

## MENINGKATKAN PENGENDALIAN EMOSI SISWA SMK MELALUI BIMBINGAN KELOMPOK

**Enny Fitriani**

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah  
Bimbingan Konseling  
Jl. Garu II No. 93 Medan  
befhoney\_208@ymail.com

### *Abstrak*

*Meningkatkan pengendalian emosi siswa melalui bimbingan kelompok sangat penting dilakukan hal ini disebabkan oleh rendahnya pengendalian emosi siswa dalam memahami perkembangan diri siswa SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari. Pelaksanaan penelitian akan dilakukan selama 2 bulan (September 2016 s/d Oktober 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengendalian emosi siswa SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari melalui bimbingan kelompok. Dengan meningkatnya pengendalian emosi siswa SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari melalui bimbingan kelompok diharapkan agar siswa bisa mengoptimalkan pengembangan potensi dirinya kearah yang lebih positif. Penelitian ini dikategorikan ke dalam penelitian eksperimen semu (quasi experiment), dengan rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Designs (nondesigns),. Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel. Variabel bebas adalah Bimbingan Kelompok. Sedangkan variabel terikatnya adalah pengendalian emosi siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes angket pengendalian emosi siswa dan dianalisis dengan analisis statistik deskriptif. Berdasarkan pertanyaan pada rumusan masalah, maka data pretest post test akan dianalisis dengan statistik inferensial anaova. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengendalian emosi melalui bimbingan kelompok Hasil penelitian ini dibuktikan dengan pengujian hipotesis yang menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $5,19 > 1,83$  pada taraf signifikansi 5 %, dan dari hasil angket sebelum diberikan perlakuan diperoleh rata-rata skor pengendalian emosi siswa sebesar 97,60 dan setelah diberikan bimbingan kelompok selama 5 kali pertemuan membahas topik-topik tentang pengendalian emosi diketahui rata-rata perolehan skor sebesar 138,90.*

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

### *Abstract*

*Improving the student's emotional control through counseling group is very important to do. It is caused by a lack of student's emotional control in understanding the student's self-development of SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari. The research implementation was conducted over two months (September 2016 to October 2016). The purpose of this study was to determine the increase in student's emotional control of SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari through group counseling group expected that the students could optimize their own potential more positively. This research is categorized into a quasi-experimental research; the experimental design used in this study is the Pre-Experimental Designs (non-designs). The study involved two types of variables. The independent variable is the counseling Group, while the dependent variable is the student's emotional control. The instrument used in this research is students' emotional control questionnaire and analyzed using descriptive statistics. Based on the questions on the formulation of the problem, then the pretest and post test data were analyzed with inferential statistics ANOVA. The results showed that there is an increase in emotional control through counseling group. The results of this study was proved with the hypothesis testing showed  $t_{count} > t_{table}$ , namely  $5.19 > 1.83$  at the 5% significance level, and the results*

*of the questionnaire before being given treatment obtained an average score 97.60 of student's emotional control and after being given group counseling for five sessions to discuss topics of emotional control was obtained to the average acquisition score 138.90.*

**Keyword:** *Emotional Control, Counseling Group*

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pengendalian Emosi adalah kemampuan daya penyesuaian diri, keuletan kerja, sikap kerja, serta ketelitian sekaligus kecepatan dalam mengerjakan suatu pekerjaan siswa dikatakan telah mampu mengendalikan emosi apabila setiap anggota dapat mengembangkan dirinya dan menaggulangi kesulitannya khususnya dalam hal untuk pengendalian emosi.

Yang menjadi penyebab rendahnya pengendalian emosi siswa adalah kurang perhatian orang tua dalam memperhatikan tingkah laku yang dilakukan dirumah, dilingkungan tempat tinggal maupun di sekolah. Hal itu dapat dilihat dari siswa yang sering melakukan perbuatan-perbuatan yang kurang mencerminkan pada tingkat ketidakwajaran.

Tingkat ketidakwajaran tersebut ditandai dengan siswa sering marah, membentak, membangkang, melawan ketika disuruh guru, cabut jam belajar, absen, mencuri, ikut balap liar, berjudi, narkoba, kurang disiplin, suka memaki, berkata kotor, pelecehan seksual, suka memfitnah, kurang percaya diri, kurang bertanggung jawab dalam melaksanakan tugas sekolah ataupun di rumah.

Orang yang kurang pengendalian diri seperti orang yang hidup tetapi tidak punya tujuan. Selanjutnya dikatakan bahwa kunci mencapai tujuan ini adalah ketekunan berlatih dan melaksanakan ketrampilan yang diberikan., Ken Lindner (2013:6). Menurut Ibrahim (2008:160) menyatakan bahwa orang yang tidak memiliki tujuan yang jelas bagaikan berjalan ditengah kegelapan. Hidupnya hambar, kehilangan semangat,

kepribadiannya menjadi lemah. Ia akan mudah dipengaruhi hal-hal yang negatif.

Sebenarnya emosi yang muncul berawal dari pikiran yang ada di dalam diri siswa hal itu dikarenakan dan disebabkan dirumah tangga artinya ayah atau ibunya dirumah sering marah, membentak, kasar, memaki maka berdampak kepada siswa yang berada di sekolah. Siswa lebih senang bergaul dengan teman-teman yang sebayanya dan akhirnya pelariannya adanya perbuatan-perbuatan negatif yang dilakukan di sekolah maupun dilingkungan sekitar. Untuk mencegah dari perbuatan yang negatif siswa maka yang harus dilakukan Guru Bimbingan dan Konseling adalah melakukan layanan Bimbingan Kelompok.

Bimbingan kelompok dilaksanakan secara berkelompok yang artinya pada waktu dan tempat yang sama diberikan layanan bimbingan kepada sejumlah orang ( siswa ) dengan topik atau materi yang sama. Kelompok dibentuk dengan sejumlah siswa setiap kelompok antara 8 – 10 orang dengan tujuan agar siswa dalam kelompok saling berinteraksi atau membahas masalah atau hambatan yang dihadapi dan mencari penyelesaian yang menyebabkan masalah itu timbul.

Melalui bimbingan kelompok diharapkan siswa dapat mengendalikan emosinya dan mencari solusi bersama anggota kelompoknya untuk mengatasi masalah pengendalian emosi siswa sehingga siswa akan melakukan hal-hal yang positif. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan melakukan penelitian yang difokuskan pada peningkatan pengendalian emosi siswa SMK

Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari melalui bimbingan kelompok.

Menurut Sugiyono (2008), mengemukakan “rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data”. Sedangkan menurut Arikunto (2010), bahwa “rumusan masalah adalah untuk memperjelas judul dengan mencari suatu pertanyaan”. (*Sistematika Penelitian UMN*).

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah peningkatan pengendalian emosi siswa SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok ?

## 1.2. Tujuan Penelitian

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

- Untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok pada siswa SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari Tahun Ajaran 2015/2016;
- Untuk mengetahui gambaran pengendalian emosi sebelum mendapat layanan bimbingan kelompok pada siswa SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari Tahun Ajaran 2015/2016;
- Untuk mengetahui apakah pengendalian emosi dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok pada SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari Tahun Ajaran 2015/2016.

## 3. METODE

### 3.1. Waktu dan Tempat Penelitian

Lokasi pada penelitian ini adalah SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari Medan. Adapun alasan

pemilihan lokasi penelitian ini adalah karena siswa SMK XI dalam masa perkembangan serta peralihan dari remaja ke dewasa awal dan emosinya masih labil sehingga sesuai untuk diterapkannya bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengendalian emosi. Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan September 2016 sampai dengan Oktober 2016

### 3.2. Metode Penelitian

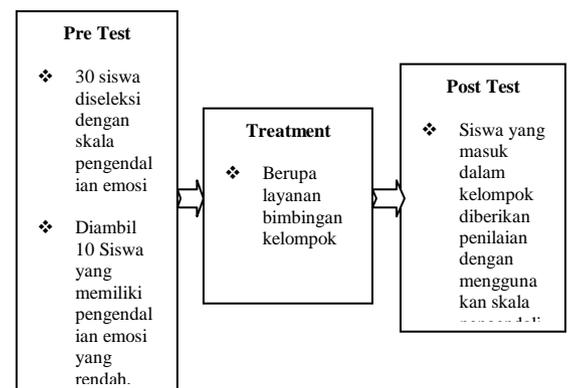
Penelitian ini dikategorikan ke dalam penelitian *Pre-Experimental Designs (nondesigns)*, Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pre-test dan post-test group* yang polanya seperti berikut :

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Keterangan:

- O<sub>1</sub>** : *Pre-test* diberikan sebelum melakukan bimbingan kelompok  
**X** : Perlakuan (bimbingan kelompok)  
**O<sub>2</sub>** : *Post-test* diberikan setelah melakukan bimbingan kelompok.

Untuk lebih jelasnya peneliti memberikan bagan desain penelitian yaitu pre experimental pre test dan post test group



Gambar 4.1 pre experimental pre test dan post test group

### 3.3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI AktSMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari Medan yang terdiri 30 orang siswa kelas

XI Akt. Sedang subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa kelas XI Akt yang ditentukan secara *random sampling* (sampel acak)..

#### 3.4. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini data yang diperlukan dikumpulkan dengan beberapa instrumen sebagai berikut.

#### 3.5. Observasi

Peneliti menggunakan pengamatan (observasi) dengan terjun langsung ke lapangan untuk memperoleh data dan melihat secara langsung situasi dan keadaan yang sebenarnya.

#### 3.6. Angket

Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket tertutup, karena angket dirasakan lebih cepat. Arikunto (2006:152) Alasan lain mengapa penulis menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data adalah sebagai berikut :

- Angket tidak memerlukan hadirnya peneliti.
- Angket dapat dibagikan secara serentak kepada banyak responden dengan menjawab sesuai waktu senggang responden serta terstandar dengan pertanyaan yang sama.

#### 3.7. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui angket yang diberikan kepada siswa. Arikunto (2006:151) mengatakan bahwa “skala atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui.

Untuk menilai jawaban siswa digunakan skala Likert sebagai berikut:

Tabel 4.2

Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert

| NO | Pertanyaan Positif |               | Pertanyaan Negatif |               |
|----|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
|    | Skor               | Keterangan    | Skor               | Keterangan    |
| 1. | 4                  | Sangat Sering | 1                  | Sangat Sering |

|    |   |              |   |              |
|----|---|--------------|---|--------------|
| 2. | 3 | Sering       | 2 | Sering       |
| 3. | 2 | Jarang       | 3 | Jarang       |
| 4. | 2 | Tidak Pernah | 4 | Tidak Pernah |

Ket :

Skala 4 : Sangat sering (SS)  
 Skala 3 : Sering (S)  
 Skala 2 : Jarang (J)  
 Skala 1 : Tidak Pernah (TP)

#### 3.8. Analisis deskriptif Interval

Peneliti menggunakan analisis interval untuk mengetahui gambaran tingkat pengendalian emosi siswa SMK sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa bimbingan kelompok. Sehingga dapat diketahui seberapa besar bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengendalian emosi siswa SMK.

Untuk mendeskripsikan tingkat pengendalian emosi yang memiliki rentang skor 1-5, maka interval pengendalian emosi sbb :

Skor maksimal : 5 X 40 : 200  
 Skor minimal : 1 X 40 : 40  
 Rentang : 200 – 40 : 160  
 Interval / Panjang kelas : 160 : 5 : 32

Tabel 4.4

| SKOR               | KRITERIA      |
|--------------------|---------------|
| $168 < x \leq 200$ | Sangat Tinggi |
| $136 < x \leq 168$ | Tinggi        |
| $104 < x \leq 136$ | Sedang        |
| $72 < x \leq 104$  | Rendah        |
| $40 < x \leq 72$   | Sangat Rendah |

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

##### 3.1.1. Data *Pre-test* Pengendalian Emosi Siswa

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan jumlah responden 10 orang terdapat skor terendah = 72 dan skor tertinggi = 118, dengan rata-rata (M) = 97,60 dan Standard Deviasi (SD) = 16,99.

### 3.1.2 Data *Post-test* Pengendalian Emosi Siswa

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dengan jumlah responden 10 orang terdapat skor terendah 136 dan skor tertinggi 143, dengan rata-rata (M) = 138,90 dan Standard Deviasi (SD) = 2,51..

### 3.2 Uji Validitas

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien korelasi, untuk butir angket nomor 1 diperoleh  $r_{xy} = 0,471$  pada taraf signifikan  $\alpha = 5\%$  dan  $N = 30$  didapat nilai  $r_{tabel} = 0,361$  selanjutnya dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa  $r_{xy} > r_{tabel}$  yaitu  $0,471 > 0,361$  sehingga dapat disimpulkan bahwa butir angket nomor 1 dinyatakan valid (sahih). Selanjutnya dengan cara yang sama dari 45 butir angket yang diujicobakan terdapat 40 butir angket yang valid (dapat digunakan dalam pengumpulan data) sedangkan 5 butir angket yaitu butir 2, 7, 9, 24 dan 38 dinyatakan tidak valid (gugur). Contoh Perhitungan butir angket nomor 1 adalah sebagai berikut :

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

$$r_{xy} = \frac{(30 \times 10439) - (80 \times 3842)}{\sqrt{\{(30 \times 236) - (80)^2\} \{(30 \times 499498) - (3842)^2\}}}$$

$$r_{xy} = \frac{5810}{\sqrt{152303680}}$$

$$r_{xy} = \frac{5810}{12341}$$

$$r_{xy} = 0,471$$

### 3.3 Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas angket dengan menggunakan rumus Spearman Brown belah dua ganjil-genap, diketahui nilai  $r_{11} = 0,8940$  dan setelah dikonsultasikan dengan indeks korelasi termasuk dalam kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan bahwa angket disiplin siswa memenuhi kriteria reliabilitas sehingga dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data.

$$r_{11} = \left( \frac{K}{(K-1)} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma^2 t} \right)$$

Keterangan :

$R_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma_i^2$  = Jumlah varians item

$\sigma^2 t$  = Varians total

Nilai reliabilitas yang dicari dengan rumus alpha adalah sebagai berikut :

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

$$r_{11} = \left[ \frac{45}{45-1} \right] \left[ 1 - \frac{30}{278,7} \right]$$

$$r_{11} = \left[ \frac{45}{44} \right] [1 - 0,107]$$

$$r_{11} = 1,022 \cdot 0,893$$

$$r_{11} = 0,912$$

Dari perhitungan di atas didapat  $r_{11}$  sebesar 0,912 dengan  $N = 30$  dan konsultasi = 5% didapat harga  $r_{tabel} = 0,361$ , karena  $r_{11} (0,912) > r_{tabel} (0,361)$  maka perhitungan tersebut adalah reliabel.

Dari perhitungan analisis, diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 5,19 sedangkan pada tingkat signifikansi 5 % dan  $dk = N - 1 = 10 - 1 = 9$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,83. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $5,19 > 1,83$  maka hipotesis yang diajukan yaitu "Ada Peningkatan Pengendalian Emosi Siswa setelah dilakukan bimbingan kelompok, dapat diterima dan teruji kebenarannya pada taraf signifikansi 5 %.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa ada Peningkatan Pengendalian Emosi Siswa SMK Yayasan Pendidikan Pangeran Antasari Melalui Bimbingan Kelompok Tahun Ajaran 2016/2017. Hal ini terlihat sebelum mendapat bimbingan kelompok

pengendalian emosi siswa SMK Pendidikan Pangeran Antasari berada pada kategori sedang dan setelah dilakukan bimbingan kelompok

pengendalian emosi mereka berubah pada kategori tinggi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika N, 2006, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung:Refika Aditama.
- Ary Ginajar, 2003, *ESQ Power*, Jakarta: Arga.
- Antonio Dio Martin, 2006, *Smart Emotion, Membangun Kecerdasan Emosi*, Jakarta:Gramedia Pustaka Utama.
- Hernowo, 2003, *Andaikan Buku sepotong Pizza:Rangsangan Baru untuk Melejitkan Word Smart*, Bandung:Kaifa.
- Hallen A, 2005, *Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching.
- Ibrahim, 2008, *Terapi Berfikir Positif*, Jakarta:Zaman.
- Ken Lindner, 2013, *7 Langkah Menguasai Emosi Negatif*, Jakarta.
- Kanisius, 1997, *Keajaiban dan Kekuatan Emosi*, Yogyakarta:Gramedia.
- Kunto Anggara, 2015, *Panduan Lengkap Tes Masuk Kerja*, Jakarta:Bintang Wahyu.
- Prayitno, 1995, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok(Dasar dan Profil)*, Jakarta:Ghalia Indonesia, 1995.
- \_\_\_\_\_. dan Amti,Erman, 1994, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*:Jakarta; Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto, 1995,*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*,Jakarta: Rineka Cipta.
- Seto Mulyadi, 2004, *Cerdas Emosi* :Jakarta:Erlangga.
- Sugiyono,1993, *Metode Penelitian Administratif*,Bandung :Alfabeta.
- Tuckman Bruce, 1972,*Counducting Educational Research*, New York, Har Court Bruce Jovanovich, Inc.
- Triton PB, 2005, *SPSS Terapan*, Yogyakarta; Andi.
- Wibowo, Mungin Edi, 2005, *Konseling Kelompok Perkembangan*, Semarang;UNNES Press.
- Winkel WSm, 1991,*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Jakarta:Gramedia.
- <http://khoiruddin.blog.uns.ac.id/page/4/>, tgl 17 Nop 2016