

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### A. Bimbingan Kelompok

##### 1. Pengertian bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang di mana setiap kelompok memiliki anggota 8-10 orang yang dimana setiap anggota memiliki peran masing-masing. Di dalam konseling kelompok mempunyai dinamika kelompok yang dimana untuk membahas masalah-masalah yang sekarang menjadi trending topik (yang sedang hangat dibicarakan).

Menurut *prayitno* bimbingan kelompok ialah pembahasan mengenai topik-topik umum yang menjadi kepedulian sesama anggota kelompok<sup>1</sup>. Menurut *Tarmizi* bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu : kelompok kecil (2-6 orang ) kelompok sedang (7-12 orang ) dan kelompok besar (13-20 orang ) atau pun kelas (20-40). Diberikan informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksud kan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas sertameraih masa depan untuk memperbaiki dan mengembangkan masa depan yang lebih baik.<sup>2</sup>

Bimbingan kelompok adalah suatu proses bimbingan atau terapi yang dilakukan dalam kelompok kecil dengan tujuan membantu individu atau anggota kelompok mengatasi berbagai masalah pribadi, sosial, atau emosional yang

---

<sup>1</sup>Prayitno, 2017, *Konseling Profesional Yang Berhasil* ,Raja Grafindo Persada, Jakarta, Hal133

<sup>2</sup>Tarmizi, 2018, *Bimbingan Dan Konseling Islam*, Perdana Publishing, Medan, Hal 91

mereka hadapi. Dalam bimbingan kelompok, peserta berkumpul secara teratur di bawah bimbingan seorang terapis atau fasilitator yang terlatih.

Narasi dimulai dengan membentuk kelompok bimbingan. Biasanya, kelompok terdiri dari sekitar enam hingga delapan peserta yang memiliki masalah atau tujuan yang serupa. Misalnya, kelompok dapat terdiri dari individu yang mengalami stres berlebihan, kesulitan dalam mengendalikan emosi, kecemasan sosial, kehilangan, atau permasalahan interpersonal. Setelah kelompok terbentuk, peserta berkumpul secara rutin dalam sesi bimbingan yang telah dijadwalkan sebelumnya.

Dalam setiap sesi, terapis atau fasilitator memimpin kelompok dengan menggunakan berbagai teknik dan strategi yang sesuai. Salah satu teknik yang umum digunakan adalah open question, di mana peserta diberikan kesempatan untuk mengungkapkan pemikiran dan pengalaman mereka secara bebas. Pertanyaan yang diajukan mendorong refleksi, pemahaman diri, dan berbagi pengalaman antar anggota kelompok. Melalui open question, peserta dapat belajar dari pengalaman orang lain, mendapatkan dukungan sosial, dan mengasah keterampilan pengendalian emosi.

Selain open question, terapis juga dapat menggunakan teknik lain seperti diskusi kelompok, latihan peran, atau tugas rumah. Diskusi kelompok memungkinkan peserta untuk berbagi ide, wawasan, atau solusi terhadap masalah yang dihadapi. Latihan peran melibatkan peserta memainkan peran tertentu dalam simulasi situasi kehidupan nyata untuk melatih keterampilan interpersonal atau mengatasi konflik. Tugas rumah biasanya diberikan antara sesi-sesi, di mana

peserta diminta untuk melakukan aktivitas atau refleksi yang mendukung proses pembelajaran dan pengembangan diri.

Selama sesi bimbingan kelompok, terapis atau fasilitator berfungsi sebagai sumber pengetahuan, dukungan, dan bimbingan. Mereka memantau interaksi kelompok, mengidentifikasi pola-pola perilaku atau emosi yang muncul, dan memberikan umpan balik konstruktif kepada peserta. Terapis juga mengarahkan proses kelompok, memfasilitasi diskusi, menjaga keamanan dan kerahasiaan, serta membantu peserta dalam mengembangkan strategi pengendalian emosi yang lebih sehat dan efektif.

Bimbingan kelompok memiliki beberapa keuntungan. Pertama, melalui bimbingan kelompok, peserta dapat merasa didukung dan diterima oleh anggota kelompok lainnya yang mengalami masalah serupa. Ini dapat mengurangi perasaan kesendirian dan memberikan rasa keterhubungan yang penting dalam proses pemulihan.

Bimbingan kelompok dapat disimpulkan menjadi bimbingan yang memberikan topik-topik yang sekarang lagi dibicarakan dengan 8-10 orang. Bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan kepada konseli (siswa) dengan tujuan mencegah perkembangan masalah dan kesulitan yang dialami siswa, berkenaan dengan masalah pribadi, pendidikan, pekerjaan, masalah sosial yang sulit disajikan dalam bentuk pembelajaran.<sup>3</sup>

Proses dalam bimbingan kelompok, masing-masing anggota kelompok diajak bersama-sama mengajukan pendapat guna untuk mengambil keputusan bersama, serta mengembangkan nilai-nilai yang berkenaan dengan topik yang

---

<sup>3</sup> Achmad Juniika Aditama, 2010, *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*, Bandung, Refika Aditama, hal 94

sedang dibahas.<sup>4</sup> Kesempatan mengemukakan pendapat ini yang menjadi peluang yang sangat berharga dan bermanfaat untuk perkembangan para anggota kelompok tersebut.<sup>5</sup>

## 2. Tujuan bimbingan kelompok

Menurut Romlah, tujuan orientasi kelompok adalah membantu individu memahami untuk menemukan jati diri, pengarahan diri sendiri dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan. <sup>6</sup>

Prayitno menjelaskan tujuan orientasi kelompok adalah untuk membantu anggotanya berbicara di depan banyak orang untuk dapat berbicara di depan banyak orang sehingga mereka dapat mengungkapkan pendapat, ide, saran, jawaban, sentuhan perasaan lainnya. <sup>7</sup>

Tujuan lain dari bimbingan kelompok antara ya :

### a. Tujuan umum

Untuk membantu berkembangnya kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi terhadap individu yang lain, dan melatih berkomunikasi terhadap individu yang lain, dan melatih dalam berkomunikasi dengan khalayak ramai. <sup>8</sup>

### b. Tujuan khusus

Untuk membahas permasalahan (topik) yang sering terjadi (hangat dibicarakan) dihalayak ramai.

---

<sup>4</sup> Abdul Bakar M. Luddin, 2012, *Konseling Individu Dan Kelompok*, Bandung, Citra Pustaka Media Perintis, hal 74

<sup>5</sup> Siti Hartinah, 2009, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung, Reika Aditama, hal 23

<sup>6</sup> Romlah T, 2001 *Teori praktek bimbingan kelompok* : Malang : Universitas Negeri Malang, hal 13

<sup>7</sup> Prayitno, 2004. *Layanan bimbingan kelompok dan konseling*. Padang, Universitas Negeri Padang hal 178

<sup>8</sup> Prayitno, 2017, *Konseling Profesional Yang Berhasil*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, hal. 134

### **3. Asas-asas bimbingan kelompok**

#### **a. Asas kerahasiaan**

Seluruh pembahasan di dalam kelompok dirahasiakan oleh kelompok itu sendiri dan tidak boleh orang lain tau kecuali anggota kelompok. Aplikasi ini dirasa akan lebih penting dalam meningkat topik pembahasan yang ada dalam bimbingan kelompok tersebut.<sup>9</sup>

#### **b. Asas kesukarelaan**

Sejak awal pertemuan pimpinan kelompok ( konselor ) dengan anggota kelompok (klien) untuk menukarkan dirinya dibina dalam kelompok dan tidak ada tekanan yang dilakukan oleh pihak mana pun untuk menjalankan bimbingan kelompok.

#### **c. Asas-asas lain**

Terdapat dinamika kelompok yang semakin efektif apabila anggota kelompok menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Untuk menampilkan diri tanpa merasa takut, malu atau pun ragu. Dinamika kelompok berisi masukan dan variasi satukan sehingga menghasilkan hal yang berharga.

### **4. Komponen layanan bimbingan kelompok**

a. Pimpinan kelompok (pk) adalah konselor yang terlatih dan berwenang dalam menyelenggarakan bimbingan kelompok. Tugas pimpinan kelompok untuk sebagai coordinator di saat kegiatan bimbingan kelompok dimulai.

---

<sup>9</sup>*Ibid* hal. 141

Karakteristik pimpinan kelompok yang diharapkan adalah:

1) Mampu membentuk dan mengendalikan kelompok sehingga terjadi dinamika kelompok tanpa batas dalam organisasi interaksi antar anggota kelompok .

2) Memiliki kemampuan antar personal yang hanya dalam berkomunikasi dengan anggota kelompok.

b. Anggota kelompok

Tidak semua individu bisa mengikuti kegiatan bimbingan kelompok, anggota kelompok yang dapat mengikuti kegiatan ini lah anggota yang memiliki permasalahan yang hampir sama yang dipilih langsung oleh konselor ( pimpinan kelompok )

### 5. Tahapan dalam bimbingan kelompok

Adapun tahapan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- a. Tahapan pembentukan, yaitu tahap untuk mengumpulkan beberapa orang menjadi satu kelompok.
- b. Tahap peralihan yaitu tahapan untuk pengalihan kegiatan awal kelompok dan berikutnya.
- c. Tahap kegiatan yaitu tahapan untuk membalaskan topic- topic tertentu atau mengatasi masalah diri pribadi.
- d. Tahap penyimpulan, yaitu melihat kembali apa yang sudah dilihat dan dibicarakan
- e. Tahap penutup, yaitu akhir dari penutup dari kegiatan bimbingan kelompok.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup>Ibid hal 150

## B. Pengendalian emosi

### 1. Pengertian pengendalian dan ciri-ciri

Pengendalian adalah proses yang dilakukan individu untuk dorongan impulsif dan menggunakan bakat mereka dalam saluran yang berguna untuk penyesuaian diri mereka yang dapat diterima secara sosial. Perkembangan keterampilan pengendalian diri dimulai sejak masa kanak-kanak, saat Anda belajar mengatasi kondisi lingkungan yang memengaruhi jiwa Anda. Wujud pengendalian diri dapat dilakukan melalui lima cara ini, yaitu: represi (berlebihan), undercontrol (lemah), tentatif (cemas), inadequate (terganggu), dan ideal (pengendalian yang melahirkan).<sup>11</sup>

Adanya pengawasan yang secara menyeluruh oleh orang tua agar tidak terjadi masalah yang akan mengakibatkan sesuatu hal terjadi pada anak tersebut di saat adanya perkembangan tersebut anak harus lebih memahami hal yang tak diinginkan.

*William James*” dalam *buku Nurussakinah daulay*” menjelaskan emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek dalam lingkungannya. Menurut Coleman & himne menyebutkan setidaknya ada 4 fungsi emosi yaitu :<sup>12</sup>

*Pertama* emosi pembangkit energi (energizer ) tanpa emosi kita tidak atau mati, maksud nya disini kita dapat membedakan antara hidup dengan mati, karena orang mati tidak mempunyai emosi sehingga dari hal itu kita dapat mestikan apakah kita hidup atau mati.

---

<sup>11</sup>Zainal Aqib.2015. *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung:Yrama Widya, hal. 9

<sup>12</sup>Nurussakinah Daulay. 2014,*Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al Qur'an Tentang Psikologi*, kencana, hal 152

*Kedua*, emosi adalah pembawa informasi (messenger). Bagaimana keadaan diri kita diketahui dengan emosi baik keadaan lagi marah atau pun senang pasti kita rasakan.

*Ketiga*, emosi bukan saja pembawa informasi dalam komunikasi interpersonal tetapi juga membawa pesan interpersonal.

*Keempat*, emosi juga merupakan sumber informasi tentang keberhasilan kita.

Menurut *goleman* “dalam buku Abuddin Nata” emosi adalah rentangan dari kecenderungan untuk bertindak, perasaan dan pikiran yang khas, serta suatu keadaan biologis dan psikologis.<sup>13</sup>

Emosi manusia dapat di kelompok menjadi 2 yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Dikatakan emosi primer jika emosi yang muncul ketika kita dilahirkan yaitu: rasa sedih, takut, dan segan. Sedangkan emosi sekunder adalah emosi yang berasal dari gabungan antara emosi primer yang dimana emosi ini berasal dari dalam diri individu lain nya , yaitu perasaan iri, dengki dan lain nya.

Menurut *Skinner* dalam “buku Jess Fist dan Gregory J. Feist” tentu saja mengenali keberadaan subjektif dari emosi, namun ia ber sekeras bahwa perilaku tidak dapat di atribusika pada emosi. Ia menjelaskan emosi melalui faktor-faktor dari kemampuan bertahan hidup dan faktor-faktor penguat.<sup>14</sup>

Menurut Coky Aditya.Z Mengendalikan emosi bukan berarti harus menekan kealam bawah sadar , dengan mengabaikan atau menganggap emosi

---

<sup>13</sup> Abuddin Nata ,2018, *Psikologi Pendidikan Islam*, Jakarta,rajagrafido, hal.360

<sup>14</sup>Jess Fist dan Gregory J. Feist,2010, *Psikologi Kepribadian*,Jakarta, salembah humanika.



tersebut tidak ada. Ini kadang mereka tidak sadar apa yang telah mereka lakukan terhadap apa perasannya baik itu perasaan yang senang mau pun yang sedih.<sup>15</sup>

Menurut Jung “dalam buku Lynn Wilcox” menyatakan bahwa emosi bukan suatu aktivitas organism. Emosi adalah suatu yang terjadi dan tampak sudah menjalar.<sup>16</sup>

Menurut Erikson “dalam buku Masganti Sit” menyatakan pada usia remaja berada pada tahap industry dan diri. Mereka lebih akan lebih pandai bersahabat dan melalui melepaskan diri dari ikatan emosi yang lebih kuat dengan orang tuanya.<sup>17</sup>

Bukan tidak wajar seseorang yang memiliki emosi yang sedemikian tapi ada kalanya emosi yang ditunjukkan kadang tidak sesuai dengan situasi yang mereka rasakan dengan orang lain.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pengendalian emosi adalah dimana seorang individu dapat mengendalikan rasa marah, senang dan rasa takutnya dengan baik. karena dengan hal demikian seseorang dapat mengatrol emosi sendiri. agar tidak terjadi sesuatu yang fatal dalam kehidupannya.

Adapun ciri-ciri pengendalian emosional menurut Khairuddin “ skripsi Slamet Dwi Priatmoko,” yaitu:

- a. Mampu mengendalikan hati yang tidak terlampau
- b. Mampu mengelola emosi dalam situasi dan kondisi apapun
- c. Melumpuhkan kemampuan berfikir dan menjaga agar tidak stres
- d. Mampu menyelesaikan sendiri konflik dan masalah

---

<sup>15</sup>Coky Aditya Z.2015, *berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-Hari*, Jakarta : feshbooks hal 13

<sup>16</sup> Lynn Wilcox , 218, *Psikologi Kepribadian*, IRCiSoD, Yogyakarta, hal 162

<sup>17</sup>Masganti Sit,2012, *Perkembangan Peserta Didik*, Perdana publish, medan, hal 137

- e. Terampil bergaul dan mampu memahami dan membaca perasaan orang.
- f. Memiliki kemampuan memotivasi diri sendiri
- g. Menghindari frustrasi
- h. Orang yang secara emosional dan cerdas, memiliki banyak keuntungan dengan sesamanya
- i. Mempunyai kemampuan dari waktu ke waktu untuk memantau perasaan diri sendiri dan orang lain.
- j. Mampu menyesuaikan diri, bermoral, tegas, ramah, amanah, terbuka, mandiri, bijaksana, dan adil.<sup>18</sup>

## 2. Jenis-jenis pengendalian emosi

Adapun jenis-jenis pengendalian emosi adalah sebagai berikut :

- a. Pengendalian internal, adalah pengendalian yang berasal dari diri sendiri
- b. Pengendalian eksternal, yaitu pengendalian yang berasal dari lingkungan keluarga atau pun lingkungan sosial
- c. Petunjuk ajaran islam dalam mengendalikan emosi

Cara pengendalian emosi sangatlah, berbeda menurut psikologi islam dengan psikologi barat, didalam psikologi islam diberikan tahu tatacara dan fungsi pengendalian emosi, didalam hal ini bagaimana cara kita untuk bertanggung jawab dalam pengendalian emosi yang dapat membuat kita masuk ke jurang kehancuran dengan tidak paham akan mengendalikan emosi.

---

<sup>18</sup> Slamet dwi Priatmoko *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Bimbingan Kelompok Pada Remaja Dipanti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kec. Gunung Pati Semarang Tahun 2010*.skripsi hal. 21

Diantara penjabaran tersebut ada beberapa emosi yang dapat di kendalikan menurut golongannya yaitu :

**a. Marah**

marah adalah emosi yang sering ditunjukkan oleh anak-anak untuk mendapatkan sesuatu yang dia inginkan. Dan apabila rasa marah dirasakan oleh mereka yang sudah memiliki akal yang baik marah akan mereka rasakan apabila sesuatu yang tidak mereka dapatkan. Dalam mengontrol rasa marah sebaiknya lakukan hal-hal yang dapat membuat rasa marah itu hilang.

Rasulullah Saw. adalah dengan pengendalian dan penguasaan diri. Hal ini berdasarkan hadits dari abu Hurairah r.a. Ketika seorang laki-laki berkata kepada Nabimuhammad Saw. meminta nasehat, Nabi berkata : jangan sekali-kali kamu marah. Hal lainnya adalah dengan mengontrol amarah, atau dengan mengajak orang tersebut duduk mengalihkan pada suasana santai atau dengan menganjurkan berwudhu.<sup>19</sup>

**b. Rasa takut**

Yang dimana rasa takut ini dirasakan apabila melihat sesuatu yang membuat kita takut. Untuk menghilangkan rasa takut ini sebaiknya lawanlah rasa takut itu dengan keberanian.

Hambatan terbesar dari ketakutan adalah pengetahuan, karena salah satu komponen utama ketakutan adalah ketidakpastian dan ketidaktahuan. Oleh karena itu, anak-anak sangat mudah dibentuk untuk mengembangkan rasa dihargai.<sup>20</sup>

---

<sup>19</sup>Abuddin Nata, ,2018, *Psikologi Pendidikan Islam*, Jakarta,rajagrafido, hal.361

<sup>20</sup>. Djaali, 2013. *Psikologi Pendidikan, Jakarta: BumiAksara*. hal.40

### c. Rasa malu

sikap yang ditunjukkan oleh seseorang untuk merasa kepercayaan dirinya kurang dan tidak berani dengan rasa malu terhadap diri sendiri. Hal ini mengakibatkan anak tidak dapat berbicara banyak di depan umum dan merasa sangat malu ketika menyampaikan sesuatu di depan umum dan sikap skeptis tersebut membuat anak merasa malu.

Rasa malu adalah emosi yang umum dirasakan oleh banyak orang di berbagai situasi. Rasa malu umumnya muncul ketika seseorang merasa terpapar atau dinilai secara negatif oleh orang lain, baik karena tindakan, perkataan, atau penampilan mereka. Ini adalah perasaan yang seringkali tidak menyenangkan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan interaksi sosial seseorang.

Dalam narasi ini, kita akan menjelajahi lebih jauh tentang rasa malu dan bagaimana emosi ini memengaruhi individu. Mari kita ikuti perjalanan seseorang yang mengalami rasa malu dalam suatu situasi tertentu:

Misalnya, ada seorang siswa bernama Alex yang tampil di depan kelas untuk menyampaikan presentasi. Saat berbicara di depan teman-teman sekelas dan guru, Alex tiba-tiba merasa gugup dan tidak yakin dengan kemampuannya. Ketika Alex mulai berbicara, ada satu kalimat yang terucap dengan salah dan itu membuat semua orang tertawa. Alex merasa wajahnya memanas, jantung berdebar kencang, dan rasa malu yang mendalam menghampiri.

Rasa malu membuat Alex merasa terpapar dan dinilai negatif oleh orang lain. Pikiran seperti "Mereka semua tertawa padaku" atau "Aku tampak bodoh di depan teman-temanku" mengalir begitu saja dalam pikiran Alex. Emosi ini bisa sangat mengganggu dan mengekang, membuatnya merasa rendah diri dan ingin

bersembunyi. Dampak rasa malu tidak hanya berdampak pada momen tersebut, tetapi juga dapat memengaruhi kepercayaan diri dan perilaku di masa depan. Alex mungkin menjadi enggan untuk berbicara di depan umum atau mengambil risiko dalam situasi sosial lainnya karena takut menghadapi rasa malu yang sama.

Rasa malu juga bisa berperan sebagai sinyal sosial yang memberikan informasi tentang norma-norma dan nilai-nilai yang diterima dalam suatu kelompok atau masyarakat. Dalam situasi seperti ini, rasa malu dapat mengajarkan individu tentang konsekuensi dari tindakan atau perilaku yang tidak sesuai dengan harapan sosial. Namun, penting untuk diingat bahwa rasa malu adalah emosi manusiawi yang dialami oleh hampir setiap orang. Bahkan individu yang terlihat percaya diri dan sukses dapat mengalami rasa malu dalam beberapa momen. Perasaan ini tidak selalu negatif secara mutlak. Dalam beberapa kasus, rasa malu dapat memotivasi individu untuk belajar dan tumbuh, menghindari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri atau orang lain.

Proses pemahaman dan pengelolaan rasa malu dapat membantu individu dalam menghadapinya. Misalnya, Alex bisa mencoba menggali lebih dalam mengenai apa yang membuatnya merasa malu dan bagaimana pikiran negatif tersebut mempengaruhi persepsinya. Alex dapat mencari dukungan dari teman-teman atau guru, yang dapat membantu mengurangi beban emosional dan memberikan perspektif positif

Selain itu, mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi melalui latihan dan pengalaman juga dapat membantu individu mengurangi intensitas rasa malu dan menghadapinya dengan lebih baik di masa depan.

Dalam kesimpulannya, rasa malu adalah emosi yang seringkali tidak menyenangkan dan dapat memengaruhi kesejahteraan dan interaksi sosial seseorang. Namun, dengan pemahaman dan pengelolaan yang tepat, individu dapat mengatasi rasa malu dan tumbuh menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi situasi yang menantang.

### 3. Faktor-faktor pengendalian emosi

Menurut *Hurlock* dalam “skripsi Lutfiah Nur Hayati” pengendalian emosi dalam konsep ilmiah sangatlah berbeda dengan konsep populer tersebut. Dengan menggunakan kata “control” seperti yang didefinisikan pada setiap kamus standar yang berarti “berusaha sekuat-kuatnya mengarahkan dan mengendalikan energi pada emosi ke seluruh ekspresi yang bermanfaat untuk dapat diterima secara sosial.”<sup>21</sup>

Menurut Sigmud Fred dalam “Slamet Dwi Pratomoko skripsi” mengatakan bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan yang menentukan apakah seseorang itu beradab atau tidak. Freud percaya bahwa kepribadian remaja yang sedang berkembang dibentuk oleh dua faktor kekuatan utama, pertama menemukan kegembiraan, dan kemudian berusaha menghindari periode kesedihan dan ketidaknyamanan. Semakin tinggi persepsi diri remaja, semakin besar kemungkinan remaja untuk mempertimbangkan berbagai pilihan dan semakin besar kemungkinan untuk berhasil<sup>22</sup>

Pengendalian emosi adalah suatu cara yang dapat dilakukan oleh individu itu tersendiri dan cara melalui ekspresi yang dilihat kan oleh wajah maupun

---

<sup>21</sup>Lutfia Nur Hayati,2017,*Hubungan Antara Pengendalian Emosi Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Pada Remaja Penyandang Tuna Daska Paska Kecelakaan Dibalai Besar Rehabilitas Sosial Bina Daska*,Skripsi Bimbingan Konseling,

<sup>22</sup> Slamet Dwi Pratomoko,2010, *Upaya meningkatkan pengendalian emosi memlalui layanan bimbingan kelompok pada remaja di panti asuhan, skrips bimbingan konseling, hal 20*

gesture tubuh individu tersebut. Adapun faktor yang mempengaruhi dalam pengendalian emosi, antara lain :

#### **a. Pendidikan**

Pendidikan adalah proses yang berperan penting dalam perkembangan individu dan masyarakat. Melalui pendidikan, pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai dapat diperoleh, dipelajari, dan diterapkan. Dalam narasi ini, kita akan menjelajahi peran dan manfaat pendidikan dalam kehidupan seseorang.

Mari kita ikuti perjalanan seorang siswa bernama Maya dalam menjalani pendidikan: Maya, seorang anak berusia 6 tahun, memulai pendidikan di sekolah dasar. Di sana, Maya belajar dasar-dasar membaca, menulis, dan berhitung. Pendidikan memberikan dasar yang kuat bagi perkembangan intelektualnya. Maya mulai mengenal dunia melalui buku, mendapatkan keterampilan berkomunikasi yang penting, dan mengembangkan kemampuan kritis berpikirnya.

Seiring waktu, Maya melanjutkan pendidikan di tingkat yang lebih tinggi. Dia mulai mempelajari berbagai mata pelajaran, termasuk ilmu pengetahuan, matematika, bahasa, seni, dan sejarah. Pendidikan memberikan Maya wawasan yang lebih luas tentang dunia dan memungkinkannya untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya.

Selain itu, pendidikan juga memberikan Maya kesempatan untuk berinteraksi dengan teman-teman sekelasnya dan mengembangkan keterampilan sosialnya. Dia belajar bekerja dalam tim, berbagi ide, mendengarkan, dan berkomunikasi secara efektif. Ini membantunya dalam membangun hubungan yang sehat dan memperluas jaringan sosialnya.

Pendidikan tidak hanya tentang pengetahuan akademik, tetapi juga melibatkan pengembangan karakter dan nilai-nilai moral. Maya belajar tentang pentingnya kesetaraan, kejujuran, tanggung jawab, dan menghargai perbedaan. Dia juga terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler yang membantu membentuk kepribadiannya, seperti olahraga, seni, atau kegiatan sukarela.

Dalam perjalanan pendidikannya, Maya juga diberikan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Dia menjadi bagian dari kelompok siswa yang berpartisipasi dalam proyek sekolah, organisasi siswa, atau kegiatan kepemimpinan lainnya. Ini membantu Maya mengasah kemampuan berkomunikasi, mengelola waktu, memimpin, dan bekerja dalam tim.

Pendidikan memberikan Maya dasar yang solid untuk masa depannya. Setelah menyelesaikan pendidikan menengahnya, Maya dapat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau memilih jalur karir yang sesuai dengan minat dan bakatnya. Pendidikan membuka pintu bagi kesempatan kerja yang lebih baik, meningkatkan keterampilan yang diperlukan, dan mempersiapkan Maya untuk menghadapi tantangan dunia nyata.

Selain manfaat pribadi, pendidikan juga memiliki dampak sosial yang signifikan. Dengan pendidikan yang berkualitas, individu dapat menjadi anggota masyarakat yang lebih berdaya, berpartisipasi dalam pembangunan ekonomi, dan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup orang lain. Pendidikan juga memiliki potensi untuk mengurangi kesenjangan sosial, meningkatkan toleransi, dan mempromosikan perdamaian.

Dalam kesimpulannya, pendidikan merupakan proses penting dalam perkembangan individu dan masyarakat. Melalui pendidikan, individu seperti



Maya dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, karakter, dan nilai-nilai moral. Pendidikan memberikan dasar yang kuat untuk masa depan mereka dan memainkan peran kunci dalam meningkatkan kualitas hidup dan pembangunan sosial.

Ilmu pengetahuan mempengaruhi pengendalian emosi remaja berdasarkan tingkat pendidikan, dengan melalui tingkat pendidik dapat mempengaruhi tentang ilmu dan pengalaman seorang dapat bertambah dan manpu mengatasi emosi diri sendiri dengan baik.

#### **b. Usia**

Usia mempengaruhi remaja dalam mengendalikan emosinya. Emosi yang diungkapkan pada anak-anak, remaja dengan orang dewasa sangatlah berbeda. Seperti halnya remaja yang dapat mengendalikan perasa emosi nya dengan para remaja cenderung menganalisis masalahnya terlebih dahulu dan mereka dapat berfikir akibat dari masalah tersebut.

#### **c. Temperamen**

Menurut *Goldman* temperamen dapat dirumuskan dengan suasana hati yang mencirikan kehidupan emosional dan merupakan bawaan sejak lahir yang memiliki beberapa jenis, seperti temperament penakut, pemberani, periang, dan pemurung. Keadaan tersebut dipicu dengan jaringan sirkuit emosi yang dipicu.

#### **d. Lingkungan**

Pengendalian emosi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Sebuah lingkungan dapat berdampak baik maupun burukan suatu kepribadian seseorang yang menepati suatu lingkungan, apabila lingkungan tersebut terasanyam maka akan baik bagi kepribadian orang yang tinggal dilingkungan tersebut, namun

apabila lingkungan tersebut tidak nyaman maka akan merasa tidak baik untuk kepribadian orang yang tinggal di lingkungan tersebut. Dalam hal ini individu dalam masyarakat yang berbeda akan mengalami proses sosialisasi terhadap lingkungan, dengan hal ini dapat mempengaruhi tingkat pengendalian emosi suatu individu.

Dengan hal ini pengendalian emosi terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. Model-model pengendalian emosi**

Pengendalian emosi dapat dibagi ke dalam beberapa model yaitu :

##### **a. Model pengalihan**

Interaksi dengan lingkungan alam dan sosial dalam kehidupan manusia merupakan keniscayaan. Manusia membutuhkan oksigen, air, sumber makanan dan kenyamanan hidup. Untuk mendapatkan kebutuhan primer itu manusia terus menerus melakukan eksplorasi sumber daya.

Proses interaksi pada dasarnya tidak selalu berjalan mulus dan sesuai apa yang diharapkan, terkadang adanya perdebatan diantara interaksi yang dilakukan oleh masyarakat.

Emosi pada kadar tinggi biasanya sering memicu ketegangan pada suatu interaksi dan menimbulkan masalah baru dalam kehidupan. Salah satu langkah yang paling tepat untuk dilakukan adalah mengalihkan (displacement) emosi, baik dengan cara:

##### **1) Katarsis**

Katarsis adalah suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau bawanya keluar dari keadaan seseorang, dalam banyak hal bermanfaat

mengurangi agregasi, ketakutan atau kecemasan. Menurut Morgan, katarsis adalah sebuah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi atau menarik emosi keluar dari sistemnya.

Pengalihan model katarsis ini terbagi dua: yang tampak jelas dan yang sama-sama. Yang pertama dicirikan dengan pelampiasan marah dan yang meledak-ledak, seperti membanting gelas, menonjok dinding, membentak anak (marah dengan suami), dan seterusnya. Sedangkan tipe yang dua dicirikan dengan ekspresi yang lunak, misalnya menyiram dan merawat tanaman yang ada di halaman dan sebagainya.

Dalam ajaran agama islam, katarsis model pertama tidak dibenarkan berlebih yang menimbulkan kerusakan seperti membanting gelas, menjebol pintu, dll. Seperti surat Al A'araf ayat 56.<sup>23</sup>

وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ٥٦

“Dan jangan lah kamu membuat kerusakan di muka bumi, sesudah ( Allah ) memperbaikinya dan berdo'a lah kepadanya dengan rasa takut ( tidak akan diterima) dan harapan akan dikabulkan. Sesungguhnya rahmat Allah amat dengan orang-orang yang berbuat baik”<sup>24</sup>

<sup>23</sup>Yahdini Firda, Jurnal Seitifika Islamica, *Pengendalian Emosi*, 2015, vol 2 no 1

<sup>24</sup>Abdul'A Aziz' Abdur'ra'uf-Al-Hafiz, 2002, *Mushaf Al Qur' terjemahan*, Depok, Depertemen Agama RI, hal 157

## **b. Model penyesuaian kognisi**

Penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) merupakan cara yang bias dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki antara lain dalam bentuk.<sup>25</sup>

### **1) Atribusi positif (*husn al-Zhann*)**

Atribusi positif (*husn al zhann*) adalah suatu mekanis yang menempatkan persepsi berada dalam wacana positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positif dan mencoba menyingkirkan sisa-sisa negative.

### **2) Empati**

Dalam bahasa sehari-hari, kita mengenal istilah simpati dan empati. Perbedaan terletak pda intensitas. Jika kita sekedar mencoba mengetahui persoalan orang lain, maka kita sedang bersimpati. Tetapi jika coba memahaminya lebih jauh menurut cara pandang dia maka kita sedang berempati. Menurut *Baron dan Byrne*“dalam jurnal Yahdini Firda” ketika anda hanya menyadari masalah orang lain anda mungkin merasakan simpati, ketika anda memahami pengalaman orang lain maka disitu lah anda berempati.<sup>26</sup>

Ajaran islam mendorong munculnya sikap empati terhadap sesama, kana empati yang akan melahirkan pertolongan yang tulus. Rasulullah belajar berempati dari pendahulunya. Bukan mustahil bila Rasulullah saw. menetapkan hak dan kewajiban setiap muslim terhadap muslim yang lain.

---

<sup>25</sup>Yahdini Firda,*Jurnal Seitifika Islamica,Pengendalian Emosi*,2015,vol 2 no 1 hal 57

<sup>26</sup>*Ibid* hal. 57

### 3) Altruisme

Altruism sebagai salah satu prinsip yang harus tega dalam interpersonal. Menyaksikan penderitaan orang lain semestinya membuat kita bersedih atau berempati terhadap suatu keadaan yang mereka alami.<sup>27</sup>

#### c. Model *Caping*

.dalam pengendalian ini mengatasi, menerima atau menguasai segala sesuatu yang terjadi pada diri anda, anda harus menghadapinya sesuai dengan kapasitas yang ada yang disebut *caping*.

#### d. Model-model lain.

##### a) Regresi

Regresi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundurkan diri perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Menurut sarwono untuk menghindari kegagalan-kegagalan atau ancaman-ancaman terhadap ego, individu mundur kembali ke fase perkembangan.

##### b) Represi dan Supresi

Represi yaitu menekan peristiwa atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami ke alam bawah sadar. Pengamal traumatis yang mungkin dapat menimbulkan emosi secara tak sadar untuk menghilangkan hal tersebut.

Supresi yaitu menekan suatu yang membahayakan ego. Namun pada supresi penekanan kesadaran terhadap peristiwa tidak tenggelam ke alam bawah sadar tetapi hanya dikesampingkan untuk sementara waktu.

---

<sup>27</sup>*Ibid* hal 60

### c) **Relaksasi**

Mekanisme tubuh manusia mengharuskan adanya relaksasi ketika kegiatan fisik dan mental melebihi ukuran biasanya. Sebelum emosi memuncak ada kalanya diperlukan relaksasi agar emosi yang akan muncak menjadi terkendali. Dengan hal itu setiap individu perlu untuk merelokasikan pikiran agar dapat mendalilkan emosi nya sendiri. <sup>28</sup>

## **5. Peran Dan Fungsi Emosi Dalam Kehidupan Dan Pendidikan**

Emosi merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan dan memiliki peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam konteks pendidikan. Dalam narasi ini, mari kita menjelajahi peran dan fungsi emosi dalam kehidupan dan pendidikan seseorang. Kita akan mengikuti perjalanan seorang siswa bernama Ryan untuk memahami peran emosi dalam kehidupan dan pendidikan: Ryan, seorang siswa berusia 16 tahun, memulai hari sekolahnya dengan perasaan gembira dan antusias. Dia merasa senang bertemu dengan teman-teman sekelasnya dan menikmati belajar di lingkungan yang positif. Emosi positif seperti kegembiraan dan antusiasme ini membantu memotivasi Ryan dan menciptakan suasana yang kondusif bagi pembelajaran.

Namun, seiring berjalannya waktu, Ryan menghadapi tantangan dalam belajar matematika. Dia merasa frustrasi dan cemas ketika menghadapi soal-soal yang sulit. Emosi negatif ini dapat mempengaruhi konsentrasi dan kepercayaan dirinya. Namun, dengan dukungan dari guru dan teman sekelas, Ryan belajar untuk mengelola emosinya dengan lebih baik. Dia belajar untuk tetap tenang, menghadapi tantangan, dan mencari bantuan ketika diperlukan.

---

<sup>28</sup> *Ibid*, hal 61

Emosi juga memainkan peran penting dalam proses sosialisasi di sekolah. Ryan mengalami perasaan senang dan rasa kebersamaan ketika berinteraksi dengan teman-teman sekelasnya. Rasa senang ini membangun ikatan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan menciptakan lingkungan yang inklusif di sekolah. Di sisi lain, Ryan juga dapat mengalami emosi seperti kesedihan atau kemarahan ketika terjadi konflik atau ketidakadilan. Emosi ini dapat menjadi sinyal bahwa sesuatu tidak berjalan baik dan memberikan kesempatan bagi Ryan untuk memahami, mengekspresikan, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat.

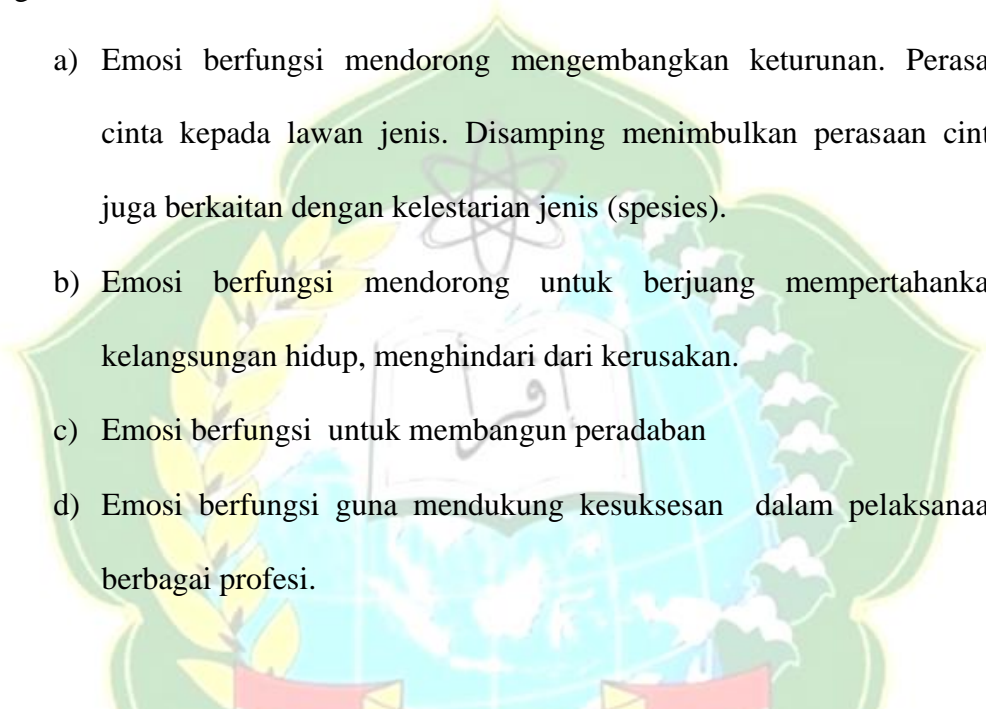
Selain itu, emosi juga berperan dalam proses pembelajaran. Emosi yang positif dapat meningkatkan daya ingat, keterlibatan, dan motivasi belajar. Misalnya, rasa ingin tahu yang kuat dapat memotivasi Ryan untuk mencari pengetahuan baru dan mengembangkan keterampilan. Di sisi lain, emosi seperti kecemasan atau ketakutan dapat mempengaruhi fokus dan kinerja belajar. Oleh karena itu, penting bagi Ryan dan siswa lainnya untuk belajar mengenali dan mengelola emosi mereka agar dapat mengoptimalkan proses pembelajaran.

Pendidik juga memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kecerdasan emosional. Mereka dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, mengajarkan strategi pengelolaan emosi yang sehat, dan memfasilitasi diskusi tentang emosi. Melalui pembelajaran ini, siswa seperti Ryan dapat belajar mengenali, mengelola, dan mengungkapkan emosi mereka dengan tepat.

Dalam kesimpulannya, emosi memainkan peran yang penting dalam kehidupan dan pendidikan seseorang. Emosi dapat mempengaruhi motivasi,

interaksi sosial, proses pembelajaran, dan pengembangan kecerdasan emosional. Dengan memahami dan mengelola emosi dengan baik, siswa dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pembelajaran, mengembangkan keterampilan sosial yang sehat, dan mengoptimalkan potensi mereka dalam pendidikan dan kehidupan secara keseluruhan.

Emosi memiliki peran dan fungsi yang luar biasa bagi kehidupan manusia, sebagai berikut:

- 
- a) Emosi berfungsi mendorong mengembangkan keturunan. Perasaan cinta kepada lawan jenis. Disamping menimbulkan perasaan cinta juga berkaitan dengan kelestarian jenis (spesies).
  - b) Emosi berfungsi mendorong untuk berjuang mempertahankan kelangsungan hidup, menghindari dari kerusakan.
  - c) Emosi berfungsi untuk membangun peradaban
  - d) Emosi berfungsi guna mendukung kesuksesan dalam pelaksanaan berbagai profesi.

### **C. Pertanyaan Terbuka (*Open Question*)**

Pertanyaan terbuka adalah teknik untuk memancing siswa agar mau berbicara mengungkapkan perasaan, pengalaman, dan pemikirannya. Pertanyaan yang diajukan sebaiknya tidak menggunakan kata tanya  *mengapa*  atau  *apa sebabnya* .

Open question, atau pertanyaan terbuka, adalah jenis pertanyaan yang dirancang untuk merangsang pemikiran dan refleksi yang lebih dalam. Dalam



narasi ini, kita akan menjelajahi konsep open question dan menggambarkan bagaimana pertanyaan terbuka dapat mempengaruhi dialog dan pemikiran kritis.

Mari kita ikuti percakapan antara dua teman, Lisa dan John, yang sedang berbicara tentang rencana masa depan mereka:

Lisa: "John, apa rencanamu setelah lulus kuliah?"

John: "Aku belum benar-benar yakin. Mungkin aku akan mencari pekerjaan atau mungkin melanjutkan studi pascasarjana."

Lisa: "Kenapa kamu merasa sulit untuk memutuskan?"

John: "Hmm, itu pertanyaan yang menarik. Aku merasa sulit memutuskan karena aku memiliki minat yang beragam dan masih mencoba menemukan bidang yang benar-benar memikat hatiku. Aku ingin memastikan bahwa apa pun yang aku pilih akan memberi dampak positif bagi karirku di masa depan."

Lisa: "Bagaimana kamu bisa lebih memahami minat dan kecenderunganmu?"

John: "Itu pertanyaan yang bagus. Aku pikir aku bisa mengambil lebih banyak waktu untuk mengeksplorasi berbagai bidang dan melakukan riset tentang peluang karir di setiap bidang tersebut. Selain itu, aku juga ingin berbicara dengan para profesional yang telah sukses di bidang yang aku minati, untuk mendapatkan wawasan mereka dan memahami perjalanan karir yang mereka tempuh."

Lisa: "Apakah ada faktor lain yang mempengaruhi pertimbanganmu?"

John: "Hmm, aku belum benar-benar memikirkannya. Itu membuatku berpikir, apakah ada pertimbangan yang lebih besar selain minat dan peluang karir? Mungkin aku juga perlu mempertimbangkan nilai-nilai pribadi dan

bagaimana bidang yang aku pilih akan sesuai dengan nilai-nilai itu. Aku ingin merasa terhubung dan termotivasi oleh apa yang aku lakukan."

Dalam percakapan ini, Lisa menggunakan pertanyaan terbuka untuk mendorong John untuk merenungkan dan merenungkan rencana masa depannya. Pertanyaan-pertanyaan seperti "Kenapa kamu merasa sulit untuk memutuskan?" dan "Bagaimana kamu bisa lebih memahami minat dan kecenderunganmu?" membuka ruang bagi John untuk berpikir lebih dalam tentang motif dan pertimbangannya.

Pertanyaan terbuka juga membantu John dalam proses pemikiran kritis. Ia mulai mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi keputusannya, seperti nilai-nilai pribadi dan koneksi emosional. Pertanyaan-pertanyaan tersebut merangsang pemikiran reflektif dan memungkinkan John untuk mengeksplorasi perspektif yang lebih luas dalam pengambilan keputusannya.

Dalam konteks pendidikan, pertanyaan terbuka juga digunakan oleh pendidik untuk merangsang pemikiran kritis dan refleksi siswa. Guru dapat menggunakan pertanyaan-pertanyaan seperti "Bagaimana pendapatmu tentang..." atau "Bagaimana kamu bisa menerapkan konsep ini dalam kehidupan sehari-hari?" untuk melibatkan siswa dalam dialog berarti dan mendorong mereka untuk berpikir lebih dalam dan mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang sedang dipelajari.

Dalam kesimpulannya, open question atau pertanyaan terbuka adalah alat yang efektif untuk merangsang pemikiran kritis, refleksi, dan dialog yang bermakna. Pertanyaan-pertanyaan ini membuka ruang bagi pemikiran yang lebih

dalam, menggali pemahaman yang lebih mendalam, dan mendorong eksplorasi perspektif yang beragam. Dalam pendidikan, pertanyaan terbuka digunakan untuk melibatkan siswa dalam proses pembelajaran yang berarti dan memperluas pemahaman mereka.

Pertanyaan seperti ini akan menyulitkan klien, jika dia tidak mengetahui alasan atau sebab-sebabnya. Oleh karena itu sebaiknya digunakan lah kata tanya *apakah, bagaimana, adakah, dan dapatkah*. Contoh: “*apakah anda merasakan ada sesuatu yang mengganjal dihati anda?*”.

Pertanyaan-pertanyaan tersebut mengarahkan konselor menuju pemakahaman yang lebih baik terhadap situasi-situasi untuk mengarahkan konseling untuk bercerita masalah-masalah yang mereka hadapi dengan terbuka. Dengan kalimat terbuka akan mendapatkan jawaban yang banyak untuk mendapatkan informasi yang terdapat pada diri klien.<sup>29</sup>

Khusus mengenai kalimat tanya, perlu dibedakan antara bentuk pertanyaan terbuka (open question) dan bentuk pertanyaan tertutup (closed question ). Dalam kalimat tanya yang mengandung pertanyaan terbuka konselor memberikan kepada konseling untuk menggapai secara luas dan memberi ulasan menurut ketentuan dan sesuka sendiri. Sehingga tanggapan itu tidak dapat diberikan dalam satu- dua kata saja. Dalam kalimat tanya mengandung pertanyaan tertutup, konselor mengharapkan tanggapan terbatas yang cukup tertuang dalam satu atau dua kata saja.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>Mulawarman, 2019, *Psikologi Konseling (Sebuah Pengantar Konselor Pendidikan)*, prena media, Jakarta, hal 17

<sup>30</sup> W.S.Winkel, 1997, *Bimbingan Dan Konseling Di Institusi Pendidikan*, grasindo, Jakarta, hal 352

Didalam jurnal “ricky novebryanti” yang berjudul “pengembangan modul teknik dasar konseling mahasiswa jurusan pastoral konseling di stank tana Toraja” menyatakan, kendala yang banyak di hadapi para konselor yaitu membuka percakapan dengan klien hal ini dilakukan untuk menjalin kemistri yng dilakukan konselor dan klien untuk membentuk open ended yang memungkinkan munculnya pertanyaan baru dari klien.<sup>31</sup>

Menurut surya keterampilan bertanya dapat dikembangkan dengan memerhatikan beberapa hal, yaitu : (1) perhatikan suasana konseling dan konseli, (2) kuasai meteri yang berkaitan dengan pertanyaan ; (3) ajukan pertanyaan yang jekas dan terarah, serta tidak keluar dari topic pembahasanya, (4) segera berikan respons balik terhadap jawaban pertanyaan yang diajukan dengan sikap yang baik dan empati.<sup>32</sup>

#### **D. Penelitian Yang Relevan**

Yahdini Firda Nadhiroh dalam penelitian yang berjudul pengendalian emosi menyimpulkan hasil faktor emosi manusia telah member warna pada bagi kehidupan. Tanpa emosi kehidupan, akan terasa hambar tanpa dinamika dan kebermaknaan. Dalam al quran membahas tersabar dalam berbagai surat dan ayat beriringan dengan peristiwa-peristiwa yang dihadapi manusia dalam berbagai persoalan kehidupan. Ungkapan emosi digambarkan pada bentuk ekspresi,

---

<sup>31</sup> Risky Novebryanti, 2017 *skripsi Program Pasca Sarjana Negeri Makasar Pendidikan Bimbingan Konseling Islam, Pengembangan Modul Teknik Dasar Konseling Mahasiswa Jurusan Pastoral Konseling Di Stank Tana Toraja*, hal 32

<sup>32</sup>, Mulawarman, 2019, *Psikologi Konseling (Sebuah Pengantar Konselor Pendidikan)*, prena media, Jakarta, hal 176

perubahan psikologis, tindakan dan bahkan sampai pada bentuk pengendalian emosi, baik dalam bentuk katarsis, regresi, relaksasi atau lainnya.<sup>33</sup>

Lutfia Nurhayati dalam penelitian yang berjudul hubungan antara pengendalian emosi dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan pada remaja penyandang tuna daksa pasca kecelakaan dibalai besar rehabilitas sosial bina daksa (BBRSBD) Prof. DR. seoharso Surakarta. Menyimpulkan hasil yaitu semakin tinggi pengendalian emosi seseorang maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan begitu juga dengan sebaliknya, semakin rendah pengendalian emosi seseorang maka kemampuan menyesuaikan dirinya juga akan rendah.<sup>34</sup>

Slamet Dwi Priatmoko dalam penelitian yang berjudul upaya meningkatkan pengendalian emosi melalui bimbingan kelompok pada remaja dipanti Asuhan yayasan al hidayah desa desel sadeng kec. Gunung pati semarang tahun 2010.

Menyimpulkan hasil penelitian bahwa pengendalian emosi remaja panti asuhan yayasan al hidayah pre-test yang didapatkan dilapangan menunjukkan bahwa ada 15 orang remaja yang masuk dikategorikan rendah.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Yahdini Firda, *Jurnal Seitifika Islamica, Pengendalian Emosi*, 2015, vol 2 no 1

<sup>34</sup> Lutfia Nur Hayati, 2017, *Hubungan Antara Pengendalian Emosi Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Pada Remaja Penyandang Tuna Daska Paska Kecelakaan Dibalai Besar Rehabilitas Sosial Bina Daska*, Skripsi Bimbingan Konseling, Skripsi

<sup>35</sup> Slamet Dwi Priatmoko *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Bimbingan Kelompok Pada Remaja Dipanti Asuhan Yayasan Al Hidayah Desa Desel Sadeng Kec. Gunung Pati Semarang Tahun 2010*. skripsi

### **E. Karangka Berfikir**

Pengendalian emosi bagaimana anak untuk mengendaliana perasaan emosi untuk megungkapkan perasan yang sedang dialaminya. Emosi adalah perasaan yang serimg ditunjukan oleh seseorang kepada orang lain.

Bimbingan kelompok ialah bantuan yang dilakukan kepada kelompok untuk membantu pemecahan masalah mereka.

Dengan menggunkan teknik pertanyaan terbuka (open question) yang dimana anak dapat menanyakan atau menjawab pertanyaan yang membuat mereka dapat menguakapkan secara terbuka tanpa ada rasa takut untuk mengungkapkan.

### **F. Hipotensis Penelitian**

Adalah jawaban sementara yang dapat dirumuskan dalam kalimat pertanyaan. Dalam penelitian yaitu :

Ha : Adanya pengaruh bimbingan kelompok terhadap pengendalian emosi disekolah Madrasah Aliyah swasta Mpi Silo bonto ?

Ho : Tidak adanya pengaruh terhadap bimbingan kelompok terhadap pengendalian emosi Madrasah Aliyah Swasta Mpi Silo bonto.