



**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK PERMAINAN  
TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI SISWA DI MAS AL-  
ITTIHADYAH MAMIYAI MEDAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)**

**Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan**

**OLEH:**

**HENY PERDANA PUTRI NST**  
**NIM. 33.14.3.096**

**PEMBIMBING SKRIPSI**

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Dr.Afrahul Fadhilah Daulai.MA**  
**NIP. 19681214 199303 2 001**

**Indayana Febriani Tanjung M.Pd**  
**NIP. 19840223 201503 2 003**

**BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA  
MEDAN**

**2018**

Nomor : Istimewa

Medan, Juni 2018

Lampiran :

Perihal : Skripsi

Kepada Yth, Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Heny Perdana Putri Nst

NIM : 33.14.3.096

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul : Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan.

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan dalam sidang munaqasah skripsi pada fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan UIN Sumatera Utara.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

**PEMBIMBING I**

**PEMBIMBING II**

**Dr.Afrahul Fadhilah Daulai. MA**  
**NIP. 19681214 199303 2 001**

**Indayana Febriani Tanjung M.Pd**  
**NIP. 19840223 201503 2 003**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Heny Perdana Putri Nst

NIM : 33.14.3.096

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Terhadap  
Pengendalian Emosi Siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai  
Medan.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh institut batal saya terima.

Medan, Juni 2018

Yang Membuat Pernyataan

Heny Perdana Putri Nst

33.14.3.096



## ABSTRAK

Nama : Heny Perdana Putri Nst  
 NIM : 33.14.3.096  
 Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
 Pembimbing I : Dr. Afrahul Fadhilah Daulai. MA  
 Pembimbing II : Indayana Febriani Tjg M.Pd  
 Judul skripsi : Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan

**Kata kunci : Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Permainan, dan Pengendalian Emosi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan.

Subjek penelitian ini adalah siswa MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan. Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari 40 item tentang pengendalian emosi siswa dengan keseluruhan angket sudah dikoreksi oleh dosen yang paham dengan instrumen penelitian (angket). Dan angket tersebut sebanyak 30 setelah uji validitas dan reabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan uji normalitas, homogenitas serta uji hipotesis dengan menggunakan rumus t-test.

Berdasarkan hasil uji t diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $1,942197 > 1,6810707$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  diterima yang berarti adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan.

Mengetahui  
**Pembimbing I**

Dr. Afrahul Fadhilah Daulai. MA

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta Alam, yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya dengan Penuh kasih sayang- Nya. Sehingga Penulis dapat Menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Terhadap Pengendalian Emosi Siswa Di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan ”. Shalawat Beriringkan Salam Kepada Nabi Muhammad Saw, sebagai Pemimpin Ummat *Rahmatan Li al-‘Alamin*.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik dari masa Perkuliahan sampai Penyusunan skripsi sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Untuk itu dalam skripsi ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Terutama dan Teristimewa Ayahandaku Hermansyah Nst dan Ibundaku Nila Kesuma yang telah bersusah payah membesarkan dan mendidik saya sampai saat ini, serta yang telah memberikan dukungan cinta, kasih sayang dan doa sepanjang waktu serta memberikan bantuan material kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan di UIN SU Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
2. Ibu Dr.Afrahul Fadhilah Daulay. MA (Pembimbing I) yang telah sabar dalam membimbing saya dan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan untuk kesempurnaan Skripsi ini, dan Ibu ku tercinta Indayana Febriani Tanjung M.Pd (Pembimbing II) yang telah mengarahkan dan memberi saran yang membangun dalam penyelesaian Skripsi ini. Beserta bapak Drs.H.M Yusuf Said MA yang pernah membimbing saya dan meluangkan waktunya dan kini sudah pensiun.

3. Bapak Dekan, Pembantu Dekan, Bapak dan Ibu Dosen serta Staf pegawai Akademik Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan yang telah banyak memberikan bantuan Kepada saya selama Masa Perkuliahan.
4. Ibu Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si Selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam
5. Bapak dan Ibu Dosen Serta Staf Pegawai Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
6. Kepala Sekolah MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan, Ibu Latifah Khairani Srg, S.Pd, Guru BK, Ibu Siti Juliana Srg, S.Pd serta Guru-Guru lainnya yang Telah Memberikan bantuan data dan Keterangan dalam Penyusunan Skripsi ini.
7. Selanjutnya Juga ucapan Terima Kasih Penulis sampaikan Kepada Sahabat-Sahabat Seperjuangan BKI-2 Stambuk 2014 yang super baik hati dan baik budi. Dan terutama Tim Gesrekku Putri Gianti, Emma Rohima, Dwi Ulfa Rani, Dewi Masrika, Fatin Dawama, Walidah yang selalu ada untuk mendukungku. Lalu, teman yang membantuku dalam proses penskripsian Fauzal, Dinput, Hadi. Dan teman yang setiap saat dikampus wifi-an dimusollah Rina Afrida, dan teman-teman lainnya.
8. Serta ucapan terimakasih kepada seluruh Teman-teman KKN 01 2014 teruma Mila Arif Hsb, Nisa, Winda,dan Mutia.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh karena itu kritik dan saran serta bimbingan sangat di harapkan demi kesempurnaannya. Semoga skripsi ini

dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk bagi kita semua. Amin ya Rabbal Alamin.

Medan, Juni 2018

Penulis

Heny Perdana Putri Nst  
NIM. 33.14.3.096

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                           | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                        | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                        | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                     | <b>x</b>    |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                    | <b>1</b>    |
| <b>A. Latar Belakang Masalah .....</b>           | <b>1</b>    |
| <b>B. Identifikasi Masalah .....</b>             | <b>6</b>    |
| <b>C. Rumusan Masalah.....</b>                   | <b>7</b>    |
| <b>D. Tujuan Penelitian .....</b>                | <b>7</b>    |
| <b>E. Manfaat Penelitian .....</b>               | <b>7</b>    |
| <b>BAB II KAJIAN LITERATUR .....</b>             | <b>8</b>    |
| <b>A. Kajian Teoretik .....</b>                  | <b>8</b>    |
| <b>1. Layanan Bimbingan Kelompok .....</b>       | <b>8</b>    |
| a. Bimbingan dan Konseling .....                 | 8           |
| b. Pengertian dan Tujuan Bimbingan Kelompok..... | 11          |
| c. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok.....      | 15          |
| d. Asas Layanan Bimbingan Kelompok.....          | 15          |
| e. Pendekatan Layanan Bimbingan Kelompok .....   | 16          |
| f. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok .....          | 17          |
| <b>2. Teknik Permainan.....</b>                  | <b>19</b>   |
| a. Pengertian permainan.....                     | 19          |

|  |           |
|--|-----------|
| b. Fungsi Permainan.....                           | 21        |
| c. Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok.....  | 23        |
| <b>3. Pengendalian Emosi.....</b>                  | <b>25</b> |
| a. Defenisi dan Ciri-ciri Pengendalian Emosi.....  | 25        |
| b. Jenis Pengendalian Emosi .....                  | 31        |
| c. Cara Mengendalikan Emosi .....                  | 34        |
| <b>B. Penelitian Yang Relevan.....</b>             | <b>38</b> |
| <b>C. Kerangka Berfikir.....</b>                   | <b>40</b> |
| <b>D. Hipotesis Penelitian.....</b>                | <b>42</b> |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>              | <b>43</b> |
| <b>A. Jenis Penelitian.....</b>                    | <b>43</b> |
| <b>B. Populasi dan Sampel.....</b>                 | <b>43</b> |
| <b>C. Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>         | <b>44</b> |
| <b>D. Defenisi Operasional.....</b>                | <b>44</b> |
| <b>E. Desain Penelitian.....</b>                   | <b>44</b> |
| <b>F. Teknik Pengumpulan Data.....</b>             | <b>46</b> |
| <b>G. Uji Coba Instrumen Penelitian.....</b>       | <b>47</b> |
| <b>H. Teknik Analisis Data.....</b>                | <b>52</b> |
| <b>I. Prosedur Penelitian.....</b>                 | <b>57</b> |
| <b>BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>59</b> |
| <b>A. Hasil Penelitian.....</b>                    | <b>59</b> |
| <b>1. Deskripsi data.....</b>                      | <b>59</b> |
| <b>2. Uji Persyaratan Analisis.....</b>            | <b>65</b> |
| <b>3. Pengujian Hipotesis.....</b>                 | <b>69</b> |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>B. Pembahasan.....</b>   | <b>71</b> |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>   | <b>75</b> |
| <b>A. Kesimpulan.....</b>   | <b>75</b> |
| <b>B. Saran .....</b>       | <b>75</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>  | <b>xi</b> |
| <b>LAMPIRAN</b>             |           |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> |           |

**DAFTAR TABEL**

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| <b>Tabel 3.1</b> ..... | <b>45</b> |
| <b>Tabel 3.2</b> ..... | <b>46</b> |
| <b>Tabel 3.3</b> ..... | <b>47</b> |
| <b>Tabel 3.4</b> ..... | <b>49</b> |
| <b>Tabel 3.5</b> ..... | <b>51</b> |
| <b>Tabel 4.1</b> ..... | <b>60</b> |
| <b>Tabel 4.2</b> ..... | <b>60</b> |
| <b>Tabel 4.3</b> ..... | <b>62</b> |
| <b>Tabel 4.4</b> ..... | <b>63</b> |
| <b>Tabel 4.5</b> ..... | <b>65</b> |
| <b>Tabel 4.6</b> ..... | <b>66</b> |
| <b>Tabel 4.7</b> ..... | <b>67</b> |
| <b>Tabel 4.8</b> ..... | <b>69</b> |
| <b>Tabel 4.9</b> ..... | <b>71</b> |

**DAFTAR GAMBAR**

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>Gambar 1.2</b> ..... | <b>17</b> |
| <b>Gambar 2.2</b> ..... | <b>41</b> |
| <b>Gambar 3.1</b> ..... | <b>46</b> |

**DAFTAR LAMPIRAN**

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>LAMPIRAN 1</b>  | <b>Angket Validitas</b>                   |
| <b>LAMPIRAN 2</b>  | <b>Hasil Angket Validitas</b>             |
| <b>LAMPIRAN 3</b>  | <b>Hasil Validitas Konstruk Instrumen</b> |
| <b>LAMPIRAN 4</b>  | <b>Angket Pretest-Posttest</b>            |
| <b>LAMPIRAN 5</b>  | <b>Hasil Angket Pretest-Posttest</b>      |
| <b>LAMPIRAN 6</b>  | <b>RPL dan Materi</b>                     |
| <b>LAMPIRAN 7</b>  | <b>Materi Game</b>                        |
| <b>LAMPIRAN 8</b>  | <b>Normalitas</b>                         |
| <b>LAMPIRAN 9</b>  | <b>Tabel F</b>                            |
| <b>LAMPIRAN 10</b> | <b>Hasil T-Test</b>                       |
| <b>LAMPIRAN 11</b> | <b>Dokumentasi</b>                        |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Manusia adalah makhluk unik. Ia bertindak selaku subjek karena memiliki keingintahuan terhadap segala sesuatu yang menarik perhatiannya. Dalam proses pendidikan di sekolah, siswa yang sebagai subjek memiliki beragam karakteristik yang mereka miliki. Sebagai pribadi yang unik, terdapat perbedaan-perbedaan antara siswa yang satu dengan yang lainnya. Pada masa yang dikatakan seorang anak yang sudah remaja cenderung mempunyai keinginan yang sifatnya harus selalu terpenuhi. Munculnya keinginan tersebut membuat seseorang anak untuk bertindak tanpa berfikir dampak dan akibat atas perlakuannya. Ia cenderung mudah meluapkan emosi negatifnya dan menuruti segala keinginan yang harus ia dapatkan. Hal ini, terkadang dapat terjadi sesuatu yang mengakibatkan remaja terjerumus pada hal yang sifatnya rumit.

Pengendalian emosi yang bermacam-macam terbentuk berdasarkan bagaimana cara anak dalam mengungkapkan perasaan emosinya. Anak yang mengendalikan emosinya dengan baik, maka akan diterima oleh lingkungannya dengan baik pula.

Menurut William James, menjelaskan emosi adalah kecenderungan untuk memiliki perasaan yang khas bila berhadapan dengan objek tertentu dalam lingkungannya. Emosi setiap orang mencerminkan keadaan jiwanya, yang akan tampak secara nyata pada perubahan jasmaninya. Emosi dalam makna paling

Harfiah didefinisikan sebagai setiap kegiatan atau pergolksn pikiran, perasaan, nafsu, dari setiap keadaan mental yang hebat atau meluap-luap.<sup>1</sup>

Menurut M. Darwis Hude, ungkapan emosi manusia dalam Al-Qur'an terkait langsung dengan perilaku manusia, baik sebagai makhluk individual (fardiyah) maupun sosial (jama'iyah) misalnya gambaran dalam kondisi marah, bahagia, takut, benci, kaget atau dalam keadaan yang lainnya. Terdapat kesan kuat pada ayat tersebut adanya perbedaan yang tajam antara emosi positif dan negatif. Hal ini dikuatkan dalam surat an-nahl : 58-59 yang artinya "Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan dia sangat marah. Ia menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya kedalam tanah (hidup-hidup)? Ketahuilah, alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu."<sup>23</sup>

Pengendalian emosi sangat berperan dalam kehidupan manusia khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi memuncak. Menurut Sigmund Freud bahwa belajar mengendalikan emosi merupakan tanda perkembangan kepribadian yang menentukan apakah seseorang sudah beradab atau 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

---

<sup>1</sup> Yahdinil Firdha Nadhiroh. 2015. *Pengendalian Emosi*, Jurnal Saintifika Inslamica Volume. 2 No 1

<sup>2</sup> Yahdinil Firdha Nadhiroh, Volume. 2 No 1

menimbang berbagai pilihan, dan makin besar kemungkinan sukses yang akan diperolehnya dalam mencapai sarana melalui kompromi.<sup>4</sup>

Untuk itu, peran pendidikan sangat penting dalam hal pengendalian emosi setiap siswanya agar siswa memiliki kemampuan dan watak yang baik pada dirinya. Hal ini senada dengan amanat yang tertera dalam tujuan pendidikan Nasional (Sisdiknas) No. 20 Tahun 2003 dalam Bab II Pasal 3 yang berbunyi:

“Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan Bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”<sup>5</sup>

Dalam hal ini, yang paling berperan penting adalah peran Bimbingan Konseling yang diharapkan agar siswa mampu menjalankan tugas-tugas perkembangannya secara optimal. Dalam SK Mendikbud No.025/D/1995 menyatakan bahwasanya:

“Peran bimbingan dan konseling adalah pelayanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun kelompok agar mandiri dan berkembang secara optimal, dalam bimbingan pribadi, sosial, belajar maupun karir melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung berdasarkan norma-norma yang berlaku.”<sup>6</sup>

Dengan adanya pelayanan bimbingan konseling, secara tidak langsung peran dalam pelayanan tersebut sangat dibutuhkan untuk perkembangan peserta didik, termasuk pada perkembangan emosi dan melatih mereka untuk mengendalikan emosi di kehidupan sehari-hari dengan menggunakan kegiatan pendukung yang ada di bimbingan konseling.

---

<sup>4</sup> Nursakinah Daulay. 2014. *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Prenada Media Group, hal.152

<sup>5</sup> Undang-Undang Sisdiknas, *Sistem Pendidikan Nasional*: UU RI, hal. 5

<sup>6</sup> Fenti Hikmawati. 2011. *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Raja Grafindo, hal. 53

Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan merupakan salah satu sekolah menengah atas yang berstatus swasta yang terletak di Jl. Bromo No 25 Medan. Madrasah ini bergerak dibidang ilmu alam dan ilmu sosial. Berdasarkan pengamatan penelitian, Fenomena yang terjadi di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan adalah kurangnya kemampuan siswa dalam hal mengendalikan emosinya di lingkungan sekolah. Misalnya ada sebagian siswa yang penakut seperti takut maju kedepan kelas, melawan perintah guru, 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 siswa saat memasuki tahap perkembangan remaja.

Layanan yang dipakai untuk melatih pengendalian emosi pada siswa yang berada pada fase remaja salah satunya melalui teknik permainan dalam melakukan layanan bimbingan kelompok. Dengan dilakukannya teknik bermain dalam bimbingan kelompok, siswa dapat menunjukkan ekspresi dengan berbagai tingkah lakunya.

Sesuai dengan pendapat Romlah 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.<sup>7</sup>

Bermain merupakan kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Aristoteles dalam Teori Katarsisnya memandang permainan itu

---

<sup>7</sup> Sri Purwati. 2012. *Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*, Jurnal Bimbingan Konseling Volume 1. Nomor 2

sebagai saluran untuk menyalurkan segala emosi yang tertahan dan menyalurkan perasaan yang tidak dapat dinyatakan kearah yang baik. Aristoteles berpendapat bahwa anak juga berlu didorong untuk bermain dengan apa yang mereka tekuni dimasa dewasa nanti.<sup>8</sup>

Bermain adalah suatu aktifitas seseorang yang dilakukan secara sukarela (tanpa paksaan) untuk mendapatkan informasi, memberikan kesenangan dan mengembangkan imajinasi pada anak secara spontan dan tanpa beban.<sup>9</sup>

Dalam penyelenggaraan layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat mengaktifkan peran individu dalam kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan yang menjadi peserta kegiatan bimbingan kelompok.

Mugiarso 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.<sup>10</sup>

Islam memberi perhatian pada proses bimbingan. Allah menunjukkan adanya bimbingan, nasihat atau petunjuk manusia yang beriman dalam melakukan perbuatan terpuji, seperti yang tertuang pada ayat berikut dalam Q.S.Al-Baqarah ayat 104 yang artinya: *“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung”*.

---

<sup>8</sup> Diana Mutian. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana, hal. 91

<sup>9</sup> Hamzah B Uno. 2010. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara, hal. 106

<sup>10</sup> Tohirin. 2013. *Bimbingan Konseling Di sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: Raja Grafindo, hal. 170

Bimbingan kelompok itu memahami topik-topik umum yang dimana masing-masing anggota kelompok di dalamnya diberi kesempatan untuk saling mengemukakan pendapat, memberikan saran maupun ide-ide dalam permainan, menanggapi, saling menghargai pendapat anggota lain, saling berkomunikasi dengan baik dan tidak menyinggung perasaan orang lain dan belajar menyampaikan pendapat serta tanggung jawab untuk menciptakan dinamika kelompok.

Merujuk pada fenomena yang terjadi diatas maka penelitian ini perlu dilakukan. Maka peneliti ingin mengangkat masalah tersebut menjadi sebuah judul skripsi yang berjudul :**“Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Permainan Terhadap Pengendalian Emosi Siswa di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan”**

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Perasaan iri dan rasa cemburu yang berlebihan pada orang lain
2. Ada sebagian siswa yang penakut seperti takut maju kedepan kelas
3. Melawan perintah guru
4. Mudah tersinggung dan marah kepada orang lain

## **C. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas penelitian ini merumuskan masalah sebagai berikut: ”Apakah ada pengaruh bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa?”

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan diatas, adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis
  - a. Memperkaya teori-teori Bimbingan dan Konseling mengenai masalah pengendalian emosi pada siswa.
  - b. Sebagai bahan pertimbangan dan acuan untuk penelitian berikutnya.
2. Manfaat Teoritis
  - a. Bagi peneliti dapat menambah pengalaman dan wawasan terhadap masalah yang dialami siswa di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan
  - b. Bagi sekolah dapat dijadikan acuan atau pedoman untuk memberikan rekomendasi kepada guru pembimbing agar tetap memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa.

## BAB II

### KAJIAN LITERATUR

#### A. Kerangka Teori

##### 1. Layanan Bimbingan Kelompok

###### a. Bimbingan dan Konseling

Dalam bahasa arab kata konseling disebut *al-Irsyad* atau *al-Istisyarah*, dan kata bimbingan disebut *at-Taujih*. Dengan demikian *guidance and counseling* dialihbahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-Taujih wan al-Istisyarah*. Secara etimologi kata *Irsyad* berarti: al-Huda, ad-Dalalah, dalam bahasa Indonesia berarti: Petunjuk, sedangkan kata *istisyarah* berarti: *thalaba minh al-masyurah/an-nashihah*, dalam bahasa Indonesia berarti: meminta nasihat, konsultasi. Kata *al-Irsyad* ditemukan dalam Al-Qur'an yang menjadi satu dengan al-Huda pada surah al-kahfi (18) ayat 17 yang berbunyi:

مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ ۖ وَمَنْ يُضِلِّ ۖ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

Artinya: Siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah mendapat petunjuk, dan siapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimpin pun untuk dapat memberi petunjuk kepadanya (alkahfi: 17).<sup>11</sup>

Maksud dari ayat diatas bahwasanya Allah lah yang membimbing seseorang dengan memberikan petunjuk. Karena, orang-orang yang diberi hidayah oleh-Nya niscaya ia mendapatkan petunjuk.<sup>12</sup>

Demikian pula kata *Al-Irsyad* terdapat dalam surah al-Jin(72): 2

---

<sup>11</sup> Saiful Akhyar. 2015. *Konseling Islami*, Medan: Cita Pustaka Media, hal. 57

<sup>12</sup>M. Quraish Shihab. 2009. *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, hal. 260

يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَنْ نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا

Artinya: (yang) memberi petunjuk kepada jalan yang benar, lalu kami beriman kepadanya. (al-Jin (72): 2).<sup>13</sup>

Konsep bimbingan dan konseling merefleksikan makna umum yang meliputi kesadaran, bantuan, dan perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Namun, diantara keduanya ada perbedaan sebagai berikut:

- a. Bimbingan lebih bersifat umum dan kompherensif daripada konseling. Konseling merupakan bagian dari bimbingan.
- b. Bimbingan mengawali konseling, artinya konseling mengikuti bimbingan.
- c. Bimbingan lebih menekankan kepada aspek teoritis, sedangkan konseling lebih keaspek praktis.
- d. Konseling merupakan hubungan yang bersifat individual dan diajukan bagi peserta didik yang datang untuk meminta bantuan.<sup>14</sup>

Rumusan tentang bimbingan formal telah diusahakan setidaknya sejak awal abad ke-20, sejak dimulainya bimbingan yang diprakarsai oleh Frank Parson pada tahun 1908. Rumusan tentang bimbingan sesuai dengan perkembangna zaman dikemukakan sebagai berikut:

- a. Bimbingan sebagai bantuan yang diberikan kepada individu untuk dapat memilih, mempersiapkan diri, dan memanguku suatu jabatan yang dipilihnya itu.
- b. Bimbingan membantu individu untuk memahami dan menggunakan secara luas kesempatan-kesempatan pendidikan, jabatan dan pribadi yang mereka miliki atau dapat mereka kembangkan, dan sebagai suatu bentuk bantuan yang sistematis melalui dimana siswa dibantu untuk dapat memperoleh penyesuaian yang baik terhadap sekolah dan terhadap kehidupan.
- c. Bimbingan membantu setiap individu untuk lebih mengenali berbagai informasi tentang dirinya sendiri.

---

<sup>13</sup> Saiful Akhyar, hal. 57

<sup>14</sup> syamsul yusuf. 2017. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Suatu Pendekatan Kompherensif*, Bandung: Refika Aditama, hal. 32

Berdasarkan butir pokok tersebut maka yang dimaksud dengan bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, maupun dewasa agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.<sup>15</sup>

Dalam pengertian yang lain Pepensky & Pepensky mengatakan bahwasanya konseling adalah interaksi yang terjadi antara dua orang individu, masing-masing disebut konselor dan klien terjadi dalam suasana yang profesional, dilakukan dan dijaga sebagai alat memudahkan perubahan dalam tingkah laku. Gibsons menekankan bahwa konseling ialah hubungan tolong menolong yang berpusat kepada perkembangan dan pertumbuhan seseorang individu serta penyesuaian dirinya dan kehendaknya kepada penyelesaian masalah, juga kehendaknya untuk membuat keputusan terhadap masalah dihadapinya.

Atas defenisi-defenisi yang dikemukakan dapat disimpulkan bahwa konseling adalah pertemuan tatap muka antara dua orang atau lebih yang pihak pertama adalah konselor yang dengan sengaja memberikan bantuan layanan kepada konseli secara profesional sedangkan pihak kedua adalah konseli yang diharapkan dapat menyelesaikan problema pribadinya, tetapi tidak dapat diselesaikan secara mandiri. Dari hubungan yang berlangsung

---

<sup>15</sup> Payitno. 2011. *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta. Hal.93

diharapkan akan menghasilkan perubahan pada diri konseli sehingga dapat menemukan jati dirinya dalam lingkungan dimana ia hidup.<sup>16</sup>

#### b. Pengertian dan Tujuan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan bimbingan untuk mencegah perkembangan masalah dan kesulitan pada diri konseli (siswa). Isi kegiatan dalam bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang sulit disajikan dalam bentuk pelajaran.<sup>17</sup>

Layanan bimbingan kelompok dimaksudkan agar para anggota kelompok atau siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai informasi atau bahan dari nara sumber (guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik secara individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan anggota masyarakat.<sup>18</sup>

Bahan yang digunakan juga sebagai acuan untuk mengambil keputusan. Para anggota dapat diajak bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan membicarakan topik-topik penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut.<sup>19</sup>

Kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan dan berbagai reaksi juga dapat menjadi peluang yang sangat berharga perorangan yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik inilah merupakan dinamika dari

---

<sup>16</sup> Prayitno, hal. 99

<sup>17</sup> Achmad Juntika Nurihsan. 2010. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama, hal. 17

<sup>18</sup> Abu Bakar M.Luddin. 2016. *Psikologi dan Konseling Keluarga*, Binjai: Difa Grafika, hal.94

<sup>19</sup> Abu Bakar M.Luddin. 2012. *Konseling Individual dan Kelompok*, Bandung: Citra Pustaka Media Perintis, hal. 74

kehidupan kelompok yang akan membawa kemanaatan bagi para anggotanya.<sup>20</sup>

Menurut Achmad Juntika, layanan bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, pemahaman lingkungan, penyesuaian diri serta mengembangkan diri. Pemberian informasi banyak menggunakan alat-alat dan media pendidikan seperti, OHP, kaset, audio, film, buletin, brosur, majalah, buku, dan lain-lain.<sup>21</sup>

Islam memberi perhatian pada proses bimbingan. Allah menunjukkan adanya bimbingan, nasihat atau petunjuk manusia yang beriman dalam melakukan perbuatan terpuji, seperti yang tertuang pada ayat berikut dalam Q.S.Al-Baqarah ayat 104

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقُولُوا رَاعِنَا وَقُولُوا آنظُرْنَا وَاسْمَعُوا وَلِلْكَافِرِينَ

عَذَابُ الْيَمِينِ ﴿١٤﴾

yang artinya: “Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang makruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung”.<sup>22</sup>

<sup>20</sup> Hj. Siti Hartinah. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Reika Aditama, hal.13

<sup>21</sup> Achmad Juntika Nurihsan. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Refika, hal. 23

<sup>22</sup> Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 104

Menurut Yalom, Jumlah keanggotaan pada kelompok paling sedikit terdiri dari empat orang klien atau lebih, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat orang maka dinamika kelompok menjadi kurang hidup.<sup>23</sup>

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan ini, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi/berkomunikasi seseorang terganggu oleh perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang tidak objektif, sempit dan terkungkung serta tidak efektif. Melalui layanan BKP hal-hal yang mengganggu atau menghampiri perasaan dapat diungkapkan, dilonggarkan, diiringkan melalui berbagai cara. Pikiran yang suntuk, buntu atau beku dicairkan dan didinamikakan melalui berbagai masukan dan tanggapan baru.

Islam menganjurkan aktifitas layanan bimbingan dan konseling itu merupakan suatu ibadah kepada Allah SWT suatu bantuan kepada orang lain, termasuk layanan bimbingan dan konseling, dalam ajaran Islam dihitung sebagai suatu sedekah. Layanan bimbingan konseling berusaha membawa, membina dan mengoptimalkan segala sesuatu yang baik yang ada dalam diri konselor itu sendiri. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan secara profesional adalah suatu bentuk perbuatan yang mulia dimana klien mengalami kesusahan, masalah, konselor dapat membantu untuk menyelesaikan masalah dari hal itu semua merupakan

---

<sup>23</sup> Namora Lumanggo Lubis. 2011. Memahami dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik, Jakarta: Kencana, hal.210

ibadah kepada Allah SWT. Sebagaimana yang terdapat didalam hadits dibawah ini:

عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي بُرْدَةَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ صَدَقَةٌ ». قِيلَ أَرَأَيْتَ إِنْ لَمْ يَجِدْ قَالَ « يَعْتَمِلُ بِيَدَيْهِ فَيَنْفَعُ نَفْسَهُ وَيَتَصَدَّقُ ». قَالَ قِيلَ أَرَأَيْتَ إِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ قَالَ « يُعِينُ دَا الْحَاجَةَ الْمَلْهُوفَ ». قَالَ قِيلَ لَهُ أَرَأَيْتَ إِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ قَالَ « يَأْمُرُ بِالْمَعْرُوفِ أَوْ الْخَيْرِ ». قَالَ أَرَأَيْتَ إِنْ لَمْ يَفْعَلْ قَالَ « يُمَسِّكُ عَنِ الشَّرِّ فَإِنَّهَا صَدَقَةٌ ».  
[3][رواه مسلم] 24

Artinya : “Dari Abu Hurairah Ra berkata: Rasulullah saw bersabda: barang siapa yang dapat menghilangkan kesusahan seorang mukmin di dunia, niscaya Allah akan menghilangkan kesusahannya kelak di akhiratnya; dan barang siapa yang memudahkan orang yang mendapatkan kesulitan, niscaya Allah akan memudahkan kesulitannya di dunia dan di hari kemudian ; dan barang siapa yang merahasiakan keburukan orang Islam, niscaya akan menutup dunia dan akhiratnya; Dan Allah akan selalu menolong hambanya, selama hambanya itu senantiasa memberikan bantuan kepada saudaranya; Barang siapa yang menginjak kaki di jalan Allah untuk mencari ilmu, niscaya Allah akan memberikan kemudahan jalan menuju surga. Tidak seorangpun yang berkumpul dalam suatu majlis di berbagai rumah Allah dengan belajar dan mengkaji kitab Allah, kecuali di antara mereka itu akan memperoleh ketenangan, meraih rahmat, memperoleh perlindungan dari para malaikat dan bahkan Allah menyebutkan mereka dengan orang-orang yang berada di sekitarnya. Barang siapa yang menghapuskan segala amalnya, maka mereka tidak disebut sebagai kelompok yang dimaksudkan”.

Jadi dapat disimpulkan dari hadis di atas bahwa layanan BK yang dilakukan konselor merupakan keibadahaan seseorang kepada Allah dimana ia mampu menghilangkan dan menyelesaikan kesusahaan kliennya kelak diakhirat Allah akan membalas akan mempermudah kesulitannya

baik di dunia dan akhirat, bahkan Allah mengajak manusia merahasiakan keburukan orang agar tidak adanya hal- yang kurang menyenangkan.<sup>25</sup>

#### c. Komponen Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok berperan dua pihak yaitu pemimpin kelompok dan peserta atau anggota kelompok.

1. Pemimpin kelompok adalah seorang konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Sebagaimana untuk jenis layanan konseling lainnya, konselor memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan bimbingan kelompok.<sup>26</sup>
2. Anggota kelompok adalah kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan yaitu peserta terdiri dari 8-10 orang.<sup>27</sup>

#### d. Asas Layanan Bimbingan Kelompok

Dinamika kelompok dalam bimbingan kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua kegiatan secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Mereka secara aktif dan terbuka menampilkan diri tanpa rasa takut, malu ataupun ragu. Dinamika kelompok semakin tinggi, berisi dan bervariasi. Masukan dan sentuhan semakin kaya dan terasa. Para peserta layanan bimbingan kelompok semakin dimungkinkan memperoleh hal-hal yang berharga dari layanan ini.

Asas kekinian memberikan isi aktual dalam pembahasan yang dilakukan.

Anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal yang terjadi dan berlaku

---

<sup>25</sup> Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil*, Jakarta: Raja Grafindo, hal.133

<sup>26</sup> Prayitno, hal. 135

<sup>27</sup> Prayitno, hal.137

sekarang ini. hal-hal ataupun pengalaman yang telah lalu dianalisis dan disangkutpautkan dalam kaitannya dengan kepentingan pembahasan-pembahasan hal yang terjadi dan berlaku sekarang.

Asas kenormatifan dipraktikkan berkenaan dengan cara-cara berkomunikasi dan bertatakrama dalam kegiatan kelompok dan dalam mengemas isi bahasan. Sedangkan asas keahlian diperlihatkan oleh pimpinan kelompok dalam mengelola kegiatan kelompok dalam mengembangkan proses dan isi pembahasan secara keseluruhan.<sup>28</sup>

#### e. Pendekatan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok didahului oleh kegiatan dan penyiapan kondisi yang memungkinkan terselenggarakannya layanan yang dimaksud.

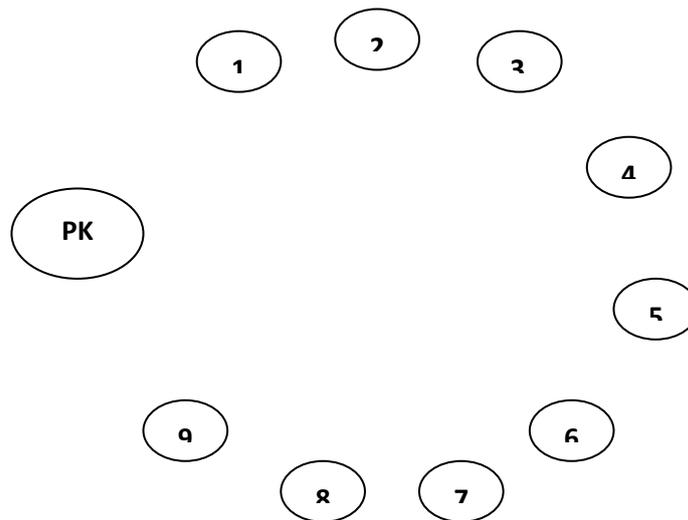
##### 1. Pembentukan kelompok

Kelompok untuk layanan bimbingan kelompok dapat dibentuk melalui pengumpulan sejumlah individu (siswa dan individu lainnya) yang berasal dari:

- a. Satu kelas siswa yang dibagi kedalam beberapa kelompok
- b. Kelas-kelas siswa yang berbeda dihimpun dalam satu kelompok.
- c. Peserta dari lokasi dan kondisi yang berbeda dikumpulkan menjadi satu kelompok.

---

<sup>28</sup> Prayitno, hal.142



**Gambar 1.1: Layanan Bimbingan Kelompok**

Pengelompokkan individu itu dibentuk dengan memerhatikan aspek-aspek relatif homogenitas dan heterogenitas sesuai dengan tujuan layanan. Data hasil instrumen, himpunan data dan sumber-sumber lainnya dapat menjadi pertimbangan pembentuk kelompok.

Penempatan seseorang dalam kelompok tertentu dapat merupakan penugasan, penetapan secara acak, ataupun pilih bebas individu yang bersangkutan. Selain itu, seseorang atau lebih tepat ditempatkan dalam kelompok tertentu untuk secara khusus memperoleh layanan bimbingan kelompok.<sup>29</sup>

f. Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.

Tahap pertama: Pembentukan. Tahap pembentukan yaitu tahapan untuk membentuk kerumunan sejumlah individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok dalam mencapai tujuan bersama. Adapun kegiatannya meliputi:

---

<sup>29</sup> Prayitno, hal.146

1. Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok
2. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok
3. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
4. Teknik khusus
5. Permainan penghangatan/keakraban

Tahap kedua: Peralihan. Yaitu tahap untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok. Adapun kegiatannya meliputi:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
2. Menawarkan sambil mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
3. Membahas suasana yang terjadi
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.

Tahap ketiga: Kegiatan. Untuk membahas topik-topik tertentu pada bimbingan kelompok. Adapun kegiatannya meliputi:

1. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan topik bahasan
2. Menetapkan topik yang akan dibahas terlebih dahulu
3. Anggota membahas topik secara mendalam dan tuntas
4. Kegiatan selingan

Tahap keempat: Penyimpulan. Untuk melihat kembali apa yang sudah dilakukan dan dicapai oleh kelompok. Adapun kegiatannya meliputi:

1. Pimpinan kelompok meminta anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
2. Mengemukakan pesan dan harapan.

Tahap kelima: Penutup. Yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan. Adapun kegiatannya meliputi:

1. Membahas kegiatan lanjutan
2. Kelompok mengakhiri kegiatan<sup>30</sup>

### **3. Teknik Permainan**

#### **a. Pengertian Permainan**

Permainan adalah suatu perbuatan yang mengandung keasyikan dan dilakukan atas kehendak diri sendiri, bebas tanpa paksaan dengan bertujuan untuk memperoleh kesenangan pada waktu mengadakan kegiatan tersebut. Secara fungsional, kegiatan bermain dan bekerja mengandung perbedaan cukup mendasar, sebab bekerja itu lebih diarahkan kepada hasil yang akan dicapai, disamping adanya keterikatan yang lebih ketat daripada sebuah permainan.<sup>31</sup>

Permainan merupakan perpaduan yang harmoni antara bimbingan kelompok, karena dengan kegiatan bermain dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotornya, sehingga mampu untuk menumbuhkan siswa dalam melakukan eksplorasi, melatih imajinasi, dan memberikan peluang untuk berhubungan dengan orang lain, serta merasa tidak jenuh ketika berada dalam proses mempelajari keterampilan dan pengetahuan baru. Sedangkan menurut Nur Afifah Chayatye, permainan adalah suatu latihan yang mana pesertanya terlibat dalam sebuah kontes dengan peserta lain dan dikenai sejumlah peraturan.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup> Prayitno, hal. 150

<sup>31</sup> Abu Ahmadi, Munawar Shaleh. 2005. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Asdi Mahasatya, hal.106

<sup>32</sup> Edy Irawan dkk. 2015. *Pengembangan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa*, jurnal Fokus Konseling Volume 1. No 1

Aristoteles dalam Teori Katarsisnya memandang permainan itu sebagai saluran untuk menyalurkan segala emosi yang tertahan dan menyalurkan perasaan yang tidak dapat dinyatakan kearah yang baik. Aristoteles berpendapat bahwa anak juga berlu didorong untuk bermain dengan apa yang mereka tekuni dimasa dewasa nanti.<sup>33</sup>

Menurut S Freud dan Adler, dikatakan bahwa permainan adalah merupakan dorongan kejiwaan sebagai ekspresi dari keinginannya untuk menang dan berkuasa. Sehingga permainan adalah sarana untuk menyalurkan kompleks-kompleks terdesak yang ada pada bawah sadar dalam jiwa seseorang.<sup>34</sup>

Istilah “bermain” berasal dari kata “main” yang berarti menunjuk kepada aktivitas seseorang melakukan suatu jenis permainan. Sedangkan “main” menunjukkan kata kerja, yang bermakna suatu aktivitas seseorang untuk memperoleh kesenangan dan kegembiraan. Kesenangan merupakan tujuan pokok dalam bermain. Bermain merupakan kegiatan yang melekat pada dunia anak, karena sudah menjadi kodrat anak-anak untuk bermain. Ahli psikologi mengatakan bahwa permainan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan kejiwaan anak.

Menurut Spodek, bermain merupakan pengertian yang sulit dipahami karena muncul dalam beraneka ragam bentuk. Bermain itu sendiri bukan hanya tampak pada tingkah laku anak, tetapi pada usia dewasa, bahkan bukan hanya pada manusia.<sup>35</sup>

Sementara menurut Mulyadi, secara umum bermain sering dilakukan dikaitkan dengan kegiatan anak-anak yang dilakukan secara spontan dan ia mengemukakan ada 5 pengertian bermain, yaitu:

---

<sup>33</sup> Diana Mutian, hal. 91

<sup>34</sup> Abu Ahmadi, hal.108

<sup>35</sup> Hamzah B Uno. 2010. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara, hal. 106

- a. Sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai instrinsik pada anak
- b. Tidak memiliki tujuan enstrinsik, motivasinya lebih bersifat instrinsik
- c. Bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak
- d. Melihat peran aktif keikutsertaan anak
- e. Memiliki hubungan sistematis yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain, seperti kreatifitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, perkembangan sosial dan sebagainya.

Berdasarkan beberapa pendapat para tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah suatu aktifitas seseorang yang dilakukan secara sukarela (tanpa paksaan) untuk mendapatkan informasi, memberikan kesenangan dan mengembangkan imajinasi pada anak secara spontan dan tanpa beban.

Menurut Morisson, tujuan bermain yaitu:

- a. Memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan perilaku
- b. Mempelajari konsep
- c. Penguasaan situasi hidup
- d. Pengembangan keterampilan fisik
- e. Pengembangan kemahiran keterampilan
- f. Proses mempraktikkan bahasa
- g. Peningkatan harga diri
- h. Mempersiapkan bagi kedewasaan hidupn dan peran (sebagai contoh mempelajari bagaimana menjadi pribadi yang mandiri, membuat keputusan, bekerja sama dengan orang lain).<sup>36</sup>

#### b. Fungsi Permainan

Permainan mempunyai dua fungsi utama yaitu:

1. Fungsi kognitif, permainan membantu perkembangan kognitif anak. melalui permainan, anak-anak menjelajahi lingkungannya, mempelajari objek-objek disekitarnya, dan belajar memecahkan masalah yang dihadapinya. Melalui permainan, meungkinkan

---

<sup>36</sup> Hamzah. B Uno, hal.107

anak-anak mengembangkan kompetensi dan keterampilan yang diperlukannya dengan cara yang menyenangkan.

2. Fungsi emosi, permainan memungkinkan anak untuk memecahkan, sebagian dari masalah emosionalnya, belajar mengatasi kegelisahan dan konflik batin. Permainan memungkinkan anak melepaskan energi fisik yang berlebihan dan membebaskan perasaan-perasaan yang terpendam. Karena tekanan batin terlepas dalam permainan, anak dapat mengatasi masalah-masalah dalam kehidupan.<sup>37</sup>

Anita dkk, menjelaskan di dalam permainan terdapat nilai-nilai yang berguna bagi anak dalam mengembangkan sikap percaya diri, tanggung jawab, terbuka, kooperatif, menghargai orang lain, kejujuran, dan spontanitas. Kegiatan bermain memberikan pengalaman bagi siswa karena siswa akan menyerap segala sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Selain itu proses bimbingan yang terjadi di dalam permainan dapat mengubah tingkah laku, sikap, dan pengalaman. Nilai-nilai yang diperoleh siswa karena terlibat dalam melakukan permainan (*games*) akan melekat di dalam diri siswa. Hal itulah yang dapat mendukung siswa meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kemampuannya seoptimal mungkin.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Yudrik Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenada Media Group hal: 192

<sup>38</sup> Anita Dewi Astuti Dkk. 2013. *Model Layanan BK Kelompok Teknik Permainan (Games) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*, Jurnal Bimbingan Konseling Volume. 2 nomor 1

### c. Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok

Permainan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dilakukan dalam rangka memotivasi anggota untuk mempersiapkan diri dengan semangat tinggi dan rasa ikhlas untuk mengikuti tahap-tahap berikutnya, juga bertujuan sebagai selingan ataupun sebagai wahana yang memuat materi yang ada hubungannya dengan topik pembahasan. Permainan juga dilakukan untuk menciptakan dan menumbuhkan dinamika kelompok, sehingga perlu permainan yang efektif dan menyenangkan. Ciri-cirinya adalah:

1. Sederhana
2. Menggembirakan
3. Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan
4. Meningkatkan keakraban
5. Diikuti oleh semua anggota kelompok.<sup>39</sup>

Adapun teknik permainan yang dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok adalah seperti teknik permainan simulasi. Menurut Tatiek Romlah, permainan simulasi dapat dikatakan merupakan gabungan antara teknik bermain peran dengan teknik diskusi. Dalam permainan simulasi para pemainnya berkelompok dan berkompetisi untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu dengan menaati peraturan-peraturan yang ditetapkan bersama. Dalam permainan tersebut para pemain harus berperan dan berperilaku seperti jika mereka benar-benar terlibat dalam situasi kehidupan yang sebenarnya. Jumlah pemain dalam permainan

---

<sup>39</sup>Sri Narti. 2014. *Model Bimbingan Kelompok berbasis ajaran Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hal. 94

simulasi terbatas, dan lama permainannya juga terbatas. Selain itu permainan simulasi membutuhkan tempat dan peralatan tertentu.<sup>40</sup>

Penggunaan teknik permainan dalam kegiatan bimbingan dan konseling (*games*) Anita dkk, menjelaskan mempunyai banyak fungsi selain lebih dapat memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai, juga dapat membangun suasana dalam kegiatan bimbingan dan kelompok lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya.<sup>41</sup>

Penggunaan teknik permainan simulasi baik untuk kepentingan pengajaran maupun bimbingan didasarkan pada pikiran bahwa belajar secara berarti dapat terjadi apabila si pelajar menyatu dan akrab dengan lingkungan belajarnya. Tatiek menjelaskan langkah-langkah membuat permainan simulasi sebagai berikut :

1. Meneliti masalah yang banyak dialami anak, terutama yang menyangkut bidang pendidikan, dan sosial.
2. Merumuskan tujuan yang ingin dicapaidengan permainan itu. Dalam melakukan hal ini anggota kelompok atau siswa supaya diikut sertakan.
3. Membuat daftar sumber-sumber yang dapat dipakai untuk membatu menyelesaikan topik yang akan digarap, misalnya alat-alat yang diperlukan, buku sumber, dan waktu yang sesuai untuk mengerjakan tugas antara konselor dan siswa.
4. Memilih situasi dalam kehidupan sebenarnya yang ada kaitannya dengan kehidupan siswa. Pelajari struktur situasi tersebut, dan aturan-aturan yang

---

<sup>40</sup> Tatiek Romlah. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UM Press, hal.118

<sup>41</sup> Anita Dewi Astuti Dkk, *Jurnal Bimbingan Konseling Volume. 2 nomor 1*

mengatur perilaku mana yang dibolehkan dan perilaku mana yang tak boleh dilakukan.

5. Membuat model atau skenario dari sesuatu yang sudah dipilih.
6. Identifikasi siapa saja dan berapa orang yang akan terlibat dalam permainan tersebut.
7. Membuat alat-alat permainan simulasi.<sup>42</sup>

#### **4. Pengendalian Emosi**

##### **a. Defenisi Pengendalian Emosi dan Ciri-cirinya**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, kendali artinya kekang. Sedangkan pengertian pengendalian adalah proses, cara, perbuatan untuk mengendalikan, mengekang, atau mengelola sesuatu menjadi lebih baik.

Pengendalian adalah proses yang dilakukan individu saat menggunakan kapasitasnya dan mengekang motivasi implusif ke dalam saluran yang berguna bagi sesuaian dirinya, yang secara sosial diterima. Perkembangan kemampuan pengendalian diri terjadi sejak saat bayi. Tepatnya saat bayi mulai belajar menghadapi kondisi lingkungan disekitarnya yang memengaruhi kejiwaannya. Ada lima wujud pengendalian yaitu pengendalian berlebihan/*represi*, lemah/*undercontrol*, cemas/*tentatif*, terganggu (disebut juga sebagai pengendalian yang *inadequate*, dan pengendalian yang ideal (pengendalian yang melahirkan penyesuaian yang tepat.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Tatiek Romlah, hal: 118

<sup>43</sup> Zainal Aqib. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung: Yrama Widya, hal.

Menurut Logue A.W pengendalian diri lebih menekankan pada pilihan tindakan yang akan memberi manfaat dan keuntungan yang lebih luas dengan cara menunda kepuasan sesaat.<sup>44</sup>

Berbeda dengan pendapat diatas, Nurihsan berpendapat bahwasanya dalam bahasa umum, pengendalian diri adalah tindakan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang akan merugikan dirinya dimasa kini maupun dimasa yang akan datang. Kerugian ini mungkin berbentuk bermacam-macam yaitu sakit badan, sakit hati, gagal mencapai cita-cita dan tidak dipercaya orang lain. Adapun tujuan utama pengendalian diri adalah memperoleh keberhasilan, kemajuan dan kebahagiaan.<sup>45</sup>

Menurut M. Darwis Hude, ungkapan emosi manusia dalam Al-Qur'an terkait langsung dengan perilaku manusia, baik sebagai makhluk individual (*fardiyah*) maupun sosial (*jama'iyah*) misalnya gambaran dalam kondisi marah, bahagia, takut, benci, kaget atau dalam keadaan yang lainnya. Terdapat kesan kuat pada ayat tersebut adanya perbedaan yang tajam antara emosi positif dan negatif. Hal ini dikuatkan dalam surat an-nahl : 58-59

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ٥٨  
يَتَوَرَّى مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهَا أَيَسْكُتُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَّا  
سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ٥٩

artinya “Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan dia sangat marah. Ia menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan ataukah akan menguburkannya kedalam tanah (hidup-hidup)? Ketahuilah, alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu<sup>46</sup>

Dalam tafsir al-misbah menjelaskan bahwa makna ayat tersebut menceritakan tentang seseorang yang merasa sangat sedih atas kesengsaraan yang mereka

<sup>44</sup> Nadra Ulfa Denas. 2015. *Pengaruh Pemerian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri Binjai*, Medan: Skripsi UNIMED, hal. 10

<sup>45</sup> Achmad Juntika Nurihsan, hal.71

<sup>46</sup> Yahdinil Firdha Nadhiroh, Volume. 2 No 1

terima dan dia sangat marah dalam keadaan diam karena kesedihan yang teramat mendalam yang dia rasakan. Lalu ia merasa benci untuk dilihat oleh orang-orang karena atas kesalahannya.<sup>47</sup>

Emosi adalah perasaan intens manusia yang ditujukan kepada seseorang atau terhadap sesuatu. Selain itu, emosi juga merupakan sikap atau reaksi seseorang terhadap sebuah peristiwa yang terjadi.<sup>48</sup>

Menyadari hal ini, islam sangat menekankan kepada umat manusia untuk berhati-hati ketika emosi. Banyak motivasi yang diberikan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* agar manusia tidak mudah terpancing emosi. Diantaranya, beliau menjanjikan sabdanya yang sangat singkat:

لا تغضب ولك الجنة

“*Jangan marah, bagimu surga.*” (HR. Thabrani dan dinyatakan shahih dalam kitab shahih At-Targhib no. 2749)

Emosi merupakan suatu keadaan pada diri organisme ataupun individu pada suatu waktu tertentu yang diwarnai dengan adanya gradiasi efektif mulai dari tingkatan yang lemah sampai pada tingkatan yang kuat (mendalam), seperti tidak terlalu kecewa dan sangat kecewa.<sup>49</sup>

Menurut L. Crow & A. Crow, emosi adalah pengalaman yang efektif yang disertai oleh penyesuaian batin secara menyeluruh, dimana keadaan mental dan fisiologi sedang dalam kondisi yang meluap-luap, juga dapat diperlihatkan dengan tingkah laku yang jelas dan nyata. Menurut Kaplan dan Saddock, emosi adalah

<sup>47</sup> Tafsir Al-Misbah, hal.618

<sup>48</sup> Coky Aditya Z. 2013. *Terapi Beragam Masalah Emosi Harian*, Jogjakarta: Sabil, hal.47

<sup>49</sup> Yudrik Jahja, hal. 59

keadaan perasaan yang kompleks yang mengandung komponen kejiwaan, badan, perilaku yang berkaitan dengan *affect* dan *mood*. *Affect* merupakan emosi sebagai tampak oleh orang lain dan *affect* dan bervariasi sebagai respon terhadap perubahan emosi, sedangkan *mood* adalah suatu perasaan yang meluas, meresap, dan terus-menerus yang secara subyektif dialami dan dikatakan oleh individu dan juga dilihat oleh orang lain. Menurut Goleman, emosi adalah perasaan dan pikiran khususnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, suatu rentangan dari kecenderungan untuk bertindak. Menurut kamus *The American College Dictionary*, emosi adalah suatu keadaan yang afektif yang disadari di mana dialami perasaan seperti kegembiraan (*joy*), kesedihan, takut, benci, dan cinta (dibedakan dari keadaan kognitif dan keinginan yang disadari), dan juga perasaan seperti kegembiraan (*joy*), kesedihan, takut, benci dan cinta.<sup>50</sup>

Atkinson mengungkapkan bahwa emosi merupakan perasaan yang paling mendasar yang dialami seseorang. Hal ini ia gambarkan dalam bentuk kebahagiaan dan kemarahan. Emosi yang kuat mencakup beberapa komponen umum yaitu reaksi tubuh, kumpulan pikiran dan keyakinan yang menyertai emosi, ekspresi wajah dan reaksi pada sebuah pengalaman.<sup>51</sup>

Teori James Lange menyatakan bahwa emosi adalah hasil dari keadaan fisiologis yang dipicu oleh rangsangan lingkungan. Teori Cannon Bard menyatakan bahwa emosi dan reaksi fisiologis terjadi bersamaan.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> H. Djaali, 2013. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, hal.37

<sup>51</sup> Eva Latipah. 2012. *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, hal.191

<sup>52</sup> Laura A king. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika, hal. 120

Emosi manusia dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer adalah emosi utama yang dapat menimbulkan emosi sekunder. Emosi primer muncul begitu manusia dilahirkan. Emosi primer antara lain gembira, sedih, marah dan takut. Emosi sekunder adalah emosi yang timbul sebagai gabungan dari emosi-emosi primer dan bersifat lebih kompleks. Emosi sekunder berasal dari kesadaran dan evaluasi diri. Emosi sekunder antara lain malu, iri hati, dengki, ujub, takjub dan cinta.<sup>53</sup>

Menurut Sarlito W. Sarwono, emosi sebagai reaksi penilaian (positif atau negatif) yang kompleks dari sistem saraf seseorang terhadap pegangan dari luar atau dari dalam dirinya sendiri.<sup>54</sup>

Menurut Coky Aditya. Z Mengendalikan emosi bukan berarti bukan harus menekankan ke alam bawah sadar, yaitu dengan mengabaikan atau menganggap emosi tersebut tidak ada. Emosi harus diakui keberadaannya yang ada didalam hati tanpa harus mengungkapkannya begitu saja dan harus mengekspresikan emosi dengan cara yang dapat diterima oleh hati, akal dan lingkungan setempat. Pengendalian emosi bukan hanya bertujuan untuk mengurangi ekspresi yang tidak diharapkan, tetapi juga mengendalikan beberapa bentuk emosi yang sering kali menyulitkan diri seperti kemarahan, kecemasan, rasa bersalah, serta cinta yang terlalu romantis.<sup>55</sup>

Ditinjau dari segi penampakkannya (*appearance*), emosi manusia terbagi dua, yaitu emosi dasar dan emosi campuran. Dilihat dari sisi rentetan peristiwa dikenal

---

<sup>53</sup> Masganti. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*, Medan: Perdana Publishing, hal. 130

<sup>54</sup> Sarlito W. Sarwono. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Raja Grafindo, hal. 123

<sup>55</sup> Coky Aditya. Z. 2015. *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-hari*, Jakarta: Fashbooks, hal.13

ada emosi mayor dan minor. Sedangkan dari segi efek yang ditimbulkannya, emosi terbagi kedalam emosi positif dan negatif. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang seperti bahagia, puas, senang dan sejenisnya. Sebaliknya, emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang. Namun emosi negatif lebih banyak melilit kehidupan manusia, dan kebanyakan dipicu oleh konflik dan stres.<sup>56</sup>

Dapat disimpulkan bahwa mengendalikan emosi merupakan tindakan seseorang dalam mengontrol dan menahan untuk tidak melakukan hal yang merugikan dirinya, namun mampu memberikan manfaat dimasa kini maupun dimasa depan dan tidak terjadi perilaku yang berakibat fatal.

Adapun ciri-ciri pengendalian emosi menurut Khoiruddin yaitu:

- a. Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri.
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
- c. Mampu mengendalikan hawa nafsu, hati tidak terlampau senang yang berlebih-lebihan.
- d. Menjaga agar tidak stress yang dapat melumpuhkan kemampuan berpikir
- e. Mampu menyelesaikan masalah atau konflik sendiri dengan baik.
- f. Mampu membaca dan memahami perasaan orang lain dengan efektif dan terampil bergaul.
- g. Orang yang secara emosional cerdas, memiliki banyak keuntungan, misal dalam berhubungan kasih sayang, politik, organisasi, produktivitas lebih berhasil.
- h. Mempunyai kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri atau orang lain dari waktu ke waktu.
- i. Mampu mengelola emosi dalam situasi dan kondisi yang bagaimanapun dan tidak mempertuhankan hawa nafsu.
- j. Tidak penakut, tidak gelisah, bermoral, tegas, ramah, sosial, hangat, mampu menyesuaikan diri, terbuka, mandiri, amanah, bijaksana, adil, dan sebagainya.<sup>57</sup>

#### b. Jenis Pengendalian Emosi

---

<sup>56</sup> Yahdinil Firdha Nadhiroh, Volume. 2 No 1

<sup>57</sup> Slamet Dwi Priatmoko. 2010. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Alhidayah*, Skripsi Unnes: hal. 21

Menurut Ramdhani & Thiomina, ada 2 jenis pengendalian emosi yang diantaranya:

a. 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.

b. 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 subyek/individu. 25 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.<sup>58</sup>

Menurut M Darwis Hude adapun pengendalian emosi dapat dibagi atas beberapa model yaitu:

1. Model Pengalihan

Emosi dalam kadar yang tinggi dapat memicu ketegangan yang pada gilirannya menimbulkan masalah baru dalam konstelasi kehidupan. Karena itu, diperlukan kiat-kiat efektif untuk mereduksi kemungkinan munculnya masalah seperti stres, depresi, dan patologi. Salah satu langkah yang paling tepat untuk dilakukan adalah mengalihkan emosi baik dengan cara katarsis, manajemen anggur asam (rasionalisasi), atau dzikrullah.

Katarsis adalah suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau membawanya keluar dari keadaan seseorang, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan atau kecemasan. Kemarahan model katarsis ini terbagi atas 2 : pertama, yang tampak jelas (jail) dan yang kedua, yang samar-samar (khafi).

Sedangkan model kedua, katarsis yang tersembunyi atau relaksasi, sangat dianjurkan untuk menghindari berkobarnya emosi secara berlebihan.

---

<sup>58</sup> Slamet Dwi Priatmoko. 2010. *Upaya Mengendalikan Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Reamaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010*, Semarang: hal.25

Manajemen anggur asam merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai kepada bentuk lain yang diciptakan didalam persepsi. Model pengalihan dalam bentuk anggur asam dari sisi kesehatan jiwa sangat baik. Sebab, masalah tidak lagi direspon secara eksplosif atau negatif. Emosinya dapat dikendalikan dengan mengalihkan kepada sesuatu yang dipersepsikan lain dari yang sebenarnya.

Dzikrullah (mengingat Allah) merupakan salah satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah dalam dalam wujud *kalimah thayyibah*, wirid, doa, dan *tilawah* qur'an hati akan merasa tenang dalam menghadapi masalah, atau ketika harapan tak terpenuhi.

## 2. Model Penyesuaian Kognisi (*cognitive adjustment*)

Penyesuaian kognisi merupakan cara yang bisa dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif, empati dan altruisme. Pengalaman-pengalaman kognisi dalam peta kognisi (peta mental) dicoba untuk dicocokkan dengan berbagai hal yang paling mungkin dan pas untuk diyakini.

### c. Model *Coping*

Model lain dalam pengendalian emosi adalah *coping*. Kata ini bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya

bisa berhasil (*Coping* gagal). Dalam kehidupan sehari-hari, kita seringkali dihadapkan pada berbagai hal yang kita tidak sukai, mulai dari sikap orang di sekitar kita hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua itu berpotensi membakar emosi kita. Untuk menanggulangnya, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, serta mudah memberi maaf, dan adaptasi-adjustment (penyesuaian).<sup>59</sup>

### 3. Cara Mengendalikan Emosi

Beberapa cara mengendalikan emosi negatif yang ada pada diri seseorang yaitu sebagai berikut:

#### 1. Marah

Marah adalah jenis emosi lain yang dialami anak-anak dan juga orang dewasa. Pada anak-anak ledakan kemarahan digunakan untuk memperoleh tujuan yang diinginkan. Nilai marah adalah beberapa nilai atau manfaat yang diberikan oleh rasa marah, karena kemarahan dapat digunakan sebagai serangan balik dalam usahanya mengatasi rasa takut. Dengan menggunakan kemarahannya, seseorang dapat dikejutkan dan dibangkitkan dari kelesuan atau kemarahannya.

Kontrol atas kemarahannya dilakukan dengan cara mengalihkan stimulus sumber kemarahan yang terjadi pada diri anda atau ingin membantu orang lain untuk mengatasinya, yang penting harus dapat mengalihkan perhatian yang diarahkan kepada stimulus yang sangat berbeda dari stimulus yang akan menimbulkan emosi. Orang tua dan guru sebenarnya sangat berperan dalam memberi kesempatan setiap harinya untuk menerapkan prinsip ini, dengan

---

<sup>59</sup> Yahdinil Firdha Nadhiroh. 2015. *Pengendalian Emosi*, Jurnal Saintifika Inslamica Volume. 2 No 1

menghindari perintah yang keras atau kata-kata penghinaan di muka anak yang akan membangkitkan kemarahan.

## 2. Takut

Menurut J.B Watson melalui observasi yang dilakukannya, ia mengatakan bahwa rasa takut seseorang adalah hasil dari *conditioning*. Menurut Watson faktor ketidakaamananlah yang memegang peranan penting untuk mendatangkan rasa takut. Apa yang dikatkaan rasa takut telah tampak pada masa bayi 5-6 tahun selama pertumbuhan, kemampuan mental anak itu akan berkembang, maka rasa takutnya akan bertambah pula.

Kontrol atas rasa takut, peniadaan rasa takut sampai ke tingkat yang tidak diinginkan adalah mustahil. Akan tetapi, untuk mengurangi sebanyak mungkin rasa takut dari kehidupan anak adalah sangat bermanfaat, karena pada situasi tertentu rasa takut harus dihadapi dan diatasi oleh setiap anak. oleh karena itu, usaha tersebut dapat bermanfaat yang akan membantu anak untuk bersikap hati-hati, menghargai hukum, peraturan, takut ditabrak, takut yang diakibatkan oleh api, dan lain-lain.

Pengetahuan merupakan penghalang rasa takut yang hebat, karena salah satu unsur utama yang membuat situasi yang menimbulkan rasa takut adalah tidak dikenal (*unknow*). Atau ketidakpastian itu menyertai terus dan tetap melekat, ada kemungkinan rasa takutnya akan tetap ada. Oleh sebab itu, anak-anak muda harus dibantu untuk mengembangkan rasa dihargai, menserasikan, pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya yang nyata.<sup>60</sup>

---

<sup>60</sup> H. Djaali, hal.40

Rasa takut adalah hal yang normal dalam kehidupan, namun jangan berlarut-larut ataupun berkembang menjadi fobia. Perlu dipahami bahwa semua rasa takut yang aa dihadapan bisa diatasi. Jika kemauan untuk melawan rasa takut itu sudah besar maka segala ketakutan dalam bentuk apapun pasti dapat diatasi.<sup>61</sup>

Menurut Adi W Gunawan, perasaan takut adalah sesuatu emosi yang sangat positif. Ia berpendapat bahwa emosi takut adalah sinyal komunikasi yang dikirim oleh alam bawah sadar kepikiran sadar dengan pesan bahwa akan terjadi sesuatu dimasa depan ketika seseorang merasa tidak siap untuk menghadapinya.<sup>62</sup>

Adapun cara umum mengatasi rasa takut dijelaskan sebagai berikut yaitu:

- a. Menantang rasa takut.
- b. Bersikap rileks serta membangun keyakinan untuk melawannya
- c. Membangun mental yang dikendalikan
- d. Mengenali penyebab rasa takut<sup>63</sup>

### 3. Rasa Malu

Rasa malu adalah sebuah kombinasidari kegugupan dan hubungan sosial.untuk mengatasi rasa malu, hal yang dibutuhkan adalah belajar bersikap rileks dalam pergaulan sosial. Malu adalah sesuatu perasaam negatif yang timbul dalam diri seseorang akibat dari perlakuan tidak senonoh yang dilakukan oleh dirinya sendiri.

Menurut Daniel Goleman, rasa malu juga bisa timbul ketika seseorang melanggar kesepakatan sosial,entah itu terlalu dekat, kehilangan keseimbangan diri, ataupun melakukan serta mengatakan hal yang salah. Rasa canggung dan

---

<sup>61</sup> Coky Aditya. Z, hal: 102

<sup>62</sup> Coky Aditya. Z, hal. 119

<sup>63</sup> Coky Aditya. Z, hal. 115

malu atau disebut juga shyness tidak hanya dialami oleh orang-orang yang merasa dirinya intover. Orang-orang yang cenderung ekstrover sebenarnya juga mengalami peristiwa tersebut. Hanya saja, mereka mengerti cara untuk mengeluarkan diri dari tekanan tersebut.<sup>64</sup>

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Fenny Majlani Nst dalam penelitiannya yang berjudul Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengendalikan Emosi Siswa menyimpulkan bahwa setelah melakukan penelitian maka diperoleh hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang diberikan kepada

---

<sup>64</sup> Coky Aditya Z, hal. 142

siswa kelas VIII sebagai objek penelitian. Upaya yang dilakukan dalam mengendalikan emosi siswa dengan melakukan layanan bimbingan kelompok dan memberikan beberapa materi yang berkaitan. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berjalan dengan baik, dimana siswa dapat mengendalikan emosi dan mengelola dorongan-dorongan dalam dirinya terutama dorongan emosinya.<sup>65</sup>

2. Desi Sosilowati dalam penelitiannya yang berjudul *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 01 Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan Tahun Ajaran 2015/2016* menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat dipergunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosi siswa. Hal ini ditunjukkan dari jumlah hasil pretest dan posttest kecerdasan emosi siswa diperoleh  $Z$  - hitung =  $-2,803 < Z$  -tabel  $0,05 = 1,645$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok dapat dipergunakan untuk meningkatkan kecerdasan emosi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 01 Tanjung Sari Tahun Pelajaran 2015/2016.<sup>66</sup>
3. Indah Lestari dalam penelitiannya yang berjudul *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Simulasi Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa* menyimpulkan bahwa hasil

---

<sup>65</sup>Fenny Majlani Nst. 2015. *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa*, Medan: hal.55

<sup>66</sup> Desi Sosilowati. 2016. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 01 Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan Tahun Ajaran 2015/2016*, Lampung: hal.108

secara umum dalam penelitian ini menunjukkan bahwa model bimbingan kelompok dengan teknik permainan efektif untuk kecerdasan emosi siswa, karena ditemukan bahwa uji  $t = -14.930 > t \text{ table } 5 \% = 2,262$ , maka dapat dikatakan bahwa  $t \text{ hitung} > t \text{ table}$ .<sup>67</sup>

4. Slamet Dwi Priatmoko dalam penelitiannya yang berjudul Upaya Mengendalikan Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010 menyimpulkan Hasil yang diperoleh peneliti sesudah melakukan layanan Bimbingan Kelompok tingkat pengendalian emosi remaja sebesar 9,73 %. Dari uji wilcoxon diperoleh  $Z \text{ hitung} = 3,40 > Z \text{ tabel} = 0,03$ . Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi remaja dapat dilakukan melalui layanan bimbingan kelompok di Panti Asuhan Yayasan Al Hidayah Semarang.<sup>68</sup>
5. Dewi Melinasari dalam penelitiannya yang berjudul Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Permainan dan Untuk Kecerdasan Emosi Siswa menyimpulkan bahwa siswa lebih bisa mengenali emosinya sendiri sehingga mereka lebih mudah untuk mengelola emosi yang mereka alami. Penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik permainan simulasi efektif untuk kecerdasan emosi siswa. Dari hasil penelitian ini sebagaimana yang telah

---

<sup>67</sup> Indah Lestari. 2012. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa*, Semarang: Jurnal Universitas Negeri Semarang Vol.1 No.2 hal.94

<sup>68</sup> Slamet Dwi Priatmoko. 2010. *Upaya Mengendalikan Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010*, Semarang: hal.89

dilakukan peneliti bahwa perkembangan siswa secara emosi yang ditunjukkan melalui mimik wajah yang terlihat oleh guru maka dapat dimanfaatkan untuk melakukan proses komunikasi pada siswa yang bersangkutan agar maksud dan tujuan serta tugas-tugas belajar dapat berjalan dengan interaktif.<sup>69</sup>

### **C. Kerangka berfikir**

Pengendalian emosi yang bermacam-macam terbentuk berdasarkan bagaimana cara anak dalam mengungkapkan perasaan emosinya. Anak yang mengendalikan emosinya dengan baik, maka akan diterima oleh lingkungannya dengan baik pula. Emosi adalah perasaan intens manusia yang ditujukan kepada seseorang atau terhadap sesuatu. Selain itu, emosi juga merupakan sikap atau reaksi seseorang terhadap sebuah peristiwa yang terjadi.

Layanan bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri, pemahaman lingkungan, penyesuaian diri serta mengembangkan diri.

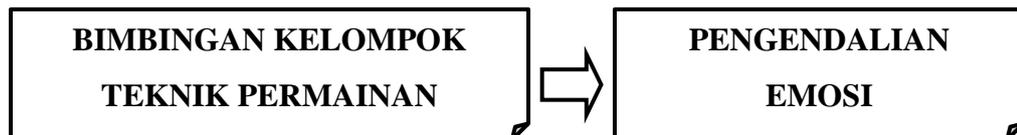
Penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok baik untuk kepentingan pengajaran maupun bimbingan didasarkan pada pikiran bahwa belajar secara berarti dapat terjadi apabila si pelajar menyatu dan akrab dengan lingkungan belajarnya.

Bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat digunakan untuk pengendalian emosi siswa. Peserta atau siswa diharapkan mampu dalam

---

<sup>69</sup> Dewi Melinasari. 2011. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Permainan dan Untuk Kecerdasan Emosi Siswa*, Bandung: Jurnal Ilmu Pendidikan Bandung, Vol. 1 No.2 hal. 34

mengembangkan sikap percaya diri, tanggung jawab, terbuka, kooperatif, menghargai orang lain, kejujuran, dan spontanitas. Hal ini merupakan sesuatu yang dapat melatih siswa agar mampu mengendalikan emosinya dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 2.2 : Kerangka Berpikir**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan<sup>70</sup>. Merujuk pada kajian teori dan kerangka berpikir diatas maka hipotesis dari penelitian ini adalah:

$H_0$  = Tidak ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah

---

<sup>70</sup>Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif & RND*, (Bandung : Alfabeta), hal. 96

Mamiyai Medan

$H_1$  = Ada pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

##### **J. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuasi eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada “subyek” yaitu siswa. Penelitian ini diadakan langsung untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan dengan memberi angket kepada siswa yang dijadikan subjek

penelitian. Pengaruh yang dimaksudkan adalah layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa.

## **K. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan/ingin diteliti. Anggota populasi dapat berupa benda hidup maupun benda mati, dan manusia, yang mana sifat-sifat yang ada padanya dapat diukur atau diamati. Adapun populasi yang ditentukan dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara teknik sampel kelas acak (*cluster random sampling*), karena populasi tidak terdiri atas individu-individu namun terdiri dari kelompok individu (*cluster*). Sampel kelas diambil sebanyak 2 kelas yaitu kelas XI IPA dan XI IPS. Satu kelas akan dijadikan kelas eksperimen dengan layanan bimbingan kelompok teknik permainan dan kelas berikutnya dijadikan kelas kontrol.

## **L. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2018.

## **M. Definisi Operasional**

Untuk menghindari agar tidak terjadi kesalahan dalam memahami penelitian ini, maka penulis memberikan definisi operasionalnya sebagai berikut:

### **1. Pengendalian emosi**

Pengendalian emosi adalah tindakan seseorang dalam mengontrol dan menahan untuk tidak melakukan hal yang merugikan dirinya, namun mampu memberikan manfaat agar tidak terjadi perilaku yang berakibat fatal. Adapun indikator dari pengendalian emosi ini adalah mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri, mampu bertahan menghadapi frustrasi, mampu mengendalikan hawa nafsu agar hati tidak terlampau senang yang berlebih-lebihan, mampu menyelesaikan masalah atau konflik sendiri dengan baik, mampu membaca dan memahami perasaan orang lain, dan orang yang secara emosional cerdas.

## 2. Bimbingan Kelompok Teknik Permainan

Teknik permainan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok adalah dilakukan dalam rangka memotivasi anggota untuk mempersiapkan diri dengan semangat tinggi dan rasa ikhlas yang bertujuan sebagai wahana yang memuat materi. Permainan juga dilakukan untuk menciptakan dan menumbuhkan dinamika kelompok.

## N. Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *desain two group pretest-posttest*. Yaitu satu kelas dijadikan kelas eksperimen dan kelas lainnya dijadikan kelas kontrol. Desain penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3.1. Two Group Pretest-Posttest Design**

| Kelas      | Pretest        | Perlakuan      | Posttest       |
|------------|----------------|----------------|----------------|
| Eksperimen | T <sub>1</sub> | X <sub>1</sub> | T <sub>2</sub> |
| Kontrol    | T <sub>1</sub> | X <sub>2</sub> | T <sub>2</sub> |

Keterangan :

X<sub>1</sub> : Pelaksanaan layanan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan

X<sub>2</sub> : Menggunakan Layanan Konvensional

T<sub>1</sub> : Pretest diberikan kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum perlakuan.

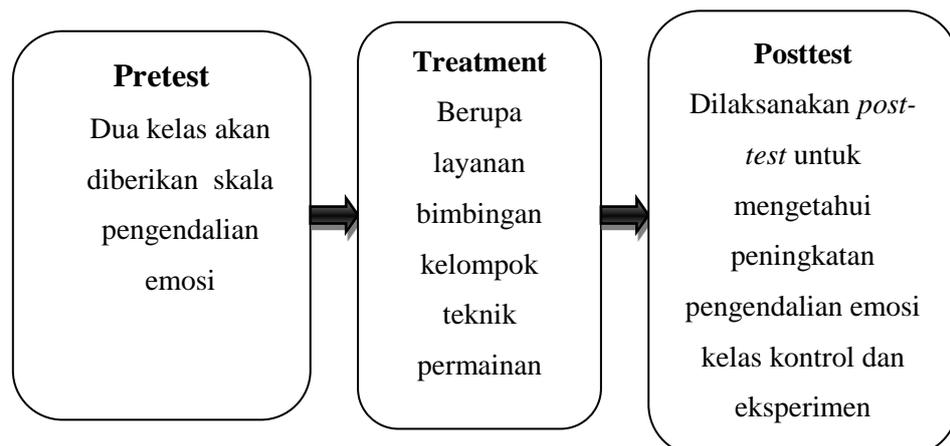
T<sub>2</sub> : Posttest diberikan setelah perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

T<sub>1</sub>=T<sub>2</sub>

Untuk memperjelas eksperimen dalam penelitian ini disajikan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *pre-test*, adalah pengukuran (dengan menggunakan skala likert tentang pengendalian emosi). Pretest ini diberikan kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
2. Memberikan perlakuan (*treatment*), adalah pemberian suatu perlakuan yaitu layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi yang akan diberikan selama 2 kali pertemuan dengan 30 menit.
3. Setelah layanan bimbingan kelompok teknik permainan diberikan kepada siswa maka dilaksanakan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengendalian emosi siswa pada kelas kontrol dan eksperimen setelah 2 kali pertemuan.
4. Proses analisis data dengan menggunakan Uji t.

Untuk lebih jelasnya adapun bagan desain *two group pretest-posttest* adalah sebagai berikut:



### Gambar 3.1 Two Group *Pre-test Post-test*

#### O. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Adapun instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah:

##### 1. Angket

Berupa daftar pernyataan tertulis berkenaan dengan pengendalian emosi dengan tipe pilihan jawaban yang dirancang berdasarkan Skala likert, yang dilengkapi dengan 4 alternatif jawaban yaitu: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai di Madrasah Aliyah Al-ittihadiyah Mamiyai Medan.

**Tabel 3.2 : Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert**

| NO | Pertanyaan Positif |                     | Pertanyaan Negatif |                     |
|----|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
|    | Skor               | Keterangan          | Skor               | Keterangan          |
| 1  | 4                  | Sangat Sesuai       | 1                  | Sangat Sesuai       |
| 2  | 3                  | Sesuai              | 2                  | Sesuai              |
| 3  | 2                  | Tidak Sesuai        | 3                  | Tidak Sesuai        |
| 4  | 1                  | Sangat Tidak Sesuai | 4                  | Sangat Tidak Sesuai |

Keterangan :

0% - 25% (Sangat Tidak Sesuai)

26% - 50% (Tidak Sesuai)

51% - 75% (Sesuai)

75% - 100% (Sangat Sesuai)

Dalam penyusunan skala pengendalian emosi terdapat bentuk kisi-kisi instrumen berdasarkan data dalam kajian teori. Untuk lebih jelasnya, akan disajikan

pengembangan kisi-kisi instrumen tentang skala pengendalian emosi sebagai berikut:

**Tabel 3.3: Kisi-Kisi Angket**

|                    | Indikator  | Deskriptor  | No item    |        | Jumlah |
|--------------------|--|---|------------|--------|--------|
|                    |  |   | +          | -      |        |
| Pengendalian Emosi | Mempunyai kemampuan untuk memotivasi diri              | a. Tidak mudah mengeluh   | 1,2        | 3,4    | 4      |
|                    |  | b. Tetap bersemangat meskipun mempunyai masalah                                 | 5          | 6      | 2      |
|                    |  | c. Mempunyai keyakinan diri dan selalu berfikir positif                         | 7          | 8      | 2      |
|                    | Mampu bertahan menghadapi frustrasi                    | a. Tidak mudah marah dan putus asa  | 9,10       | 11, 12 | 4      |
|                    |  | b. Tenang bila menghadapi masalah   | 13, 15, 16 | 14     | 4      |
|                    | Mampu menyelesaikan masalah dengan baik                | a. Tidak bergantung pada orang lain   | 17, 18     | 19, 20 | 4      |
|                    |  | b. Percaya dan yakin pada diri sendiri  | 21, 22     | 23     | 3      |
|                    | Mampu memahami perasaan oranglain dan terampil bergaul | a. Dapat menempatkan diri sama seperti orang lain                               | 24         | 25     | 2      |
|                    |  | b. Dapat menghormati dan menghargai keberadaan orang lain yang ada disekitarnya | 26         | 27     | 2      |

|  |                                    |  |        |    |   |
|--|------------------------------------|--|--------|----|---|
|  | Orang yang secara emosional cerdas | a. Mampu mengelola perasaan pada dirinya dalam kondisi apapun. | 28, 29 | 30 | 3 |
|--|------------------------------------|--|--------|----|---|

Dilihat dari kisi-kisi angket diatas maka item yang bernilai positif adalah sebanyak 17 item. Dan yang bernilai negatif sebanyak 13 item dari jumlah angket 30 item.

## P. Uji Coba Instrumen Penelitian

### 1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahian suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Untuk menguji tingkat validitas instrumen dalam penelitian digunakan teknik analisis *Product Moment*, dengan rumus sebagai berikut:<sup>71</sup>

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

#### Keterangan:

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antar variabel X dan Y

X : Skor butir

Y : Skor total

$\sum X$  : Jumlah skor item

$\sum Y$  : Jumlah skor total

---

<sup>71</sup> Arikunto S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, hal. 87

$\Sigma XY$  : Jumlah skor total item

$\Sigma X^2$  : Jumlah skor kuadrat

$\Sigma Y^2$  : Jumlah skor total kuadrat

N : jumlah subjek

Uji validitas instrumen menggunakan SPSS Versi 20.00. Uji coba dilakukan di SMA Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan. Dari 40 soal, terdapat 10 soal yang gugur dikarenakan  $r_{hitung}$  lebih kecil daripada  $r_{tabel}$ .

**Tabel 3.4**  
**Validitas Instrumen**

| Butir Angket | $r_{hitung}$ | $r_{tabel}$ | Keterangan  |
|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 1            | 0,70         | 0,46        | Valid       |
| 2            | 0,73         | 0,46        | Valid       |
| 3            | 0,58         | 0,46        | Valid       |
| 4            | 0,66         | 0,46        | Valid       |
| 5            | 0,58         | 0,46        | Valid       |
| 6            | 0,65         | 0,46        | Valid       |
| 7            | 0,64         | 0,46        | Valid       |
| 8            | 0,62         | 0,46        | Valid       |
| 9            | 0,66         | 0,46        | Valid       |
| 10           | 0,41         | 0,46        | Tidak valid |
| 11           | 0,26         | 0,46        | Tidak valid |
| 12           | 0,46         | 0,46        | Tidak valid |
| 13           | 0,62         | 0,46        | Valid       |
| 14           | 0,32         | 0,46        | Tidak valid |
| 15           | 0,57         | 0,46        | Valid       |
| 16           | 0,57         | 0,46        | Valid       |
| 17           | 0,56         | 0,46        | Valid       |
| 18           | 0,67         | 0,46        | Valid       |
| 19           | 0,67         | 0,46        | Valid       |
| 20           | 0,61         | 0,46        | Valid       |
| 21           | 0,27         | 0,46        | Tidak valid |
| 22           | 0,32         | 0,46        | Tidak valid |
| 23           | 0,29         | 0,46        | Tidak valid |
| 24           | 0,15         | 0,46        | Tidak valid |
| 25           | 0,64         | 0,46        | Valid       |
| 26           | 0,67         | 0,46        | Valid       |
| 27           | 0,59         | 0,46        | Valid       |
| 28           | 0,61         | 0,46        | Valid       |
| 29           | 0,64         | 0,46        | Valid       |
| 30           | 0,84         | 0,46        | Valid       |

|    |      |      |             |
|----|------|------|-------------|
| 31 | 0,18 | 0,46 | Tidak valid |
| 32 | 0,73 | 0,46 | Valid       |
| 33 | 0,72 | 0,46 | Valid       |
| 34 | 0,59 | 0,46 | Valid       |
| 35 | 0,63 | 0,46 | Valid       |
| 36 | 0,60 | 0,46 | Valid       |
| 37 | 0,61 | 0,46 | Valid       |
| 38 | 0,58 | 0,46 | Valid       |
| 39 | 0,65 | 0,46 | Valid       |
| 40 | 0,31 | 0,46 | Tidak valid |

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu instrumen yang dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut cukup baik. Dalam hal ini suatu alat ukur itu disebut mempunyai reliabilitas tinggi atau dapat dipercaya jika alat ukur itu mantap dan stabil, dapat diandalkan mampu mengungkapkan data sama atau sesuai untuk beberapa kali pemberian kepada responden sehingga hasilnya akurat.

Untuk mengukur reliabilitas angket digunakan teknik *Alfa Cronbach* sebagai berikut:<sup>72</sup>

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

Keterangan:

- $r_{11}$  : Reliabilitas instrumen
- $k$  : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \delta b^2$  : Jumlah varians butir
- $\delta t^2$  : Varians total

Rumus untuk varians butir dan varians total:

---

<sup>72</sup>Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, hal. 239

$$s_i^2 = \frac{\sum x_i^2 - \frac{(\sum x_i)^2}{n}}{n}$$

$s_i$  = skor butir nomor i

n = banyak responden

Sedangkan varians total adalah :

$$s_t^2 = \frac{\sum x_t^2 - \frac{(\sum x_t)^2}{n}}{n}$$

$x_t^2$  = kuadrat dari jumlah skor untuk setiap butir

$\sum x_t$  = jumlah skor dari semua responden

Untuk mentafsirkan koefisien reliabilitas dapat digunakan acuan pada tabel.<sup>73</sup>

**Tabel. 3.5 Koefisien Reliabilitas**

| <b>Koefisien Korelasi</b> | <b>Interpretasi</b>               |
|---------------------------|-----------------------------------|
| $\alpha \geq 0,9$         | Reliabilitas sangat bagus         |
| $0,9 > \alpha \geq 0,8$   | Reliabilitas bagus                |
| $0,8 > \alpha \geq 0,7$   | Reliabilitas dapat diterima       |
| $0,7 > \alpha \geq 0,6$   | Reliabilitas dipertanyakan        |
| $0,6 > \alpha \geq 0,5$   | Reliabilitas rendah               |
| $0,5 > \alpha$            | Reliabilitas Tidak Dapat Diterima |

Dari perhitungan yang dilakukan, maka didapatkan nilai r sebesar 0,747. Karena r > 0,46 maka dapat disimpulkan instrumen tes pengendalian emosi reliabel.

## H. Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis dilakukan terlebih dahulu sebelum dilakukan uji persyaratan analisis data dalam hal ini dihitung uji normalitas dan uji homogenitas data. Adapun langkah-langkah yang digunakan adalah sebagai berikut :

### Mentabulasi Data

Data yang telah ditabulasikan agar mempermudah penganalisisan data

<sup>73</sup>Sani, dkk. *Penelitian Pendidikan*. Hal. 138

selanjutnya.

### **Menentukan Rata-rata (Mean) dan Simpangan Baku**

#### a. Menentukan Rata-rata (Mean)

Menentukan nilai rata-rata (mean), digunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{\sum f_i}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Nilai rata-rata (mean) siswa

$\sum f_i X_i$  = Jumlah frekuensi dengan nilai siswa

$\sum f_i$  = Jumlah siswa

#### b. Menentukan Simpangan Baku

##### 1. Varians

$$S^2 = \frac{n(\sum f_i x_i^2) - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)}$$

Keterangan :

$S^2$  = Varians

$N$  = jumlah sampel

$\sum f_i x_i$  = jumlah seluruh sampel

##### 2. Standard Deviasi

$$S = \sqrt{S^2}$$

Dimana:  $s$  = Simpangan baku

### **Uji Normalitas**

Uji normalitas diadakan untuk mengetahui normal tidaknya data penelitian tiap variabel penelitian, uji yang dipakai adalah uji Lilliefors. Menurut Sudjana Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan

menggunakan rumus:  $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$

Dengan:

$X_i$  = responden  $X_1, X_2, \dots, X_n$

$\bar{X}$  = rata-rata nilai

$s$  = standar deviasi

Menghitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

Menghitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan dengan oleh  $S(Z_i)$ , maka

$$s(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$ , kemudian menentukan harga mutlaknya.

Mengambil harga mutlak yang paling besar dari selisih tersebut, disebut  $L_{hitung}$ .

Selanjutnya pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dicari harga  $L_{tabel}$  pada daftar nilai kritis L untuk uji Lilliefors. Kriteria pengujian ini adalah apabila  $L_{hitung} < L_{tabel}$  maka distribusi normal.

### Uji Homogenitas

Pemeriksaan uji homogenitas varian bertujuan untuk mengetahui apakah data sampel memiliki variansi yang homogen atau tidak. Uji homogenitas varians menggunakan uji F, dengan hipotesis sebagai berikut:

$H_0 : \sigma_1^2 = \sigma_2^2$  kedua populasi mempunyai varians yang sama.

$H_a : \sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$  kedua populasi mempunyai varians yang berbeda.

Menurut Sudjana, uji homogenitas dilakukan dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}} = \frac{s_1^2}{s_2^2}$$

Dengan kriteria pengujian, yaitu:

Jika  $F_{hit} < F_{tab1} H_0$  diterima

Jika  $F_{hit} > F_{tab}$ ,  $H_0$  ditolak

Dengan:

$v_1 = n_1 - 1$  dan  $n_1 =$  ukuran varians terbesar

$v_2 = n_2 - 1$  dan  $n_2 =$  ukuran varians terkecil

Dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$ . Jika pengolahan data menunjukkan bahwa  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima, dapat diambil kesimpulan bahwa kedua sampel mempunyai varians yang homogen. Jika pengolahan data menunjukkan bahwa  $F_{hitung} > F_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan terima  $H_a$ , dapat diambil kesimpulan bahwa kedua sampel tidak mempunyai varians yang homogen.

### **Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t satu pihak (uji kesamaan rata-rata postes).

#### **Uji Kesamaan Rata-Rata Postes (Uji t Satu Pihak)**

Uji t satu pihak digunakan untuk mengetahui pengaruh dari layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi. Hipotesis yang diuji berbentuk :

Data penelitian yang telah berdistribusi normal dan homogen akan diuji hipotesis

menggunakan uji t dengan rumus, yaitu :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

tetapi jika kedua kelas tidak homogen, maka menggunakan :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

dimana S adalah varians gabungan yang dihitung dengan rumus :

$$s = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

keterangan :

s = varians

$n_1$  = Jumlah siswa kelas eksperimen

$n_2$  = Jumlah siswa kelas kontrol

$S_1^2$  = Varians kelas eksperimen

$S_2^2$  = Varians kelas kontrol

$S^2$  = Varians dua kelas sampel

Adapaun syarat hipotesis penelitian dapat dirumuskan dalam bentuk hipotesis statistik yaitu :<sup>74</sup>

$$H_0 : \mu_1 \leq \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 > \mu_2$$

Dimana :

---

<sup>74</sup> Sudjana. 2010. *Metode statistik*. Bandung : PT Parsito, Hal. 229

$H_0$ : Hipotesis Nol

$H_a$ : Hipotesis Alternatif

$\mu_1$ : Pengendalian emosi pada kelas eksperimen.

$\mu_2$ : Pengendalian emosi pada kelas kontrol.

Untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi dapat diketahui dengan membandingkan mean kelompok kontrol dan mean kelompok eksperimen. Untuk mengetahui antara kedua variabel tersebut signifikansi atau tidak adalah dengan membandingkan harga  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka variabel tersebut dinyatakan signifikan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ( $H_a$ ) diterima yaitu terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap peningkatan pengendalian emosi siswa. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan perhitungan manual menggunakan uji statistik pada microsoft excel.

## **I. Prosedur Penelitian**

Adapun prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menyusun jadwal penelitian.
2. Menyiapkan angket.
3. Menentukan kelas sampel dari populasi yang ada.
4. Melakukan pre-test pada kelas eksperimen dan kontrol dengan memberikan soal pre-test yang sudah divalidasi pada siswa sebelum pokok bahasan diajarkan untuk mengetahui kemampuan awal siswa.

5. Melakukan analisis data pre-test pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
6. Melaksanakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan pada kelas eksperimen. Adapun teknik permainan yang akan dilakukan adalah permainan simulasi, yang dimana permainan tersebut terdapat nilai-nilai yang berguna bagi anak dalam mengembangkan sikap percaya diri, tanggung jawab, terbuka, menghargai orang lain, kejujuran, dan spontanitas. Adapun tema dalam permainan simulasi ini adalah tentang kerja sama. Yang dimana permainan tersebut akan dilakukan beberapa hal yaitu:
  - b. Dengan membagikan siswa menjadi 2 kelompok
  - c. Masing-masing kelompok diberikan sebanyak 4 tali yang telah disediakan.
  - d. Setelah itu masing-masing dari kelompok berbaris horizontal dan mengikat kaki yang satu ke kaki temannya yang disamping. Lalu mereka diberikan aba-aba oleh fasilitator untuk memulai perlombaan dengan berjalan kesamping sampai ke garis finish.
  - e. Setelah permainan dilakukan masing-masing dari mereka diberikan waktu untuk memikirkan makna apa yang dapat diambil dari permainan tersebut dan apa yang dirasakan ketika teknik permainan dilakukan.
7. Pemberian post-tes diakhir kegiatan pembelajaran.
8. Setelah uji hipotesis dapat diambil kesimpulan.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Data**

Penelitian ini dilakukan di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai yang berlokasi di Jalan Bromo No.25 Kelurahan tegal sari III Kecamatan Medan Area Kabupaten Kota Medan. Untuk mengumpulkan data-data, penelitian ini dilakukan di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai yang berlokasi di Jalan Bromo

No.25 Kelurahan tegal sari III Kecamatan Medan Area Kabupaten Kota Medan. Penelitian ini menggunakan seluruh kelas XI yang berjumlah 2 kelas yaitu kelas XI IPA dan kelas XI IPS. Kelas XI IPA adalah kelas yang akan diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan, sedangkan kelas XI IPS adalah kelas yg tanpa diberikan layanan bimbingan kelompok tetapi hanya diberikan metode konvensional.

Penelitian ini termasuk penelitian kuasi eksperimen. Data penelitian terdiri dari tes awal dan tes akhir. Materi yang disampaikan dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik permainan. Pelaksanaan ini dilakukan pada tanggal 26-30 April 2018.

**a. Hasil angket dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan (kelas eksperimen)**

Dalam pengumpulan data angket pengendalian emosi siswa, penelitian ini dilakukan dengan membagikan dua tes kepada siswa, yaitu pre-test dan post-test yang bertujuan untuk mengetahui pengendalian emosi siswa di kelas eksperimen. Data tersebut dapat dilihat ditabel sebagai berikut:

**Tabel 4.1**

**Skor angket pengendalian emosi siswa di kelas eksperimen**

| <b>No</b> | <b>Nama Siswa</b>       | <b>Pre-test</b> | <b>Post-test</b> |
|-----------|-------------------------|-----------------|------------------|
| <b>1</b>  | Abdillah Karsa          | 75              | 79               |
| <b>2</b>  | Alkhanza Mizaroh        | 78              | 88               |
| <b>3</b>  | Dina Audrya Saliabillah | 85              | 87               |
| <b>4</b>  | Fadilah Nurkholijah     | 83              | 88               |
| <b>5</b>  | Febby Liyani Amanda     | 72              | 79               |
| <b>6</b>  | Hazizah Fauziah         | 90              | 92               |
| <b>7</b>  | Khairunnissa            | 75              | 77               |
| <b>8</b>  | Nia Rachmaniar          | 84              | 92               |
| <b>9</b>  | Niranda Salfitri        | 87              | 85               |
| <b>10</b> | Nur Hasanah             | 87              | 90               |
| <b>11</b> | Nurul Aulia Rahman      | 95              | 102              |

|           |                     |       |       |
|-----------|---------------------|-------|-------|
| 12        | Rahma Permata Citra | 70    | 85    |
| 13        | Rina Oktaviana      | 84    | 84    |
| 14        | Ucen Harahap        | 81    | 90    |
| 15        | Wardatun Nazli      | 85    | 92    |
| 16        | Aisyah Nazelah      | 78    | 87    |
| 17        | Putri Ramadhani     | 97    | 100   |
| 18        | Melsi Susanti       | 70    | 77    |
| 19        | Liya Iqlima         | 81    | 90    |
| 20        | Sofiansah Pasi      | 84    | 87    |
| 21        | Albar Srg           | 75    | 84    |
| 22        | M.Ridho Socin       | 78    | 83    |
| 23        | Maya Sari           | 77    | 84    |
| RATA-RATA |                     | 81,35 | 87,04 |

**Tabel 4.2**  
Distribusi frekuensi dengan layanan bimbingan kelompok

| <b>Xi</b> | <b>Fi</b> | <b>FiXi</b> | <b>Xi<sup>2</sup></b> | <b>FiXi<sup>2</sup></b> |
|-----------|-----------|-------------|-----------------------|-------------------------|
| 77        | 2         | 154         | 5929                  | 11858                   |
| 79        | 2         | 158         | 6241                  | 12482                   |
| 83        | 1         | 83          | 6889                  | 6889                    |
| 84        | 3         | 252         | 7056                  | 21168                   |
| 85        | 2         | 170         | 7225                  | 14450                   |
| 87        | 3         | 261         | 7569                  | 22707                   |
| 88        | 2         | 176         | 7744                  | 15488                   |
| 90        | 3         | 270         | 8100                  | 24300                   |
| 92        | 3         | 276         | 8464                  | 25392                   |
| 100       | 1         | 100         | 10000                 | 10000                   |
| 102       | 1         | 102         | 10404                 | 10404                   |
|           | 23        | 2002        |                       | 175138                  |

Dari tabel diatas dapat diperoleh nilai mean sebagai berikut

a. Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{\sum f_i}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Mean dari variabel X

$\sum f_i X_i$  = Total Skor sampel

$\sum f_i$  = Jumlah sampel

$$\begin{aligned}\text{Jadi, } \bar{X} &= \frac{\sum f_i X_i}{\sum f_i} \\ &= \frac{2002}{23} \\ &= 87,04\end{aligned}$$

b. Varians

$$\begin{aligned}S^2 &= \frac{n(\sum f_i x_i^2) - (\sum f_i x_i)^2}{n(n-1)} \\ &= \frac{23(175138) - (2002)^2}{23(23-1)} \\ &= \frac{4028174 - 4008004}{23(23-1)} \\ &= \frac{20171}{506} \\ &= 36,73\end{aligned}$$

c. standard deviasi

$$\begin{aligned}\text{jadi, } S &= \sqrt{S^2} \\ S &= \sqrt{36,73} \\ &= 6,06\end{aligned}$$

**b. Hasil angket dengan menggunakan metode konvensional (kelas kontrol)**

Dalam pengumpulan data angket pengendalian emosi siswa, penelitian ini dilakukan dengan membagikan dua tes kepada siswa, yaitu pre-test dan

post-test yang bertujuan untuk mengetahui pengendalian emosi siswa di kelas kontrol. Data tersebut dapat dilihat ditabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Skor angket pengendalian emosi siswa di kelas kontrol**

| No               | Nama Siswa             | Pre-test | Post-test |
|------------------|------------------------|----------|-----------|
| 1                | Ade Malahidayati       | 86       | 86        |
| 2                | Agung Wahyudi          | 80       | 84        |
| 3                | Arif Arrahman Suyuti   | 84       | 84        |
| 4                | Aulia Apriaanugrnsyah  | 77       | 80        |
| 5                | Bagas Satria           | 74       | 77        |
| 6                | Defriani               | 78       | 77        |
| 7                | Deva Aryanugraha       | 89       | 89        |
| 8                | Fadillah               | 86       | 90        |
| 9                | Hardiansyah            | 82       | 89        |
| 10               | Lili Purnama Sari      | 78       | 84        |
| 11               | Muhammad Ilham         | 78       | 87        |
| 12               | Nurul Amalia           | 68       | 77        |
| 13               | Rahma Yunita Pane      | 79       | 97        |
| 14               | Rohilah Nasution       | 79       | 85        |
| 15               | Sabrina Nasution       | 73       | 85        |
| 16               | Sintia Aulia Syahputri | 68       | 74        |
| 17               | Sri Bintang Junia.N.L  | 80       | 82        |
| 18               | Tiur Maindah           | 89       | 90        |
| 19               | Sindy Aulia            | 74       | 75        |
| 20               | Abdurrahim             | 85       | 87        |
| 21               | Rafika Dewi            | 68       | 75        |
| 22               | Lisma Desti Aulia Mtdg | 78       | 78        |
| 23               | Muhammad Iqbal         | 84       | 87        |
| 24               | Sulaiman Rasyid s      | 86       | 87        |
| 25               | Zulham Efendi          | 80       | 86        |
| <b>RATA-RATA</b> |                        | 79,32    | 83,68     |

**Tabel 4.4**  
**Distribusi frekuensi pengendalian emosi siswa dengan layanan konvensional**

| $X_i$ | $F_i$ | $F_i X_i$ | $X_i^2$ | $F_i X_i^2$ |
|-------|-------|-----------|---------|-------------|
| 74    | 1     | 74        | 5476    | 5476        |
| 75    | 2     | 150       | 5625    | 11250       |
| 77    | 3     | 231       | 5929    | 17787       |
| 78    | 1     | 78        | 6084    | 6084        |
| 80    | 1     | 80        | 6400    | 6400        |
| 82    | 1     | 82        | 6724    | 6724        |
| 84    | 3     | 252       | 7056    | 21168       |

|    |    |      |      |        |
|----|----|------|------|--------|
| 85 | 2  | 170  | 7225 | 14450  |
| 86 | 2  | 172  | 7396 | 14792  |
| 87 | 4  | 348  | 7569 | 30276  |
| 89 | 2  | 178  | 7921 | 15842  |
| 90 | 2  | 180  | 8100 | 16200  |
| 97 | 1  | 97   | 9409 | 9409   |
|    | 25 | 2092 |      | 175858 |

Dari tabel diatas dapat diperoleh nilai mean sebagai berikut:

a. Mean

$$\bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{\sum f_i}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = Mean dari variabel X

$\sum f_i X_i$  = Total Skor sampel

$\sum f_i$  = Jumlah sampel

$$\text{Jadi, } \bar{X} = \frac{\sum f_i X_i}{\sum f_i}$$

$$= \frac{2092}{25}$$

$$= 83,68$$

b. Varians

$$S^2 = \frac{n(\sum f_i X_i^2) - (\sum f_i X_i)^2}{(n-1)}$$

$$= \frac{25(175858) - (2092)^2}{25(25-1)}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{4396450 - 4376464}{25(25 - 1)} \\
 &= \frac{19986}{600} \\
 &= 34,75
 \end{aligned}$$

c. Standard Deviasi

$$\text{jadi, } S = \sqrt{S^2}$$

$$S = \sqrt{34,75}$$

$$= 5,77$$

**Tabel 4.5**  
**Perbandingan hasil nilai rata-rata antara kelas kontrol dan eksperimen**

| Kelas  | Pengendalian emosi dikelas kontrol |           | Pengendalian emosi dikelas Eksperimen |           |
|--------|------------------------------------|-----------|---------------------------------------|-----------|
|        | Pre-test                           | Post-test | Pre-test                              | Post-test |
| XI IPS | 79,32                              | 83,68     | -                                     | -         |
| XI IPA | -                                  | -         | 81,35                                 | 87,04     |

Dilihat dari tabel diatas, bahwa peningkatan nilai pengendalian emosi siswa di kelas kontrol lebih rendah daripada kelas eksperimen. Nilai rata-

rata *pre-test* pada kelas kontrol sebesar 79,32 meningkat menjadi 83,68, sehingga peningkatannya sebesar 4,36. Sedangkan pada kelas eksperimen nilai rata-rata *pre-test* sebesar 81,35 meningkat menjadi 87,04 sehingga, peningkatan yang terjadi sebesar 5,69. Hal ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan pada kelas eksperimen berpengaruh terhadap pengendalian emosi siswa.

## 2. Uji Persyaratan Analisis

### a. Uji Normalitas

Untuk melihat data normalitas dari pengendalian emosi siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan dan menggunakan metode konvensional, dapat menggunakan dengan tabel liliefors.

#### 1. Hasil normalitas pengendalian emosi siswa dikelas eksperimen (menggunakan layanan bimbingan kelompok)

Untuk mengetahui data normalitas, dapat diperoleh melalui tabel liliefors sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Hasil perhitungan dengan menggunakan liliefors pada layanan bimbingan kelompok**

| no | X  | Fi | F.Kum | Z        | f(z)     | s(z)     | f(z)-s(z)      |
|----|----|----|-------|----------|----------|----------|----------------|
| 1  | 77 | 2  | 2     | -1,65701 | 0,048758 | 0,086957 | -0,0382        |
| 2  | 79 | 2  | 4     | -1,32704 | 0,092247 | 0,173913 | -0,08167       |
| 3  | 83 | 1  | 5     | -0,66711 | 0,252351 | 0,217391 | <b>0,03496</b> |

|    |     |   |    |          |          |          |          |
|----|-----|---|----|----------|----------|----------|----------|
| 4  | 84  | 3 | 8  | -0,50213 | 0,30779  | 0,347826 | -0,04004 |
| 5  | 85  | 2 | 10 | -0,33714 | 0,368005 | 0,434783 | -0,06678 |
| 6  | 87  | 3 | 13 | -0,00717 | 0,497138 | 0,565217 | -0,06808 |
| 7  | 88  | 2 | 15 | 0,157811 | 0,562697 | 0,652174 | -0,08948 |
| 8  | 90  | 3 | 18 | 0,487779 | 0,687147 | 0,782609 | -0,09546 |
| 9  | 92  | 3 | 21 | 0,817747 | 0,793249 | 0,913043 | -0,11979 |
| 10 | 100 | 1 | 22 | 2,137618 | 0,983726 | 0,956522 | 0,027204 |
| 11 | 102 | 1 | 23 | 2,467586 | 0,993199 | 1        | -0,0068  |

Untuk memperoleh skor Z, diperoleh rumus sebagai berikut:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

$$Z_i = \frac{77 - 87,04}{6,06} = -1,65701$$

$$Z_i = \frac{88 - 87,04}{6,06} = 0,157811$$

$$Z_i = \frac{79 - 87,04}{6,06} = -1,32704$$

$$Z_i = \frac{90 - 87,04}{6,06} = 0,487779$$

$$Z_i = \frac{83 - 87,04}{6,06} = -0,66711$$

$$Z_i = \frac{92 - 87,04}{6,06} = 0,817747$$

$$Z_i = \frac{84 - 87,04}{6,06} = -0,50213$$

$$Z_i = \frac{100 - 87,04}{6,06} = 2,137618$$

$$Z_i = \frac{85 - 87,04}{6,06} = -0,33714$$

$$Z_i = \frac{102 - 87,04}{6,06} = 2,467586$$

$$Z_i = \frac{87 - 87,04}{6,06} = -0,00717$$

Setelah diperoleh tabel liliefors dengan **Lo = 0,03496** dikonsultasikan terhadap tabel liliefors dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan  $N = 23$ . Dari tabel harga kritik diperoleh **Lt = 0,180** jadi dapat dilihat bahwa  $Lo < Lt$  yaitu  $0,03496 < 0,180$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pengendalian emosi siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan berdistribusi **normal**.

## 2. Hasil normalitas pengendalian emosi siswa dikelas kontrol (menggunakan metode konvensional)

Untuk mengetahui data normalitas, dapat diperoleh melalui tabel liliefors sebagai berikut:

**Tabel 4.7**  
**Hasil perhitungan dengan menggunakan liliefors pada metode konvensional**

| no | X  | F | f.kum | Z        | f(z)        | s(z) | f(z)-s(z)       |
|----|----|---|-------|----------|-------------|------|-----------------|
| 1  | 74 | 1 | 1     | -1,67721 | 0,046750486 | 0,04 | 0,00675         |
| 2  | 75 | 2 | 3     | -1,50395 | 0,066297562 | 0,12 | -0,0537         |
| 3  | 77 | 3 | 6     | -1,15742 | 0,123551403 | 0,24 | -0,11645        |
| 4  | 78 | 1 | 7     | -0,98415 | 0,162521037 | 0,28 | -0,11748        |
| 5  | 80 | 1 | 8     | -0,63762 | 0,26186122  | 0,32 | -0,05814        |
| 6  | 82 | 1 | 9     | -0,29109 | 0,385492608 | 0,36 | 0,025493        |
| 7  | 84 | 3 | 12    | 0,055445 | 0,522108041 | 0,48 | <b>0,042108</b> |
| 8  | 85 | 2 | 14    | 0,228711 | 0,590453138 | 0,56 | 0,030453        |
| 9  | 86 | 2 | 16    | 0,401977 | 0,656149341 | 0,64 | 0,016149        |
| 10 | 87 | 4 | 20    | 0,575242 | 0,71743626  | 0,8  | -0,08256        |
| 11 | 89 | 2 | 22    | 0,921774 | 0,821676688 | 0,88 | -0,05832        |
| 12 | 90 | 2 | 24    | 1,095039 | 0,863250321 | 0,96 | -0,09675        |
| 13 | 97 | 1 | 25    | 2,3079   | 0,989497639 | 1    | -0,0105         |

Untuk memperoleh skor Z, diperoleh rumus sebagai berikut:

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

$$Z_i = \frac{74 - 83,68}{5,77} = -1,67721$$

$$Z_i = \frac{85 - 83,68}{5,77} = 0,228711$$

$$Z_i = \frac{75 - 83,68}{5,77} = -1,50395$$

$$Z_i = \frac{86 - 83,68}{5,77} = 0,401977$$

$$Z_i = \frac{77 - 83,68}{5,77} = -1,15742$$

$$Z_i = \frac{87 - 83,68}{5,77} = 0,575242$$

$$Z_i = \frac{78 - 83,68}{5,77} = -0,98415$$

$$Z_i = \frac{89 - 83,68}{5,77} = 0,921774$$

$$Z_i = \frac{80 - 83,68}{5,77} = -0,63762$$

$$Z_i = \frac{90 - 83,68}{5,77} = 1,095039$$

$$Z_i = \frac{82 - 83,68}{5,77} = -0,29109$$

$$Z_i = \frac{97 - 83,68}{5,77} = 2,3079$$

$$Z_i = \frac{84 - 83,68}{5,77} = 0,055445$$

Setelah diperoleh tabel liliefors dengan **Lo = 0,042108** dikonsultasikan terhadap tabel liliefors dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dengan  $N = 23$ . Dari tabel harga kritik diperoleh **Lt = 0,180** jadi dapat dilihat bahwa  $Lo < Lt$  yaitu  $0,042108 < 0,180$ . Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pengendalian emosi siswa dengan menggunakan metode konvensional berdistribusi **normal**.

#### b. Uji Homogenitas

Dapat diketahui bahwa varians dari hasil tes pengendalian emosi siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok sebesar 36,73. Sedangkan hasil varians dari tes pengendalian emosi siswa dengan metode konvensional sebesar 34,75. Untuk mengetahui homogenitas dari data tersebut, dapat di peroleh dengan:

$$\begin{aligned} F_{hitung} &= \frac{\text{variens terbesar}}{\text{variens terkecil}} = \frac{s_1^2}{s_2^2} \\ &= \frac{36,73}{34,75} \\ &= 1,05 \end{aligned}$$

dari hasil diatas, ditemukan koefisien dari varians adalah 1,05. Menurut daftar nilai distribusi f dengan  $\alpha = 0,05$  dan pembilang  $df_1 = k-1 = 2-1 = 1$  dan penyebut  $df_2 = n-1 = 46-1 = 45$ . Jadi dengan menggunakan tabel distribusi ditemukan bahwa  $F_{0,05} = 4,06$ . Ini menunjukkan bahwa  $F_{hitung} (1,05) < F_{tabel} (4,06)$ . Dapat disimpulkan bahwa varians dari data pengendalian emosi siswa dengan

menggunakan metode konvensional dan pengendalian emosi siswa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan dinyatakan **homogen**.

### 3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t. Uji t digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian ini ditolak atau diterima. Kriteria pengujian yaitu jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

**Tabel 4.8**  
**Sumber data untuk uji t**

| Sumber variansi      | Layanan bimbingan kelompok teknik permainan (eksperimen) | Metode konvensional (kontrol) |
|----------------------|--|-------------------------------|
| Jumlah               | 2002   | 2092                          |
| N                    | 23   | 25                            |
| $\bar{X}$            | 87,04  | 83,68                         |
| Varians ( $s^2$ )    | 36,73  | 34,75                         |
| Standard Deviasi (S) | 6,06   | 5,77                          |

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

dimana

$$s = \sqrt{\frac{(n1-1)S_1^2 + (n2-1)S_2^2}{n1+n2-2}}$$

$$s = \sqrt{\frac{(23-1)36,73 + (25-1)34,75}{23+25-2}}$$

$$s = \sqrt{\frac{808,06 + 834}{46}}$$

$$s = \sqrt{\frac{1642,06}{46}}$$

$$s = \sqrt{35,696}$$

$$s = 5,974$$

Dengan  $s = 5,974$  maka:

$$t = \frac{87,04 - 83,68}{5,974 \sqrt{\frac{1}{23} + \frac{1}{25}}}$$

$$= \frac{3,36}{(5,974)(0,288)}$$

$$= \frac{3,36}{1,72}$$

$$= 1,942197$$

**Tabel 4.9 hasil perhitungan T-Test**

|                              |           |                   |
|------------------------------|-----------|-------------------|
| Mean                         | 87,5      | 83,58333333       |
| Variance                     | 36,738095 | 34,75362          |
| Observations                 | 22        | 24                |
| Hypothesized Mean Difference | 0         |                   |
| Df                           | 46        | Derajat Kebebasan |
| t Stat                       | 1,942197  | Nilai T Hitung    |
| P(T<=t) one-tail             | 0,0158109 | P Value           |
| t Critical one-tail          | 1,6810707 | Nilai T Tabel     |
| P(T<=t) two-tail             | 0,0316217 | Nilai P Value     |
| t Critical two-tail          | 2,0166922 | Nilai T Tabel     |

Berdasarkan hasil perhitungan skor pengendalian emosi siswa maka diperoleh nilai *t hitung* sebesar = 1,942197. Untuk mengetahui apakah nilai *t hitung*

signifikan atau tidak, konsultasikan dengan tabel t, dengan  $df = n-2$  yaitu  $23 + 25 - 2 = 46$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh harga t tabel = **1,6810707**. Dengan demikian karena t hitung  $>$  t tabel ( $1,942197 > 1,6810707$ ) maka terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga  $H_a$  diterima yang berarti adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji t diperoleh t hitung  $>$  t tabel ( $1,942197 > 1,6810707$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima yang berarti adanya pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik permainan terhadap pengendalian emosi siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan.

Pada hasil analisis data instrumen penelitian, ditemukan bahwa nilai rata-rata *pre-test* pada kelas eksperimen sebesar 81,35 dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik permainan hasil *post-test* meningkat menjadi 87,04. sehingga peningkatannya sebesar 5,69. Penelitian pada kelas eksperimen dilakukan 4 kali pertemuan. Adapun hal yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pertemuan pertama merupakan penyebaran pretest pada kelas eksperimen untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Kemudian pada pertemuan selanjutnya melakukan bimbingan kelompok teknik permainan.

Salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling yang diduga tepat dalam upaya memberikan bantuan kepada siswa adalah layanan bimbingan kelompok karena sesuai dengan pendapat Romlah 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.<sup>75</sup>

Penggunaan teknik permainan (games) dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai banyak fungsi selain lebih dapat memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai, juga dapat membangun suasana dalam kegiatan bimbingan kelompok lebih bergairah dan tidak cepat membuat siswa jenuh mengikutinya.<sup>76</sup>

Adapun pertemuan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok teknik permainan ini bertemakan tentang pentingnya mengendalikan emosi. Bimbingan kelompok ini dilakukan oleh seluruh siswa di kelas eksperimen dalam kondisi duduk yang melingkar. Pada awal pertemuan suasana dalam bimbingan kelompok ini sebagian siswa masih terlihat malu-malu namun mereka sudah mulai terlihat bersemangat di sesi pertengahan. Sebagian dari mereka antusias untuk melontarkan pendapat tentang tema yang dibahas. Lalu disesi permainan, mereka semakin bersemangat dan antusias. Dalam hal ini, permainan yang dilakukan adalah permainan ikat tali. Masing-masing dari grup yang telah dibuat berkompetisi untuk memenangkan games ikat tali tersebut. Setelah games selesai masing-masing daari mereka mengutarakan pendapatnya tentang materi yang dibahas yang berhubungan dengan games yang telah dimainkan.

Dipertemuan selanjutnya dengan tema memotivasi diri, mereka semakin terlihat nyaman dan tidak ragu lagi untuk menyampaikan pendapatnya. Mereka

---

<sup>75</sup> Sri Purwati, 2013. *Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Didepan Kelas*. Semarang: Jurnal Bimbingan Konseling, Vol 1 No 2, Hal. 82

<sup>76</sup> Anita Dewi Astuti. 2013. *Model Layanan BK Kelompok Teknik Permainan (Games) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Semarang: Jurnal Bimbingan Konseling, Vol 2 nomor 1, hal.51

tidak segan-segan lagi untuk angkat tangan ketika pemimpin kelompok melontarkan pertanyaan. Mereka terlihat antusias dan mereka menunjukkan bahwasanya mereka tertarik mengikuti bimbingan kelompok teknik permainan ini tanpa rasa keterpaksaan. Ini terlihat dari ekspresi mereka yang sangat gembira dan tenang ketika membahas materi dan melakukan teknik permainan yang telah disediakan pemimpin kelompok. Dan pertemuan terakhir siswa diberikan *post-test*.

Pada kelas kontrol ditemukan bahwa peningkatan nilai pengendalian emosi siswa di kelas tersebut lebih rendah daripada kelas eksperimen. Nilai rata-rata *pre-test* pada kelas kontrol sebesar 79,32 meningkat menjadi 83,68, sehingga peningkatannya sebesar 4,36. Penelitian pada kelas eksperimen dilakukan 4 kali pertemuan seperti halnya dikelas eksperimen. Adapun hal yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu pertemuan pertama merupakan penyebaran *pre-test* pada kelas kontrol untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Kemudian pada pertemuan selanjutnya melakukan layanan informasi (konvensional) dengan tema yang sama seperti kelas eksperimen di setiap pertemuannya. Dalam setiap pertemuan dikelas kontrol dengan layanan informasi, mereka tidak cukup antusias seperti halnya pada kelas eksperimen yang melakukan bimbingan kelompok. Mereka cenderung diam dan bosan dengan layanan informasi yang dilakukan pada setiap pertemuan. Selanjutnya di pertemuan terakhir, mereka diberikan *post-test* seperti halnya dikelas eksperimen.

Jadi dalam hal ini penggunaan teknik permainan dalam bimbingan kelompok sangat mempengaruhi dinamika dalam kelompok. Menurut Anita, bimbingan kelompok memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang

ingin dicapai, juga dapat membangun suasana yang tidak membuat siswa jenuh untuk mengikutinya.<sup>77</sup>

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAS A-1-Ittihadiyah Mamiyai Medan dapat diambil kesimpulan diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwasanya layanan bimbingan kelompok teknik permainan dapat mengendalikan emosi siswa. Hal ini terbukti dari hasil uji t yang memperoleh t hitung > t tabel ( $1,942197 > 1,6810707$ ) pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

---

<sup>77</sup> Tatiek Romlah. 2006.teori dan praktek Bimbingan Kelompok. Malang: UM Press, hal.118

Bimbingan kelompok dapat dipergunakan untuk mengendalikan emosi siswa di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen yang menunjukkan lebih meningkat daripada kelas kontrol yang diberikan metode konvensional.

## **B. Saran**

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian di MAS Al-Ittihadiyah Mamiyai Medan adalah:

### 1. Kepada siswa

Siswa dapat mengikuti bimbingan kelompok yang diselenggarakan oleh guru BK untuk melatih pengendalian emosi mereka.

### 2. Kepada Guru BK

Guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik permainan sebagai layanan unggulan agar siswa dapat memiliki kecerdasan emosi yang baik dan untuk membentuk pribadi yang baik pula.

### 3. Kepada Para Peneliti

Kepada peneliti lain dapat melakukan bimbingan kelompok teknik permainan dalam mengendalikan emosi siswa dengan memberikan materi yang bagus dan lebih kreatif dalam memberikan teknik permainan.

### DAFTAR PUSTAKA

- A king , Laura. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika
- Aditya Z , Coky. 2013. *Terapi Beragam Masalah Emosi Harian*, Jogjakarta: Sabil
- Aditya. Z, Coky. 2015. *Berbagai Terapi Jitu Atasi Emosi Sehari-hari*, Jakarta: Fashbooks.
- Ahmadi Abu dan Shaleh Munawar. 2005. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Akhyar, Saiful. 2015. *Konseling Islami*, Medan: Cita Pustaka Media

- Anita Dewi Astuti Dkk. 2013. *Model Layanan BK Kelompok Teknik Permainan (Games) Untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*, Jurnal Bimbingan Konseling Volume. 2 nomor 1
- Al-Qur'an Surah Albaqarah ayat 104
- Aqib, Zainal. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*, Bandung: Yrama Widya
- B Uno, Hamzah. 2010. *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Daulay, Nursakinah. 2014. *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Prenada Media Group
- Denas, Nadra Ulfa. 2015. *Pengaruh Pemerian Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Terhadap Kemampuan Pengendalian Emosi Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri Binjai*, Medan
- Desi Sosilowati. 2016. *Penggunaan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 01 Tanjung Sari Kabupaten Lampung Selatan Tahun Ajaran 2015/2016*, Lampung
- Dewi Melinasari. 2011. *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Permainan dan Untuk Kecerdasan Emosi Siswa*, Bandung: Jurnal Ilmu Pendidikan Bandung, Vol. 1 No.2
- Djaali,H. 2013. *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara
- Edy Irawan dkk. 2015. *Pengembangan teknik permainan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa*, jurnal Fokus Konseling Volume 1. No 1
- Fenny Majlani Nst. 2015. *Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa*, Medan
- Hartinah , Hj Sitti.2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, Bandung: Refika Aditama.
- Hikmawati, Fenti. 2011. *Bimbingan Konseling*, Jakarta: Raja Grafindo
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi*, Jakarta: Erlangga
- Indah Lestari. 2012. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Permainan Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosi Siswa*, Semarang: Jurnal Universitas Negeri Semarang Vol.1 No.2
- Jahja, Yudrik. 2011. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Prenada Media Group

- Latipah, Eva. 2012. *Pengantar Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Lumango Lubis, Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, Jakarta: Kencana.
- Masganti. 2012. *Perkembangan Peserta Didik*, Medan: Perdana Publishing
- M.Luddin, Abu Bakar. 2016. *Psikologi dan Konseling Keluarga*, Binjai: Difa Grafika.
- M.Luddin, Abu. 2010. *Dasar-Dasar Konseling*, Medan: Cita Pustaka Media Perintis
- Mutian, Diana. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*, Jakarta: Kencana
- Narti, Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok berbasis ajaran Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2009. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Refika.
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2010. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Refika Aditama.
- Payitno. 2011. *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang Berhasil*, Jakarta: Raja Grafindo
- S, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Shihab, M. Quraish. 2009. *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati
- Slamet Dwi Priatmoko. 2010. *Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Alhidayah*, Skripsi Unnes: hal. 21
- Sugiyono, 2010, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif & RND*, Bandung : Alfabeta
- Sudjana. 2010. *Metode statistik*. Bandung : PT Parsito
- Sri Purwati. 2012. *Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Fun Game Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas*, Jurnal Bimbingan Konseling Volume 1. Nomor 2

- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: UM Press
- Tohirin. 2013. *Bimbingan Konseling Di sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, Jakarta: Raja Grafindo.
- Undang-Undang Sisdiknas. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional: UU RI*
- W. Sarwono, Sarlito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Raja Grafindo
- Yahdinil Firdha Nadhiroh. 2015. *Pengendalian Emosi*, Jurnal Saintifika Inslamica Volume. 2 No 1
- Yusuf, Syamsul. 2017. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Suatu Pedekatan Kompherensif*, Bandung: Refika Aditama.