjukkan bahwa kehadiran peneliti untuk melaksanakan penelitian di panti asuhan tersebut diterima dengan baik oleh semua orang yang ada di lingkungan sekitar panti asuhan tersebut.

Perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.7
Hasil Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test*
Layanan Bimbingan Kelompok

No	Kode	<i>Pre-test</i>			<i>Post-test</i>			Peningkatan	
		Skor	%	Kategori	Skor	%	Kategori	Skor	%
1.	AK	187	68	Sedang	212	77,09	Tinggi	25	9,09
2.	NK	186	67,63	Sedang	209	76	Tinggi	23	8,37
3.	RFA	185	67,27	Sedang	207	75,27	Tinggi	22	8
4.	MA	183	66,91	Sedang	203	73,81	Tinggi	20	6,9

5.	LNM	180	65,45	Sedang	200	72,72	Tinggi	20	7,27
6.	BU	178	64,27	Sedang	198	72	Tinggi	20	7,73
7.	DADL	175	63,63	Sedang	196	71,27	Tinggi	21	7,64
8.	MFR	173	62,90	Sedang	193	70,18	Tinggi	20	7,28
9.	WG	171	62,18	Sedang	191	69,45	Tinggi	20	7,27
10.	PMP	169	61,45	Sedang	189	68,72	Tinggi	20	7,27
11.	SU	142	51,63	Rendah	187	68	Sedang	45	16,37
12.	NSH	141	51,27	Rendah	185	67,27	Sedang	44	16
13.	MAA	140	50,90	Rendah	182	66,18	Sedang	42	15,28
14.	M	140	50,90	Rendah	170	61,81	Sedang	30	10,91
15.	AM	137	49,81	Rendah	166	60,36	Sedang	29	10,55
	Rata-rata	166	60,79	Sedang	192,5	70,01	Tinggi	26,73	9,73

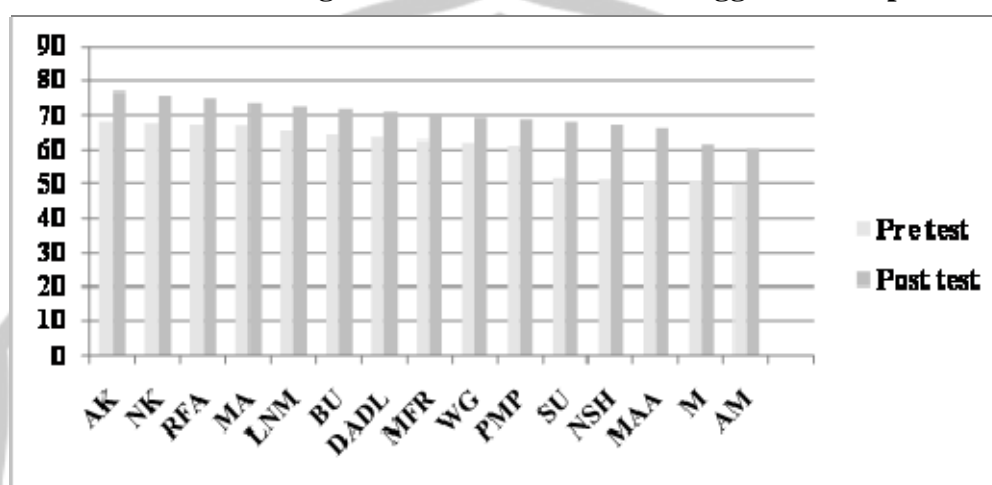
Dari tabel tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa setiap anggota kelompok mengalami kenaikan tingkat pengendalian emosi antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Hal ini dapat diketahui bahwa ke lima anggota kelompok yang memiliki kategori rendah yang meliputi ; SU, NSH, MAA, M dan AM. Mengalami kenaikan kategori tingkat pengendalian emosi, dari kategori rendah naik menjadi kategori sedang.

Adapun prosentase rata-rata anggota kelompok secara keseluruhan antara sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok mengalami kenaikan kategori tingkat pengendalian emosi sebesar 9,73 % dari tingkat sebelumnya. Dimana sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok secara keseluruhan mempunyai tingkat pengendalian emosi yang masuk ke dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok secara keseluruhan anggota kelompok mempunyai tingkat pengendalian emosi yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Adanya tingkat kenaikan 9,73 % itu

dikarenakan oleh adanya respon yang positif dari remaja panti asuhan yang mau menerima kehadiran peneliti untuk melakukan penelitian di panti asuhan tersebut.

Adapun grafik perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada gambar berikut.

Gambar 4.1
Grafik Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Anggota Kelompok



Selain itu perbandingan antara *pre-test* dan *post-test* juga dapat dilihat dari tingkat indikatornya. Adapun tingkat kenaikan pengendalian emosi jika dilihat dari tingkat indikatornya dapat ditunjukkan pada tabel 4.8 berikut.

Tabel 4.8
Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Tiap Indikator

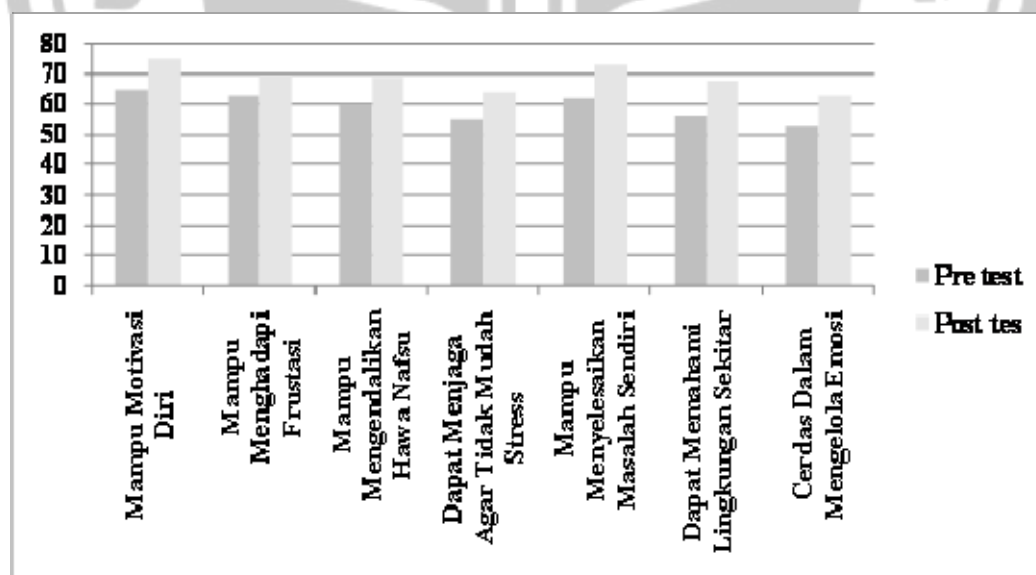
	Indikator	<i>Pre test</i>		<i>Post Test</i>		Tingkat kenaikan
		%	K	%	K	
1.	Mampu Motivasi Diri	65	S	75	T	10 %
2.	Mampu Menghadapi Frustrasi	63	S	70	T	13 %
3.	Mampu Mengendalikan Hawa Nafsu	60	S	69	T	9 %
4.	Dapat Menjaga Agar Tidak Mudah Stress	55	S	64	S	9 %
5.	Mampu Menyelesaikan Masalah Sendiri	62	S	73	T	11 %

6.	Dapat Memahami Lingkungan Sekitar	56	S	68	T	12 %
7.	Cerdas Dalam Mengelola Emosi	53	S	63	S	10 %
	Rata-rata	59,14	S	68,85	T	10,57 %

Dari gambar grafik diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat indikator antara sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok rata-rata mengalami kenaikan sebesar 10,57 % dari yang sebelumnya sebesar 59,14 % naik menjadi 68,85 %. Dengan demikian menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok pada remaja panti asuhan membawa dampak yang positif bagi perkembangan emosi mereka.

Adapun prosentase tingkat kenaikan indikator pengendalian emosi pada remaja panti asuhan dapat dilihat pada gambar 4.2 berikut

Gambar 4.2
Grafik Perbandingan *Pre-test* dan *Post-test* Dari Tiap Indikator



4.1.5. Gambaran Pengendalian Emosi Remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Dapat Ditingkatkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Adanya gambaran pengendalian emosi itu dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini dapat dibuktikan dengan cara melalui dua tahap yaitu berdasarkan perbandingan antara hasil *pre-tes* dan *post-tes* saat melakukan penelitian, dan berdasarkan dengan analisis data uji *wilcoxon*.

Adapun hasil *pre-tes* dan *post-tes* ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi mengalami kenaikan sebesar 9,73 % dari tingkat sebelumnya. Yang dimana sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok, anggota kelompok secara keseluruhan mempunyai tingkat pengendalian emosi yang masuk ke dalam kategori sedang. Setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok secara keseluruhan anggota kelompok mengalami peningkatan pengendalian emosi yang termasuk ke dalam kategori tinggi. Adanya tingkat kenaikan 9,73 % itu dikarenakan oleh adanya respon yang positif dari remaja panti asuhan yang mau menerima kehadiran peneliti untuk melakukan penelitian di panti asuhan tersebut.

4.2 Hasil Analisis *Wilcoxon*

Analisis data yang digunakan untuk mengetahui adanya peningkatan pengendalian emosi melalui bimbingan kelompok yaitu dengan menggunakan analisis statistik non parametrik yaitu *Uji Wilcoxon*. Alasan menggunakan analisis uji *wilcoxon* karena data dalam penelitian bentuknya ordinal atau berjenjang (Sugiyono, 2007:45). Adapun perhitungannya datanya sebagai berikut.

Tabel 4.9
Tabel Penolong Untuk Uji Wilcoxon

No	Kode	Pre-test (X 1)	Post-test (X2)	Beda (X2-X1)	Tanda jenjang		
					Jenjang	+	-
1.	R 03	187	212	+25	10,0	10,0	0,0
2.	R 19	186	209	+23	9,0	9,0	0,0
3.	R 12	185	207	+22	8,0	8,0	0,0
4.	R 09	183	203	+20	3,5	3,5	0,0
5.	R 08	180	200	+20	3,5	3,5	0,0
6.	R 34	178	198	+20	3,5	3,5	0,0
7.	R 38	175	196	+21	7,0	7,0	0,0
8.	R 39	173	193	+20	3,5	3,5	0,0
9.	R 06	171	191	+20	3,5	3,5	0,0
10.	R 27	169	189	+20	3,5	3,5	0,0
11.	R 15	142	187	+45	15,0	15,0	0,0
12.	R 18	141	185	+44	14,0	14,0	0,0
13.	R 04	140	182	+42	13,0	13,0	0,0
14.	R 40	140	170	+30	12,0	12,0	0,0
15.	R 33	137	166	+29	11,0	11,0	0,0
Jumlah						55	0,0

$$z = \frac{T - \mu_T}{\sigma_T} = \frac{T - \frac{n(n+1)}{4}}{\sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

T : Jumlah jenjang yang kecil/rangking

$$z = \frac{0 - \frac{15(15+1)}{4}}{\sqrt{\frac{15(15+1)(2 \cdot 15+1)}{24}}}$$

yang kecil

$$z = \frac{0 - \frac{240}{4}}{\sqrt{\frac{240 \cdot 31}{24}}}$$

$$z = \frac{0 - 60}{\sqrt{\frac{7440}{24}}}$$

$$z = \frac{-60}{17,60}$$

$$z = -3,40$$

$$z = -3,40$$

$$z = -3,40$$

Berdasarkan hasil perhitungan *Uji Wilcoxon* secara keseluruhan dapat diperoleh data sebagai berikut; $Z_{hitung} = 3,40 > Z_{tabel} = 0,03$ dengan taraf signifikansi 5 %. Hal ini berarti bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, dan dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan pengendalian emosi melalui layanan bimbingan kelompok.

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Adapun hasil *pre-test* yang di dapat saat di lapangan menunjukkan bahwa ada 15 orang remaja yang masuk kategori rendah, 18 orang remaja masuk dalam kategori sedang dan 7 orang remaja masuk kategori rendah. Berhubung dalam layanan bimbingan kelompok terdapat kriteria anggota kelompok yang paling efektif, maka peneliti berinisiatif dalam pengambilan sampelnya menggunakan teknik sampel *random sampling* yang dimana cara pengambilannya dengan cara mencampur subyek-subyek di dalam populasi sehingga semua subyek dianggap sama (Arikunto, 2006: 134).

Alasan peneliti menggunakan teknik sampel ini karena dalam populasi tersebut mempunyai tingkat strata tinggi, sedang dan rendah. Dimana semua strata dianggap sama oleh peneliti sehingga pada saat pengambilan sampelnya dapat mempersingkat waktu. Pada saat menentukan sampelnya peneliti melakukan undian untuk menentukan siapa saja yang ikut tergabung dalam anggota kelompok yang nantinya akan diberikan *treatment* oleh peneliti.

Adapun jumlah anggota kelompok yang akan diberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok oleh peneliti yaitu sebanyak 15 orang. Yang dimana 15 orang anggota kelompok itu terdiri dari 10 orang remaja yang mempunyai kategori tingkat pengendalian emosi yang sedang dan 5 orang remaja yang mempunyai tingkat pengendalian emosi yang mempunyai kategori rendah.

Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2004: 4-13) yang menjelaskan bahwa anggota kelompok yang akan mengikuti layanan bimbingan kelompok itu terdiri atas 8-15 orang. Setelah peneliti membentuk suatu kelompok maka kemudian peneliti menghitung jumlah rata-rata skor pengendalian emosi anggota kelompok yang akan mendapatkan layanan bimbingan kelompok. Kemudian barulah peneliti memberikan *treatment* layanan bimbingan kelompok kepada anggota kelompok yang sudah dibentuk.

Alasan peneliti untuk memberikan layanan bimbingan kelompok kepada remaja panti asuhan yaitu agar dapat meningkatkan pengendalian emosi pada remaja panti asuhan dengan cara mengembangkan pengendalian emosi remaja ke arah yang lebih baik dari sebelumnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Tatiek Romlah (2001: 17) yang menjelaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Adapun saat anggota baru mengikuti kegiatan bimbingan kelompok suasana dalam kelompok masih kurang kondusif. Hal ini dikarenakan anggota kelompok belum bisa beradaptasi untuk mengelola emosinya. Seperti yang diketahui bahwa remaja yang tinggal di yayasan atau panti pada umumnya mereka kurang mendapatkan perhatian dan pengertian dari orang tua maupun dari pihak yayasan. Para pengasuh yayasan tidak memiliki waktu yang cukup untuk memperhatikan mereka secara keseluruhan secara maksimal di lingkungan yayasan sehingga keinginan dan keluh kesah para siswa terabaikan. Kemudian ditambah lagi dengan adanya peraturan yang cukup tegas di dalam yayasan tentunya hal ini dapat mempengaruhi tingkat pengendalian emosi para remaja di lingkungan tersebut.

Salah satu kondisi yang kurang kondusif pada saat mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok pada awal-awal pertemuan diantaranya yaitu: mereka saling berebut tempat duduk, mereka lebih senang untuk duduk di belakang, tidak memperhatikan pendapat anggota kelompok yang lain, selalu bicara sendiri saat orang lain mengungkapkan pendapatnya, suka memotong pembicaraan orang lain, kadang saling mengejek antar lawan jenis, dan menganggap pendapatnya yang paling baik dalam kelompoknya. Sikap-sikap demikian yang muncul pada anggota kelompok ini mencerminkan bahwa mereka masih belum bisa untuk mengendalikan emosinya untuk siap dalam mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Dengan munculnya sikap-sikap semacam itu pada saat awal kegiatan layanan bimbingan kelompok, maka peneliti merasa bahwa mereka perlu untuk

diberikan suatu bentuk penanganan/*treatment* lebih lanjut. Pada saat kegiatan layanan bimbingan kelompok itu berlangsung pemimpin kelompok memberikan penjelasan dan pemahaman mengenai prosedur apa saja yang harus diperhatikan saat kegiatan layanan bimbingan kelompok sedang berlangsung, agar mereka bisa mematuhi prosedur-prosedur yang ada dalam layanan bimbingan kelompok dan mereka bisa merasakan apa manfaat serta hasilnya bila mengikuti layanan tersebut. Hal ini sesuai dengan Winkel & Sri Hastuti (2004: 565) yang menyebutkan manfaat layanan bimbingan kelompok diantaranya:

1. Mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa
2. Memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa
3. Siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapinya
4. Siswa dapat menerima dirinya setelah menyadari bahwa teman-temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama, dan lebih berani mengemukakan pandangannya sendiri bila berada dalam kelompok, diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama
5. Siswa lebih bersedia menerima pandangan atau pendapat bila itu dikemukakan oleh seorang temannya dari pada yang dikemukakan oleh seorang konselor.

(<http://ilmupsikologi.wordpress.com/2010/01/14/tahap-pelaksanaan-bimbingan-kelompok/>)

Anggota kelompok dapat memahami dan mengikuti apa yang telah disampaikan oleh peneliti, mengenai apa yang harus diperhatikan saat mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok itu sedang berlangsung. Sampai pertemuan-pertemuan berikutnya mereka anggota kelompok akhirnya sudah bisa dan mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan kelompoknya pada saat kegiatan layanan bimbingan kelompok itu sedang berlangsung.

Setelah peneliti melakukan *teatment* layanan bimbingan kelompok, kemudian peneliti mengadakan *post-test* kepada anggota yang mengikuti layanan

bimbingan kelompok. Adapun prosentase rata-rata tingkat pengendalian emosi remaja dari hasil *post-test* tersebut sebesar 70,01 % meningkat dari sebelumnya pada saat *pre-test* sebesar 60,79 %. Jumlah tersebut mengalami prosentase peningkatan rata-rata sebesar 9,73 %. Adanya tingkat kenaikan sebesar 9,73 % membuktikan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh peneliti di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah, mendapatkan respon yang positif dari remaja panti asuhan. Dengan adanya respon yang positif dari para remaja tentunya ini menunjukkan bahwa kehadiran peneliti untuk melaksanakan penelitian di panti asuhan tersebut diterima dengan baik oleh semua orang yang ada di lingkungan sekitar panti asuhan tersebut.

Dengan rincian bahwa peringkat nilai skor tertinggi di tempati oleh AK mempunyai tingkat skor sebesar 212 dan prosentasinya sebesar 77,09 %. Sedangkan peringkat terendah di tempati oleh AM dengan skor 166 dan prosentase sebesar 60,36 %. Selain itu jika dilihat dari perhitungan tingkat prosentase rata-rata secara keseluruhan indikator naik sebesar 10,57 % dari yang semula pada saat *pre-test* sebesar 59,14 % naik menjadi 68,85 %. Adapun indikator yang mempunyai peringkat tertinggi adalah mampu untuk memotivasi diri mempunyai prosentase sebesar 75 %. Sedangkan yang menempati prosentase rata-rata terendahnya adalah indikator cerdas dalam mengelola emosi. Mempunyai prosentase sebesar 53 %. Hal ini sesuai dengan pendapat Agung S.S. (2008: 11) yang menjelaskan bahwa melakukan pengendalian emosi berarti juga melakukan suatu bentuk pengelolaan emosi. Pengelolaan emosi ini terkait dengan

kemampuan penyesuaian diri secara psikologis, dimana individu mampu mengidentifikasi, mengakui dan mampu untuk mengelola emosinya.

Selain itu terkait dengan pengendalian emosi, Wahjudin Supeno (2009: 340) juga menjelaskan bahwa ada beberapa cara untuk mengendalikan emosi yang diantaranya:

1. Merasakan apa yang orang lain rasakan
2. Menenangkan hati
3. Mencari kesibukan
4. Berbicara dengan orang lain
5. Menemukan penyebab permasalahan dan mencari solusinya
6. Adanya keinginan untuk menjadi orang yang baik
7. Tidak peduli dan melupakan masalah yang ada
8. Berfikir secara rasional sebelum bertindak
9. Diservikasi tujuan
10. Kendalikan emosi dan kemarahan
11. Mendengarkan dengan sabar

Dengan adanya data seperti itu, hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Hal lain yang dapat dibuktikan untuk mengetahui apakah pengendalian emosi itu benar-benar bisa di tingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok yaitu dengan menggunakan teknik analisis *Uji Wilcoxon*.

Alasan peneliti menggunakan analisis *Uji Wilcoxon* karena data dalam penelitian bentuknya ordinal atau berjenjang (Sugiyono, 2007: 45). Adapun hasil dari *Uji Wilcoxon* secara keseluruhan dapat diperoleh data sebagai berikut; $Z_{hitung} = 3,40 > Z_{tabel} = 0,03$ dengan taraf signifikansi 5 %. Hal ini berarti bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, dan dapat dikatakan bahwa adanya peningkatan pengendalian emosi melalui layanan bimbingan kelompok.

Dari hasil analisis *Uji Wilcoxon*, perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*, dan observasi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok semuanya menunjukkan adanya perubahan positif pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang. Adapun perubahan yang positif yaitu meningkatnya pengendalian emosi para anggota kelompok setelah mendapatkan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok. Adanya peningkatan pengendalian emosi para anggota kelompok maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengendalian emosi melalui layanan bimbingan kelompok pada remaja Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010.

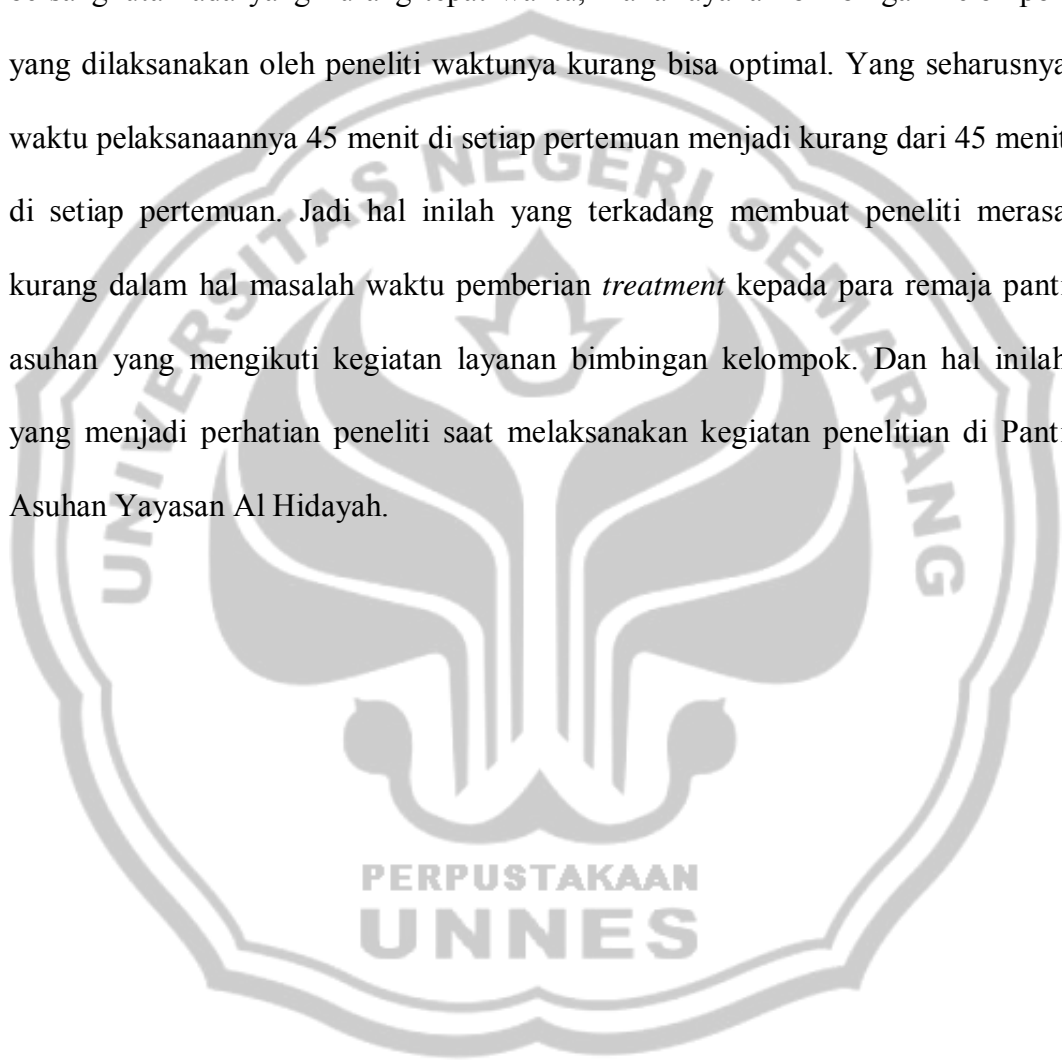
4.4 Keterbatasan Penelitian

Setiap kegiatan penelitian yang dilakukan seseorang pasti ada kalanya memiliki suatu kekurangan. Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun penelitian ini tetap memiliki keterbatasan. Adanya keterbatasan itu berkaitan dengan alat pengumpul data yang hanya menggunakan skala psikologi sehingga data yang dihasilkan masih jauh dari sempurna dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

Berkaitan dengan pelaksanaan penelitian yang dilaksanakan pada saat setelah habis waktu ashar dan sehabis kegiatan jam mengajar pihak pengasuh panti asuhan tersebut selesai. Tentunya hal ini membawa dampak bagi hasil penelitian. Adanya keterbatasan bagi peneliti saat memberikan layanan bimbingan

kelompok di panti asuhan tersebut, maka terkadang peneliti meneruskan topik pembahasannya pada pertemuan selanjutnya.

Keterbatasan dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh beberapa pihak yang terkait dalam pelaksanaan penelitian ini. Jika salah satu pihak yang bersangkutan ada yang kurang tepat waktu, maka layanan bimbingan kelompok yang dilaksanakan oleh peneliti waktunya kurang bisa optimal. Yang seharusnya waktu pelaksanaannya 45 menit di setiap pertemuan menjadi kurang dari 45 menit di setiap pertemuan. Jadi hal inilah yang terkadang membuat peneliti merasa kurang dalam hal masalah waktu pemberian *treatment* kepada para remaja panti asuhan yang mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok. Dan hal inilah yang menjadi perhatian peneliti saat melaksanakan kegiatan penelitian di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah.



BAB 5

PENUTUP

5.1 SIMPULAN

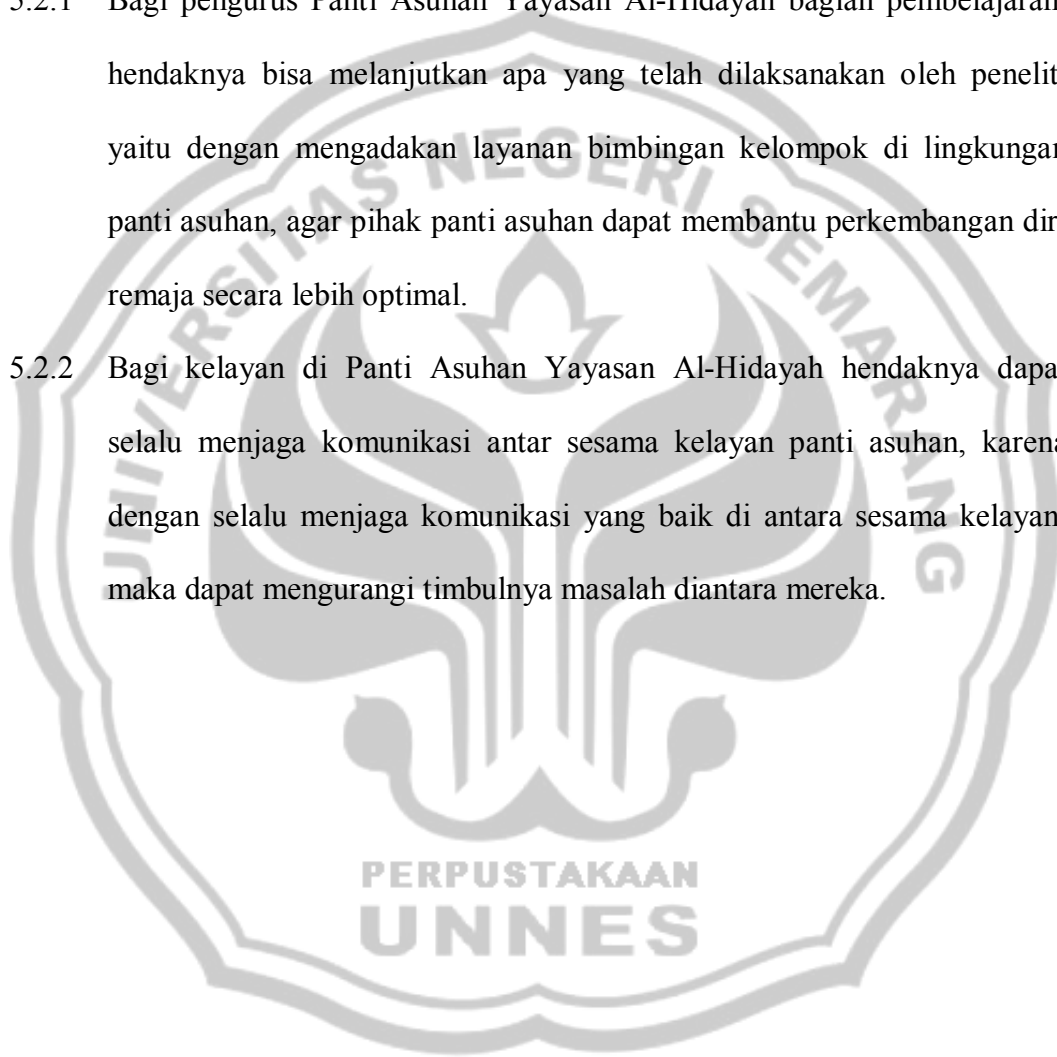
Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilaksanakan di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

- i. Pengendalian emosi remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah sebelum mendapatkan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori sedang, yang artinya bahwa mereka hanya mampu menguasai ke tujuh indikator pengendalian emosi dengan jumlah prosentase rata-ratanya masuk ke dalam kategori sedang.
- ii. Pengendalian emosi remaja di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah sesudah mendapatkan layanan bimbingan kelompok berada pada kategori tinggi, yang artinya bahwa mereka mampu menguasai ke tujuh indikator pengendalian emosi dengan jumlah prosentase rata-ratanya masuk ke dalam kategori tinggi.
- iii. Pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Hal ini dapat dilihat dengan adanya perbandingan kategori tingkat pengendalian emosi antara sebelum dan sesudah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Yang dulunya masuk dalam kategori sedang naik ke tingkat kategori tinggi.

5.2 SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010 maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Bagi pengurus Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah bagian pembelajaran, hendaknya bisa melanjutkan apa yang telah dilaksanakan oleh peneliti yaitu dengan mengadakan layanan bimbingan kelompok di lingkungan panti asuhan, agar pihak panti asuhan dapat membantu perkembangan diri remaja secara lebih optimal.
- 5.2.2 Bagi kelayan di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah hendaknya dapat selalu menjaga komunikasi antar sesama kelayan panti asuhan, karena dengan selalu menjaga komunikasi yang baik di antara sesama kelayan, maka dapat mengurangi timbulnya masalah diantara mereka.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arya. 2010. *Manfaat Bimbingan Kelompok*.
<http://ilmupsikologi.wordpress.com/2010/14/tahap-pelaksanaan-bimbingan-kelompok/>. Diakses 14 Januari 2010
- Azwar, S. 1997. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2006. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djaali. H. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Gottman, J dan DeClaire, J. 1997. *Kiat-kiat Membesarkan Anak Yang Memiliki Kecerdasan Emosi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
<http://de-kill.blogspot.com/2009/01/gejolak-emosi-remaja.html>. Yogyakarta: STMIK AMIKOM Diakses 15 April 2010
- Huda, S. 2005. *Studi Korelasi Antara Kestabilan Emosi dan Prestasi Belajar Mata Pelajaran Pekerjaan Dasar Survey Siswa Kelas I Semester II SMK Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2004/2005*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Teknik Bangunan Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang
- Hurlock, E. B. 2007. *Perkembangan Anak Jilid 1 (Edisi ke 6)*. Jakarta: Erlangga.
- Jamaludin, A. 2009. *Konsep Dasar Emosi*. Makalah Psikologi. Jurusan Desain Komunikasi Visual Fakultas Bahasa Dan Seni Universitas Indraprasta PGRI Jakarta.
- Khoiruddin. 2010. *Mengendalikan Emosi*. <http://khoiruddin.blog.uns.ac.id>. Diakses 15 Februari 2010
- Manz, C.C. 2009. *Sekolah Emosi Petunjuk-petunjuk Untuk Meraih Energi Positif Dari Segala Jenis Perasaan Emosi Yang Terjadi Pada Jiwa Anda*. Yogyakarta: Garailmu
- Mappiare, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mugiarso, H. 2007. *Bimbingan Dan Konseling*. Semarang: UPT UNNES Press
- Prawoto, R.W. 2009. *Hubungan Antara Pengalaman Kekerasan Pada Masa Anak Dengan Kecerdasan Emosi Pada Anak SLB Bagian E Bhina Putra*

- Surakarta. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno dan Amti E. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Putri, R. L dan Hadi, C. 2009. *Bagaimana Memahami Seorang Diri Remaja*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Jakarta
- Ramdhani, N. dan Thiomina, R. 2009. *Mengenal Pola Emosi Anak-anak Autis*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta
- Romlah, T. 2001. *Teori Dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Rosa, D. 2006. *Strategi Mengajar Anak Mengendalikan Emosi Dalam Kegiatan Sosial TK*. Tugas Akhir. Jurusan Pendidikan Guru Taman Kanak-kanak Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang
- Santoso, A,S. 2008. *Modul 10 Kepribadian Dan Emosi*. Universitas Mercu Buana Jakarta
- Sobrang, J. 2010. *Paduan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok*. <http://sobrang.blogspot.com/> Diakses 14 Januari 2010
- Sudrajat, A. 2008. *Memahami Emosi Individu*. <http://akhmadsudrajat.wordpress.com/2008/06/09/memahami-emosi-individu>. Diakses 15 April 2010
- Sugiyono, 2005. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, N.S. 2005. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : P.T. Remaja Rosdakarya.
- Supeno, W. 2009. *Kepemimpinan Damai*. Banda Aceh: Kementerian Negara Perencanaan Pembangunan Nasional BAPPENAS Bekerjasama dengan World Bank
- Sutrisno, L. 2006. *Tut Wuri Handayani*. Pontianak: Universitas Tanjungpura
- Winkel, W.S. 1997. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Winkel, W.S. dan Hastuti, MM.S. 2004 *Bimbingn dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi

Yusuf, S. 2003. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Rosda Karya Remaja.





No .	Pernyataan	Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Sesulit apapun PR yang diberikan oleh Bapak /Ibu Guru, saya akan tetap mengerjakannya semampu saya					
2.	Sebanyak apapun tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh Bapak/Ibu Guru, saya akan tetap berusaha menghadapinya dengan hati yang tegar					
3.	Saya akan tetap bersemangat mengerjakan tugas sekolah, seandainya di rumah juga masih ada tugas yang harus saya selesaikan					
4.	Seandainya ada nilai ulangan saya jelek, saya akan tetap bersemangat dalam mengikuti pelajaran tersebut					
5.	Saya yakin orang yang berbuat jahat pasti akan mendapatkan balasan dari yang diAtas					
6.	Saya akan yakin dengan jawaban saya bilamana sebelum ulangan saya belajar dulu					
7.	Saya yakin, bahwa perbuatan mencontek saat ulangan merupakan suatu perbuatan yang meracuni diri sendiri					
8.	Saya akan mudah mengeluh, seandainya badan saya terasa lelah setelah melaksanakan kegiatan yang ada sekolah					
9.	Saya akan merasa jengkel, seandainya bila mendapatkan banyak tugas yang harus diselesaikan					
10.	Saya tidak akan menyelesaikan pekerjaan rumah, Seandainya bila saya dimarahi oleh orang tua karena nilai ulangan saya jelek					
11.	Saya tidak bersemangat mengikuti pelajaran di sekolah, seandainya saya kurang enak badan					
12.	Saya mempunyai keyakinan bahwa setiap orang akan mampu hidup sendiri tanpa bantuan orang lain					
13.	Seandainya ada teman yang tidak ikut kerja kelompok, saya akan masih bisa memaafkan kesalahannya tersebut asalkan tidak diulangnya lagi					

14.	Saya akan tetap sabar ketika orang tua saya memerintah untuk melakukan banyak hal, karena saya sadar, itu merupakan suatu kewajiban saya sebagai seorang anak untuk selalu menaati perintah orang tua					
15.	Saya mau berterus terang kepada bapak/ibu guru, seandainya tugas yang akan saya kumpulkan tiba-tiba tertinggal di rumah					
16.	Saya akan tetap tenang, seandainya saya ditunjuk bapak/ibu guru ke depan kelas untuk mengerjakan soal yang saya anggap sulit					
17.	Seandainya saya diberi uang saku lebih oleh orang tua, selebihnya uang saku itu akan saya tabung dengan harapan bila mana ada keperluan yang mendesak, saya tidak perlu panik untuk meminta uang kepada orang tua					
18.	Saya akan terima seandainya orang tua saya tidak mampu membelikan buku pelajaran untuk keperluan belajar saya, meskipun saya harus rela mencatat setiap materi pelajaran					
19.	Seandainya ada teman saya yang tidak suka dengan kelakuan saya, saya tetap berlaku sopan dan baik dengan dia					
20.	Saya tidak akan masuk sekolah, seandainya di tengah-tengah perjalanan ke sekolah saya menemui kendala					
21.	Saya akan marah, seandainya ada teman yang menghina dan mengejek saya, mengenai kekurangan yang ada pada diri saya					
22.	Saya akan panik, seandainya bapak/ibu guru tiba-tiba memberikan ulangan harian secara mendadak					
23.	Saya akan marah, seandainya ada teman yang mengganggu saya saat berada di dalam kelas					
24.	Saya membedakan teman saat bergaul di lingkungan sekolah					
25.	Saya tidak akan kecewa seandainya					

	keinginan saya untuk memperoleh nilai yang baik tertunda dikarenakan tugas yang akan saya kumpulkan tiba-tiba ketinggalan di rumah					
26.	Saya akan bersabar ketika lagi serius belajar tiba-tiba listrik padam					
27.	Seandainya mendapatkan uang saku tambahan dari orang tua, saya akan sisihkan sedikit uang buat sedekah untuk orang yang tidak mampu					
28.	Seandainya saya terpilih sebagai ketua kelas maka saya akan mengutamakan kepentingan kelas dari pada kepentingan pribadi saya					
29.	Seandainya nilai ujian semester ini mendapatkan rangking, mungkin orang tua saya akan merasa bangga dan senang sekali dengan saya					
30.	Saya mempunyai keinginan untuk hidup mewah, Meskipun saya dari keluarga yang berkecukupan					
31.	Saya merasa jengkel, seandainya ada orang yang meminta bantuan di saat saya sedang sibuk					
32.	Seandainya saya mendapatkan uang beasiswa, uang tersebut akan saya pergunakan untuk membeli barang yang saya idam-idamkan					
33.	Seandainya pikiran saya lagi suntuk dengan banyaknya tugas sekolah, saya akan berusaha untuk mencari hiburan di luar rumah					
34.	Seandainya saya bertengkar dengan teman saya, saya akan tetap tersenyum pada dirinya saat bertemu					
35.	Untuk menjaga pikiran agar tetap jernih dan tetap semangat, waktu sehabis pulang saya pergunakan untuk tidur dan beristirahat sebentar di rumah					
36.	Masuk waktu liburan sekolah, waktu luang saya pergunakan untuk berekreasi ke luar rumah					
37.	Saya merasa gugup, Seandainya saya ditunjuk untuk menerangkan materi mapel di depan kelas					

38.	Seandainya saya lagi ada masalah, saya akan bersikap seperti tidak ada masalah					
39.	Saya kurang mampu untuk mempersiapkan diri saat mendekati ujian semester					
40.	Setiap ada masalah, saya akan menghindari masalah tersebut					
41.	Mengerjakan tugas sendiri tanpa bantuan orang lain merupakan tantangan bagi saya untuk tidak mudah tergantung kepada orang lain					
42.	Seandainya saya harus terlambat masuk sekolah gara-gara menunggu teman saya datang menghampiri, lebih baik saya berangkat ke sekolah sendiri meskipun saya harus jalan kaki					
43.	Dari pada saya mendapatkan teguran dari bapak/ibu guru gara-gara menyontek teman, saya lebih baik mengerjakan sendiri meskipun saya harus mendapatkan nilai yang pas-pasan					
44.	Saya akan merasa senang apabila mendapatkan tempat duduk paling depan saat berada di dalam kelas					
45.	Saya tidak merasa malu seandainya saat berangkat ke sekolah saya harus jalan kaki					
46.	Saya lebih baik membolos dari pada saya terlambat ke sekolah dan mendapatkan hukuman					
47.	Saya akan diam saja ketika orang tua saya menegur karena saya pulang terlambat					
48.	Saya akan merasa malu dan canggung seandainya harus bergaul dan berteman dengan teman lawan jenis saya					
49.	Saya akan merasa malu seandainya saya mendapatkan barisan paling depan saat upacara bendera					
50.	Saya akan merasa kasihan jika melihat pengemis yang tinggalnya di kolong-kolong jembatan					
51.	Saya akan merasa sedih dan kasihan bila melihat teman saya dihukum oleh bapak/ibu guru					
52.	Saya tidak akan berani membantah bahkan memotong pembicaraan orang tua ketika orang tua memberikan masukan kepada saya					
53.	Seandainya ada seseorang mengungkapkan					

	pendapatnya saat diskusi kelompok saya akan mengupayakan untuk tidak memotong pembicaraan					
54.	Saya bersikap biasa saja jika melihat film/acara televisi yang ceritanya tentang kesengsaraan orang lain					
55.	Saya bersikap biasa saja jika melihat orang lain yang sedang sakit					
56.	Seandainya saya terpilih menjadi ketua kelompok, saya akan memegang teguh pendirian saya tanpa memperhatikan masukan dari orang lain					
57.	Saya lebih senang memanggil-manggil nama teman saya, seandainya saya bertamu di rumah teman saya					
58.	Saya harus percaya diri seandainya ditunjuk sebagai pemimpin upacara meskipun saya sebenarnya tidak siap					
59.	Saya tetap akan sabar seandainya saya harus dihukum disuruh membersihkan halaman kelas pada saat terlambat masuk kelas					
60.	Saya kurang sabar, seandainya saya harus merawat orang tua saya yang sedang sakit					



مؤسسة المرورية الهدية

YAYASAN AL HIDAYAH

Notaris No : 55 Tgl. 16-01-1989.Jo. Akta No.39 Tgl.27-05-2000

Dan Akta No.3 Tgl. 09-06-2000)

PANTI SOSIAL ASUHAN ANAK AL HIDAYAH

at: Desel Sadeng Kec. Gunung Pati Semarang 50222 Telp. (024)70796456

DAFTAR ANAK ASUH PSAA AL HIDAYAH

TAHUN 2010/2011

NO	NAMA	JENIS KELAMIN		SEKOLAH
		L	P	
1.	Putri Sabela		√	SD
2.	Amelia		√	SD
3.	Asya Fadhillah		√	SD
4.	Nafla Wilda Rohmatika		√	SD
5.	M. Rozak	√		SD
6.	Dul Hadi	√		SD
7.	Ditya Ananda	√		SD
8.	Bayu Adentyana	√		SD
9.	M. Naufal Azizi	√		SD
10.	Sulkani	√		SD
11.	Dimas	√		SD
12.	Muhammad Zaki Azizi	√		MI
13.	Siti Saripah		√	SD
14.	Nur Syarifatul Hidayah		√	MTs.
15.	Puji Utami Ruaini		√	MTs.
16.	Devi Lisdiyana		√	MTs.
17.	Maulidatul Amalia		√	MTs.
18.	Wira Agustina	√		MTs.
19.	Diah Ayu Dwi Lestari		√	MTs.
20.	Umi Khoiriyah		√	MTs.
21.	Perdana Yuni Astuti		√	MTs.
22.	Nur Arifah		√	MTs.
23.	Nur Kholifah		√	MTs.
24.	Bahriyatul Ulum		√	MTs.
25.	Solikatun		√	MTs.
26.	Lailatul Khoiriyah		√	MTs.
27.	Azza Nor Musthofiyah		√	MTs.
28.	Aditya Candra	√		MTs.
30.	A. Rofi'i	√		MTs.
31.	Agus Mustiaji	√		MTs.
32.	Habib Mustofa	√		MTs.
33.	Deni	√		MTs.
34.	Adi David Pradana	√		MTs.
35.	M. Abdul Arifin	√		MTs.
36.	Agus Budiyanto	√		MTs.



مؤسسة المرورية الهدية

YAYASAN AL HIDAYAH

Notaris No : 55 Tgl. 16-01-1989.Jo. Akta No.39 Tgl.27-05-2000

Dan Akta No.3 Tgl. 09-06-2000)

'ANTI SOSIAL ASUHAN ANAK AL HIDAYAH

it: Desel Sadeng Kec. Gunung Pati Semarang 50222 Telp. (024)70796456

NO	NAMA	JENIS KELAMIN		SEKOLAH
		L	P	
37.	M. Fahri R.	√		MTs.
38.	Rifki Fahmi Aziz	√		MTs.
39.	Helman Sopari	√		MTs.
40.	Robi Azmi Sifau	√		MTs.
41.	Agus Raharjo	√		MTs.
42.	Muhamad Wafi	√		MTs.
43.	Endang Saputra	√		MTs.
44.	M. Irwan	√		MTs.
45.	Nur Afifah B.		√	MTs.
46.	M. Ali Muksin	√		MTs.
47.	M. Indra S.	√		MTs.
48.	Ayatul Hikmah		√	SMA Nusa Bakti
49.	Siti Marfuah		√	SMA Nusa Bakti
50.	Sri Utami		√	SMA Nusa Bakti
51.	Andika Wulan L.		√	SMA Nusa Bakti
52.	Siti Fatimah		√	SMK Muhammadiyah
53.	Tri Haryanti		√	SMK Muhammadiyah
54.	Yuni		√	SMA Pragolopati
55.	Nuryanto	√		SMA Nusa Bakti
56.	Mustamil	√		SMA Nusa Bakti
57.	Joko Slamet R	√		SMA Nusa Bakti
58.	Ustiaji	√		SMA Nusa Bakti
59.	Ja'farin	√		SMA Nusa Bakti
60.	Susi Nurjayanti		√	SMA Negeri 7
	JUMLAH	32	28	

Semarang, 12 Desember 2010

Ketua Panti Asuhan Anak

Yayasan Al Hidayah

Drs Sodikin

SKALA PSIKOLOGI

C. Pengantar

Dalam rangka penelitian untuk menyusun skripsi, skala psikologi ini disusun bertujuan untuk mengetahui gambaran tentang pengendalian emosi remaja. Jawaban yang anda berikan tidak mempengaruhi prestasi, oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang menggambarkan bagaimana keadaan anda yang sebenarnya dengan jujur. Atas perhatian dan kerjasama yang telah anda berikan, kami mengucapkan banyak terima kasih.

D. Petunjuk

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan tentang situasi yang mungkin sesuai atau tidak sesuai dengan perasaan empati anda. Pilihlah jawaban dengan cara memberikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban SL, SR, KD, JR, dan TP yang tersedia pada kolom tabel. Semua pilihan jawaban adalah benar, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda. Kami sangat menghargai kejujuran dan keterbukaan anda dalam melakukan pengisian jawaban. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Keterangan :

SL : Selalu	JR : Jarang
SR : Sering	TP : Tidak Pernah
KD : Kadang	

Contoh:

No .	Pernyataan	Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Ketika saya marah, emosi saya merasa tidak terkendali	✓				

Penjelasan:

Dari contoh di atas jika anda memilih jawaban **SL** berarti pernyataan tersebut benar-benar sangat sesuai dengan kondisi diri anda pada saat itu, yaitu ketika anda marah, anda merasa tidak dapat mengendalikan emosi anda.

No .	Pernyataan	Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP

1.	Sesulit apapun PR yang diberikan oleh Bapak /Ibu Guru, saya akan tetap mengerjakannya semampu saya					
2.	Sebanyak apapun tugas-tugas sekolah yang diberikan oleh Bapak/Ibu Guru, saya akan tetap berusaha menghadapinya dengan hati yang tegar					
3.	Saya akan tetap bersemangat mengerjakan tugas sekolah, seandainya di rumah juga masih ada tugas yang harus saya selesaikan					
4.	Seandainya ada nilai ulangan saya jelek, saya akan tetap bersemangat dalam mengikuti pelajaran tersebut					
5.	Saya yakin orang yang berbuat jahat pasti akan mendapatkan balasan dari yang di Atas					
6.	Saya akan yakin dengan jawaban saya bilamana sebelum ulangan saya belajar dulu					
7.	Saya akan mudah mengeluh, seandainya badan saya terasa lelah setelah melaksanakan kegiatan yang ada sekolah					
8.	Saya akan merasa jengkel, seandainya bila mendapatkan banyak tugas yang harus diselesaikan					
9.	Saya tidak akan menyelesaikan pekerjaan rumah, Seandainya bila saya dimarahi oleh orang tua karena nilai ulangan saya jelek					
10.	Saya tidak bersemangat mengikuti pelajaran di sekolah, seandainya saya kurang enak badan					
11.	Saya mempunyai keyakinan bahwa setiap orang akan mampu hidup sendiri tanpa bantuan orang lain					
12.	Seandainya ada teman yang tidak ikut kerja kelompok, saya akan masih bisa memaafkan kesalahannya tersebut asalkan tidak diulangnya lagi					
13.	Saya akan tetap sabar ketika orang tua saya memerintah untuk melakukan banyak hal, karena saya sadar, itu merupakan suatu kewajiban saya sebagai seorang anak untuk selalu menaati perintah orang tua					

14.	Saya mau berterus terang kepada bapak/ibu guru, seandainya tugas yang akan saya kumpulkan tiba-tiba tertinggal di rumah					
15.	Seandainya saya diberi uang saku lebih oleh orang tua, selebihnya uang saku itu akan saya tabung dengan harapan bila mana ada keperluan yang mendesak, saya tidak perlu panik untuk meminta uang kepada orang tua					
16.	Saya akan terima seandainya orang tua saya tidak mampu membelikan buku pelajaran untuk keperluan belajar saya, meskipun saya harus rela mencatat setiap materi pelajaran					
17.	Seandainya ada teman saya yang tidak suka dengan kelakuan saya, saya tetap berlaku sopan dan baik dengan dia					
18.	Saya tidak akan masuk sekolah, seandainya di tengah-tengah perjalanan ke sekolah saya menemui kendala					
19.	Saya akan marah, seandainya ada teman yang menghina dan mengejek saya, mengenai kekurangan yang ada pada diri saya					
20.	Saya akan panik, seandainya bapak/ibu guru tiba-tiba memberikan ulangan harian secara mendadak					
21.	Saya akan marah, seandainya ada teman yang mengganggu saya saat berada di dalam kelas					
22.	Saya membedakan teman saat bergaul di lingkungan sekolah					
23.	Saya tidak akan kecewa seandainya keinginan saya untuk memperoleh nilai yang baik tertunda dikarenakan tugas yang akan saya kumpulkan tiba-tiba ketinggalan di rumah					
24.	Saya akan bersabar ketika lagi serius belajar tiba-tiba listrik padam					
25.	Seandainya mendapatkan uang saku tambahan dari orang tua, saya akan sisihkan sedikit uang buat sedekah untuk orang yang					

	tidak mampu					
26.	Seandainya saya terpilih sebagai ketua kelas maka saya akan mengutamakan kepentingan kelas dari pada kepentingan pribadi saya					
27.	Saya mempunyai keinginan untuk hidup mewah, Meskipun saya dari keluarga yang berkecukupan					
28.	Saya merasa jengkel, seandainya ada orang yang meminta bantuan di saat saya sedang sibuk					
29.	Seandainya saya mendapatkan uang beasiswa, uang tersebut akan saya pergunakan untuk membeli barang yang saya idam-idamkan					
30.	Seandainya pikiran saya lagi suntuk dengan banyaknya tugas sekolah, saya akan berusaha untuk mencari hiburan di luar rumah					
31.	Seandainya saya bertengkar dengan teman saya, saya akan tetap tersenyum pada dirinya saat bertemu					
32.	Untuk menjaga pikiran agar tetap jernih dan tetap semangat, waktu sehabis pulang saya pergunakan untuk tidur dan beristirahat sebentar di rumah					
33.	Masuk waktu liburan sekolah, waktu luang saya pergunakan untuk berekreasi ke luar rumah					
34.	Saya merasa gugup, Seandainya saya ditunjuk untuk menerangkan materi mapel di depan kelas					
35.	Seandainya saya lagi ada masalah, saya akan bersikap seperti tidak ada masalah					
36.	Saya kurang mampu untuk mempersiapkan diri saat mendekati ujian semester					
37.	Mengerjakan tugas sendiri tanpa bantuan orang lain merupakan tantangan bagi saya untuk tidak mudah tergantung kepada orang lain					
38.	Seandainya saya harus terlambat masuk sekolah gara-gara menunggu teman saya datang menghampiri, lebih baik saya berangkat ke sekolah sendiri meskipun saya harus jalan kaki					
39.	Dari pada saya mendapatkan teguran dari					

	bapak/ibu guru gara-gara menyontek teman, saya lebih baik mengerjakan sendiri meskipun saya harus mendapatkan nilai yang pas-pasan					
40.	Saya akan merasa senang apabila mendapatkan tempat duduk paling depan saat berada di dalam kelas					
41.	Saya tidak merasa malu seandainya saat berangkat ke sekolah saya harus jalan kaki					
42.	Saya lebih baik membolos dari pada saya terlambat ke sekolah dan mendapatkan hukuman					
43.	Saya akan diam saja ketika orang tua saya menegur karena saya pulang terlambat					
44.	Saya akan merasa malu dan canggung seandainya harus bergaul dan berteman dengan teman lawan jenis saya					
45.	Saya akan merasa malu seandainya saya mendapatkan barisan paling depan saat upacara bendera					
46.	Saya akan merasa kasihan jika melihat pengemis yang tinggalnya di kolong-kolong jembatan					
47.	Saya tidak akan berani membantah bahkan memotong pembicaraan orang tua ketika orang tua memberikan masukan kepada saya					
48.	Seandainya ada seseorang mengungkapkan pendapatnya saat diskusi kelompok saya akan mengupayakan untuk tidak memotong pembicaraan					
49.	Saya bersikap biasa saja jika melihat film/acara televisi yang ceritanya tentang kesengsaraan orang lain					
50.	Saya bersikap biasa saja jika melihat orang lain yang sedang sakit					
51.	Seandainya saya terpilih menjadi ketua kelompok, saya akan memegang teguh pendirian saya tanpa memperhatikan masukan dari orang lain					
52.	Saya lebih senang memanggil-manggil nama teman saya, seandainya saya bertamu di rumah teman saya					
53.	Saya harus percaya diri seandainya ditunjuk sebagai pemimpin upacara meskipun saya sebenarnya tidak siap					
54.	Saya tetap akan sabar seandainya saya harus					

	dihukum disuruh membersihkan halaman kelas pada saat terlambat masuk kelas					
55.	Saya kurang sabar, seandainya saya harus merawat orang tua saya yang sedang sakit					



DAFTAR HADIR ANGGOTA BIMBINGAN KELOMPOK
PANTI ASUHAN YAYASAN AL HIDAYAH
DESA DESEL SADENG GUNUNG PATI SEMARANG TAHUN 2010

Pertemuan :
 Hari/Tanggal :
 Tempat :
 Waktu :

No.	Nama	L / P	Tanda Tangan
1.			1.
2.			2.
3.			3.
4.			4.
5.			5.
6.			6.
7.			7.
8.			8.
9.			9.
10.			10.
11.			11.
12.			12.
13.			13.
14.			14.
15.			15.
16.			16.
17.			17.
18.			18.
19.			19.
20.			20.

Semarang,
 Penyelenggara

2010

Slamet Dwi Priatmoko
 NIM 1301405023



مؤسسة المرورية الهدية

YAYASAN AL HIDAYAH

Notaris No : 55 Tgl. 16-01-1989. Jo. Akta No.39 Tgl.27-05-2000

Dan Akta No.3 Tgl. 09-06-2000)

PANTI SOSIAL ASUHAN ANAK AL HIDAYAH

Desel Sadeng Kec. Gunung Pati Semarang 50222 Telp. (024)70796456

DAFTAR ANAK ASUH PSAA AL HIDAYAH

TAHUN 2010/2011

NO	NAMA	JENIS KELAMIN		SEKOLAH
		L	P	
1.	Putri Sabela		√	SD
2.	Amelia		√	SD
3.	Asya Fadhillah		√	SD
4.	Nafla Wilda Rohmatika		√	SD
5.	M. Rozak	√		SD
6.	Dul Hadi	√		SD
7.	Ditya Ananda	√		SD
8.	Bayu Adentyana	√		SD
9.	M. Naufal Azizi	√		SD
10.	Sulkani	√		SD
11.	Dimas	√		SD
12.	Muhammad Zaki Azizi	√		MI
13.	Siti Saripah		√	SD
14.	Nur Syarifatul Hidayah		√	MTs.
15.	Puji Utami Ruaini		√	MTs.
16.	Devi Lisdiyana		√	MTs.
17.	Maulidatul Amalia		√	MTs.
18.	Wira Agustina	√		MTs.
19.	Diah Ayu Dwi Lestari		√	MTs.
20.	Umi Khoiriyah		√	MTs.
21.	Perdana Yuni Astuti		√	MTs.
22.	Nur Arifah		√	MTs.
23.	Nur Kholifah		√	MTs.
24.	Bahriyatul Ulum		√	MTs.
25.	Solikatun		√	MTs.
26.	Lailatul Khoiriyah		√	MTs.
27.	Azza Nor Musthofiyah		√	MTs.
28.	Aditya Candra	√		MTs.
30.	A. Rofi'i	√		MTs.
31.	Agus Mustiaji	√		MTs.
32.	Habib Mustofa	√		MTs.
33.	Deni	√		MTs.
34.	Adi David Pradana	√		MTs.
35.	M. Abdul Arifin	√		MTs.
36.	Agus Budiyanto	√		MTs.



مؤسسة المرورية الهدية

YAYASAN AL HIDAYAH

Notaris No : 55 Tgl. 16-01-1989.Jo. Akta No.39 Tgl.27-05-2000

Dan Akta No.3 Tgl. 09-06-2000)

'ANTI SOSIAL ASUHAN ANAK AL HIDAYAH

it: Desel Sadeng Kec. Gunung Pati Semarang 50222 Telp. (024)70796456

NO	NAMA	JENIS KELAMIN		SEKOLAH
		L	P	
37.	M. Fahri R.	√		MTs.
38.	Rifki Fahmi Aziz	√		MTs.
39.	Helman Sopari	√		MTs.
40.	Robi Azmi Sifau	√		MTs.
41.	Agus Raharjo	√		MTs.
42.	Muhamad Wafi	√		MTs.
43.	Endang Saputra	√		MTs.
44.	M. Irwan	√		MTs.
45.	Nur Afifah B.		√	MTs.
46.	M. Ali Muksin	√		MTs.
47.	M. Indra S.	√		MTs.
48.	Ayatul Hikmah		√	SMA Nusa Bakti
49.	Siti Marfuah		√	SMA Nusa Bakti
50.	Sri Utami		√	SMA Nusa Bakti
51.	Andika Wulan L.		√	SMA Nusa Bakti
52.	Siti Fatimah		√	SMK Muhammadiyah
53.	Tri Haryanti		√	SMK Muhammadiyah
54.	Yuni		√	SMA Pragolopati
55.	Nuryanto	√		SMA Nusa Bakti
56.	Mustamil	√		SMA Nusa Bakti
57.	Joko Slamet R	√		SMA Nusa Bakti
58.	Ustiaji	√		SMA Nusa Bakti
59.	Ja'farin	√		SMA Nusa Bakti
60.	Susi Nurjayanti		√	SMA Negeri 7
	JUMLAH	32	28	

Semarang, 12 Desember 2010

Ketua Pantu Asuhan Anak
Yayasan Al Hidayah

Drs Sodikin

**DAFTAR NAMA REMAJA PANTI ASUHAN AL HIDAYAH
YANG DIJADIKAN SAMPEL PENELITIAN**

No	Nama	L/P	Sekolah
1.	AK	P	Mts.
2.	NK	P	Mts.
3.	RFA	P	Mts.
4.	MA	P	Mts.
5.	LNМ	P	Mts.
6.	BU	P	Mts.
7.	DADL	P	Mts.
8.	MFR	P	Mts.
9.	WG	P	Mts.
10.	PMP	P	Mts.
11.	SU	L	Mts.
12.	NSH	L	Mts.
13.	MAA	L	Mts.
14.	M	L	Mts.
15.	AM	L	Mts.

